



UFC

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ

CAMPUS SOBRAL

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM PSICOLOGIA E

POLÍTICAS PÚBLICAS

MESTRADO PROFISSIONAL EM PSICOLOGIA E POLÍTICAS PÚBLICAS

BENEDITO GOMES RODRIGUES

**O FLORESCER DOS SENTIDOS: PRÁTICAS DE PRODUÇÃO POÉTICA NA
INTERVENÇÃO EM PSICOLOGIA EDUCACIONAL NO CONTEXTO DA
PANDEMIA DE COVID-19**

SOBRAL

2021

BENEDITO GOMES RODRIGUES

O FLORESCER DOS SENTIDOS: PRÁTICAS DE PRODUÇÃO POÉTICA NA
INTERVENÇÃO EM PSICOLOGIA EDUCACIONAL NO CONTEXTO DA PANDEMIA
DE COVID-19

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Programa de Pós-Graduação Profissional em Psicologia e Políticas Públicas da Universidade Federal do Ceará – *Campus* Sobral, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia e Políticas Públicas.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Nara Maria Forte Diogo Rocha

SOBRAL

2021

BENEDITO GOMES RODRIGUES

O FLORESCER DOS SENTIDOS: PRÁTICAS DE PRODUÇÃO POÉTICA NA INTERVENÇÃO EM PSICOLOGIA EDUCACIONAL NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Programa de Pós-Graduação Profissional em Psicologia e Políticas Públicas da Universidade Federal do Ceará – *Campus Sobral*, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia e Políticas Públicas.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Nara Maria Forte Diogo Rocha

Aprovado em: ___/___/_____.

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Nara Maria Forte Diogo Rocha (Orientadora)
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Profa. Dra. Rita Helena Sousa Ferreira Gomes
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Profa. Dra. Verônica Salgueiro do Nascimento
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

R611f Rodrigues, Benedito Gomes.

O florescer dos sentidos : práticas de produção poética na intervenção em psicologia educacional no contexto da pandemia de Covid-19 / Benedito Gomes Rodrigues. – 2021.
166 f.

Dissertação (mestrado) – Universidade Federal do Ceará, Campus de Sobral, Programa de Pós-Graduação Profissional em Psicologia e Políticas Públicas, Sobral, 2021.

Orientação: Prof. Dr. Nara Maria Forte Diogo Rocha.

1. Psicologia educacional. 2. Políticas públicas. 3. Poesia cearense. I. Título.

CDD 302.5

Apresentação

O presente trabalho apresenta os resultados da pesquisa-intervenção intitulada “*Entre ficar e partir: os dilemas acadêmicos da Educação Profissional e Tecnológica abordados através da arte*”, realizada no Programa de Pós-Graduação em Psicologia e Políticas Públicas, da Universidade Federal do Ceará (UFC), *Campus Sobral*, cujas ações se deram no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE), *Campus Tianguá*.

A pesquisa gerou, inicialmente, um artigo intitulado “*A palavra que liberta: experiência com poesia no trabalho do psicólogo educacional*”, que enfatiza aspectos metodológicos da intervenção, o qual já foi aceito para publicação futura na Revista Psicologia Escolar e Educacional (ISSN 2175-3539).

Segue agora o artigo intitulado “*O florescer dos sentidos: práticas de produção poética na intervenção em psicologia educacional no contexto da pandemia de Covid-19*”, que se volta especificamente para a experiência do evento intitulado *Desafio 5 Dias para Poesia*, sistematizando o aprendizado dele decorrente, na articulação entre arte (especificamente poesia) e psicologia educacional. O trabalho está adequado às normas editoriais para ser submetido à Revista Psicologia e Sociedade (ISSN 1807-0310).

Por fim, como produto técnico, a pesquisa gerou um livro digital intitulado “*O Florescer dos Sentidos: poesia em tempos áridos*”, que segue como apêndice à este arquivo. O livro reúne, na sua primeira parte, o passo a passo das oficinas realizadas no evento citado e, na segunda parte, a reunião dos poemas produzidos pelos participantes. Preferiu-se, no livro, usar linguagem menos acadêmica e formal, pois não se destina restritamente a psicólogos, mas a quaisquer pessoas que

queiram se inspirar na experiência, tais como profissionais de outras áreas (professores da área de linguagens, pedagogos, assistentes sociais etc.) ou coletivos voltados para a arte (tais como grupos de jovens, associações etc.).

Portanto, enquanto o artigo relativo ao evento se delonga mais em bases teóricas, o livro se foca no relato da experiência e, sobretudo, na publicação dos textos produzidos pelos participantes durante as atividades.

Resumo

A pandemia de Covid-19 trouxe muitos desafios para a psicologia educacional. Foi preciso se adaptar à utilização de ferramentas eletrônicas para fins de intervenção psicológica, pois era o meio de interação possível durante o período de distanciamento imposto por motivos sanitários, não obstante o reconhecimento dos riscos associados ao uso excessivo das telas. Verificou-se, então, na produção de poesia potencial para favorecer a autoria de estudantes e professores neste momento ímpar de enfrentamento do inesperado. Objetivamos, portanto, discutir a atuação da psicologia a partir da poesia, no Instituto Federal do Ceará - IFCE, *Campus* Tianguá, especificamente atentando para a construção da metodologia utilizada, bem como para sua relação com o enfrentamento à pandemia. Trata-se de uma pesquisa-intervenção, que tem como referencial o arcabouço teórico-metodológico da Psicologia Sócio-histórica. Discute-se o uso da arte em intervenções grupais no contexto da Educação Profissional e Tecnológica, os desafios impostos pela pandemia para a realização destas atividades, a construção da metodologia aqui apresentada, bem como são pontuadas reflexões sobre os aprendizados decorrentes da prática. Conclui-se por fim, que a arte, em especial a poesia, facilitou a expressão e (re)elaboração de sentidos sobre si e sobre o mundo, podendo, assim, servir de mediador para intervenção grupal em psicologia, sobretudo no contexto educacional.

Palavras-chave: psicologia; poesia; políticas públicas; educação.

Lista de tabelas

Tabela 1 —	Modelo de oficina de produção poética	20
------------	---	----

Sumário

1.	INTRODUÇÃO.....	09
1.1.	O uso da arte nas intervenções grupais em Psicologia no IFCE ...	12
1.2.	A poesia na intervenção em Psicologia Escolar e Educacional ...	14
1.3.	O contexto de pesquisa: construir em tempos de pandemia	16
2.	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	17
2.1.	A construção da proposta: sistematização dos aprendizados	17
2.2.	A potência da poesia em tempos de ensino remoto: considerações acerca da metodologia desenvolvida	23
3.	CONCLUSÕES.....	23
	REFERÊNCIAS.....	26
	ANEXO 1 – Livro “O Florescer dos Sentidos: poesia em tempos áridos”	31

1. Introdução

Quando a dor se avizinha e o mundo parece sem sentido, a arte é uma questão de necessidade (Fisher, 1973, Pilan, 2010, Salles, 2020). Através dela, é possível refinar a experiência humana, transmitir sentimentos, transpor as barreiras da lógica e reinventar-se. Durante a pandemia de Covid-19, o mundo fora de casa parece mais hostil; o contato humano pode ser contaminante e a vivência da realidade passa a ser cada vez mais enquadrada pelas telas. Nesses tempos de várias crises e aprendizados é que foram enfrentadas as questões aqui abordadas, através do Serviço de Psicologia do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE), *Campus Tianguá*.

A arte e a psicologia são campos que se entrecruzam com certa frequência (Silva & Viana, 2017, Barroco & Superti, 2014). Porém, dentre todas as formas de expressão artística, consideramos que a poesia, especificamente, ainda é seara com muito a se explorar e desenvolver no que tange ao seu uso prático na intervenção em psicologia, sobretudo em contextos educacionais.

A arte poética mobiliza a palavra, trazendo rearranjos inovadores perante as tensões nas vidas dos sujeitos. A palavra conecta, a partir do significado e do sentido, o coletivo e o singular (Barros et al., 2009); ou seja, através dela, é possível traduzir e intermediar a singularidade (Souza & Andrada, 2013).

No entanto, mais do que apreciar a arte produzida por autores consagrados, é pertinente criar espaços para que as pessoas possam apresentar a singularidade de cada um através da poesia, possibilitando o uso da arte da palavra na (re)elaboração da experiência humana. A partir dessa percepção, desenvolvemos a

proposta do *Desafio 5 Dias para Poesia*, com o lema “*desperte o artista em você*”. Essa experiência é a culminância da pesquisa-intervenção “*Entre o caos e os sonhos: os sentidos do ensino remoto emergencial abordados através da arte*” desenvolvida por intermédio do Mestrado Profissional em Psicologia e Políticas Públicas, da Universidade Federal do Ceará (UFC), *Campus Sobral*, e foi planejada e conduzida pelo autor do presente artigo, que atua como psicólogo no IFCE. Resultou desta intervenção um livro digital intitulado “*O florescer dos sentidos: poesia em tempos áridos*” (Rodrigues, 2021, no prelo); nele há uma seleção de poemas produzidos no evento pelos participantes e também a exposição sucinta do passo a passo adotado, de modo a subsidiar pessoas das mais diversas áreas que desejem se inspirar em tal iniciativa.

Sendo assim, o presente artigo tem como objetivo discutir a atuação da psicologia a partir da poesia no Instituto Federal do Ceará - IFCE, *Campus Tianguá*, especificamente atentando para a construção da metodologia utilizada, bem como para sua relação com o enfrentamento à pandemia.

Como delineamento metodológico, adotou-se o referencial de pesquisa em Psicologia Sócio-histórica; de acordo com o qual, a pesquisa com humanos pode ser entendida como uma busca pelo “significado da fala”, significado este que é sempre emocionado (Bock, Gonçalves & Furtado, 2007), ou seja, atravessado pela dimensão afetivo-volitiva.

Não obstante, trata-se aqui de uma pesquisa-intervenção, onde, por definição, pesquisador e pesquisado se modificam mutuamente no decorrer das atividades, como resultado natural do processo de aprendizado. Considerando que as falas são sempre construções, cabe analisá-las (à luz do contexto histórico,

cultural etc.) através do reconhecimento e criação de núcleos de sentido (Freitas, 2002)

É possível também apontar influência no escopo metodológico aqui utilizado da sociopoética, no que toca à utilização da arte em contextos grupais não como mero adereço, mas como meio “para a criação de novas possibilidades de saber e de ser” (Silveira et al., 2008, p. 878), como também no compromisso ético com a dialogicidade nos moldes de Freire (1987, s/p), que encontra na palavra o potencial de transformação, na medida em que “existir, humanamente, é pronunciar o mundo, é modificá-lo”.

A título de contextualização, antes do *Desafio 5 Dias para Poesia*, aqui abordado, houve, como atividades da pesquisa-intervenção, a organização de um concurso literário (que rendeu um livro¹ com os textos selecionados) e também houve oficinas avulsas de poesia (usando o espaço da aula que alguns docentes cediam). Porém, ainda cabiam aprimoramentos. O concurso literário foi relevante por dar oportunidade de escrever sobre a vivência da pandemia, além de reconhecer e publicizar as produções dos autores, mas nele faltava um espaço mais consistente e intenso de partilha, bem como meios para facilitar o processo de escrita. Nas oficinas avulsas, embora houvesse um bom *feedback* sobre as dinâmicas de escrita aplicadas, nem sempre havia adesão e a curta duração impedia o adequado desenvolvimento dos textos. Com o *Desafio*, entretanto, foi possível reunir o melhor das duas experiências: facilitar a escrita das pessoas, através de dinâmicas e dar reconhecimento e visibilidade às produções, publicando vários textos produzidos ao longo das atividades.

¹ Rodrigues, B. G. (Org.) (2021). *Entre paredes e afetos: prosa e poesia na quarenta*. Tianguá: IFCE.

Neste artigo em específico, em relação às produções decorrentes das atividades, debruça-se somente no feedback recolhido dos participantes da pesquisa. A análise detalhada das produções demandará outro artigo dedicado exclusivamente a isso.

1.1. O uso da arte nas intervenções grupais em Psicologia no IFCE

A atuação do psicólogo na Assistência Estudantil apresenta um grande alinhamento com o campo da Psicologia Escolar e Educacional (Oliveira, Crisóstomo & Oliveira, 2018), embora a ele não se limite. Requer, numa perspectiva crítica, um olhar sensível para a promoção da saúde mental (Feitosa & Araújo, 2018) e a constante revisão das práticas estabelecidas frente às complexas demandas insurgentes nas comunidades acadêmicas das universidades e institutos federais. (Fonseca & Negreiros, 2021). Por ser um campo ainda em construção, é mais do que desejável a partilha das experiências exitosas para subsidiar a atuação dos profissionais em seus respectivos contextos de trabalho (Bleicher & Oliveira, 2016).

Durante a pandemia, a demanda por intervenções em saúde mental se intensificou e os psicólogos da Assistência Estudantil, assim como todos os outros, precisaram se reinventar para atuar de maneira remota. Conforme Barros et al. (2020), há nesse período uma enorme incidência de sentimentos de tristeza e ansiedade na população em geral, sobretudo em adultos jovens e mulheres. Uma pesquisa realizada com estudantes do ensino superior no Ceará, o que inclui o IFCE, aponta que a saúde mental deste segmento populacional foi substancialmente afetada pela pandemia (Oliveira et al., 2020). Mais do que nunca, fez-se necessário o uso da criatividade para propor e viabilizar espaços efetivos de promoção da saúde mental e a arte pode ajudar neste intento.

De acordo com os Referenciais de Atuação dos Profissionais da Assistência Estudantil do Instituto Federal do Ceará (IFCE, 2016), cabe aos psicólogos,, propiciar espaços para reflexão sobre temáticas definidas pelos discentes, fomentar a expressão artística e circulação da palavra, bem como estimular a iniciativa e a criatividade. Deste modo, o incentivo à arte não está posto como mero acessório, mas como algo estratégico e central.

Em questionário virtual aplicado com os psicólogos do IFCE, ao qual 16 profissionais responderam (de um total de 27 lotados na Assistência Estudantil quando da aplicação), foi possível identificar que o formato de atendimento mais frequente desses profissionais é o de viés individual², visando responder a demandas relacionadas, sobretudo, à saúde mental³. O trabalho com grupos, embora exista, ocorre menos⁴. É interessante, entretanto, notar que a totalidade dos psicólogos consultados afirmou usar elementos artísticos em suas intervenções, sendo vídeos e músicas os mais presentes. O uso de textos literários, por sua vez, também ocorre, só que apenas ocasionalmente⁵.

Entretanto, é perceptível o engajamento de vários psicólogos em iniciativas culturais ligadas à literatura dentro do IFCE, tais como concursos literários, saraus, produção de materiais socioeducativos em poesia e tantos outros, parecendo haver, assim, uma convergência tácita no entendimento da arte como elemento mediador de grande potencial. Em períodos de crise, como o que se vive na pandemia, esse

² 12 participantes responderam realizar sempre.

³ 14 participantes apontaram como queixa que aparece sempre.

⁴ Oito profissionais (o que representa 50% da amostra) apontaram realizar esse tipo de atividade com periodicidade mensal, quatro (25%) semanalmente e quatro (25%) somente em datas específicas como, por exemplo, campanhas socioeducativas.

⁵ Perguntados sobre a frequência de utilização de textos literários, numa escala de 1 a 5, 50% dos profissionais optaram pela opção 3, o que pode ser interpretado como “às vezes”, ou seja, algo que ocorre *ocasionalmente*.

tipo de articulação (arte — psicologia — educação) parece ainda mais desejável para tornar mais leves e atrativas as atividades de promoção da saúde mental.

1.2. A poesia na intervenção em Psicologia Escolar e Educacional

A poesia não é matéria de fácil definição. Há quem a interprete como a linguagem da imaginação expressa de uma maneira impactante (Martino, 2013). Através dela, o poeta tenta dar voz a seus sentimentos de modo criativo e agradável aos sentidos.

A poesia é o território da escrita orientada para a liberdade. É a escrita visceral que desnuda o que se sente. Se antes eram impostas pela tradição diversas regras de enquadramento, tal como a obrigatoriedade da métrica e da rima, restam atualmente a presença marcante do ritmo e uso de imagens (Korytowski, 2019), entre outros aspectos. Na verdade, dada a extrema variação de formas de poemas nos tempos atuais, há casos em que é extremamente difícil definir se se trata ou não de um poema sem atentar contra a licença poética de quem escreveu.

De todo modo, a poesia vai além do poema. O poema se lê; a poesia se sente (Martino, 2013). É o lócus do extravasamento dos sentidos. É onde o sentido é sempre algo por se fazer, é sempre um excesso, é o que transborda (Nancy, 2013). O poema, portanto, não contém toda a poesia, mas é o espaço em que ela é mais evidente.

No campo da educação, a poesia se torna uma necessidade diante da demanda de se formar pessoas criativas e sensíveis (entendendo criatividade como flexibilidade de pensamento, originalidade etc.). Infelizmente, é possível perceber que o ensino formal em geral ainda é mais voltado para a descrição do que para a criação (Pignatari, 2005). No campo das artes, incluídas as literárias, ocorre

movimento semelhante. Quando muito, forma-se pessoas para serem apreciadoras da criação de artistas consagrados, mas pouco se faz para que os educandos pensem como eles — ou seja, pensem como artistas. A dimensão da ludicidade, tão presente nos anos iniciais de escolarização, vai se perdendo. A poesia vira algo a ser analisado objetivamente e cada vez menos algo a ser sentido. Torna-se algo tão racionalmente complexo que assusta. Parece distante, reservado para pessoas com dons artísticos especiais e não para os sujeitos “comuns” (Ostrower, 2009).

No que concerne às práticas de psicologia na educação, a arte é uma parceira de muitos potenciais, porque acentua singularidades (Stubs, Teixeira-Filho & Galindo, 2020); pode ajudar a superar a condição de alienado, pois intermedia a ressignificação da realidade e a criação imaginária de novos mundos possíveis (Petroni, 2013). Outrossim, promover a arte é afirmar a dimensão do direito à beleza e à ressignificação estética da experiência humana.

A cognição, tão valorizada pela educação formal, sozinha não basta para dar conta da realidade. Mesmo quando o ser humano deseja compreender o mundo enfatizando a cognição, a dimensão afetiva se faz presente como aquilo que gera interesse por tal esforço. A cognição, quando pretende reprimir o afeto, torna-se embotada, apática; de tal modo, não são dimensões conflitantes ou excludentes, mas, muito pelo contrário, complementares e interdependentes. A dimensão afetivo-volitiva é a linha mestra do pensamento, a motivação implicada nele, e não algo secundário (Vigotski, 2005).

Não obstante, a sensibilidade deve ser vista como não restrita aos artistas, mas ao ser humano em geral (Ostrower, 2009). Nisso a poesia e a psicologia se encontram. A poesia é o terreno por definição da sensibilidade; nela, a linguagem se

expressa livre e potente. Certamente, há muitas coisas que podem ser representadas com mais liberdade através da arte, incluindo a poesia, e muitas destas podem ser do interesse da psicologia para ajudar as pessoas a superarem processos de adoecimento e viverem melhor. A escrita poética pode proporcionar um deslocamento e um estranhamento; pode ensinar a ver como se víssemos pela primeira vez (Moisés, 2019).

1.3 O contexto de pesquisa: construir em tempos de pandemia

A pesquisa que ensejou este artigo se deu em tempos atípicos, por conta da pandemia de Covid-19 e a necessária implementação do Ensino Remoto Emergencial como paradigma pedagógico, visando possibilitar o prosseguimento das atividades acadêmicas sem ferir às recomendações sanitárias de controle da doença. A saber, essa modalidade pode ser conceituada como a transposição temporária do ensino presencial para o ensino virtual diante de circunstâncias de crise (Hodges et al., 2020). Não é absurdo crer que uma mudança tão brusca e, por definição, improvisada seja no mínimo estressante para estudantes, professores e demais profissionais atuantes em instituições de ensino.

Como seria de se esperar, essa circunstância também impôs dificuldades aos psicólogos nos institutos federais, sendo muito comuns relatos de baixa ou mesmo nenhuma adesão a eventos propostos, como rodas de conversa, oficinas ou salas de escuta. Se, por um lado, a modalidade remota apresenta facilidades como, por exemplo, prescindir de deslocamento, por outro, a ideia de ficar mais horas em frente a uma tela para participar de uma atividade não obrigatória, estando já desgastado da rotina de estudos, pode não soar como a mais animadora. Isso

demandou uma completa adaptação das atividades de intervenção para adequá-las às especificidades do ensino remoto.

Naturalmente, a intervenção em psicologia nesse contexto também se volta para a criação de espaços que promovam o bem-estar. O *Desafio 5 Dias para Poesia* surge, assim, munido em seu planejamento e desenvolvimento do aprendizado decorrente dos erros e acertos de atividades anteriores. Com tal evento, imaginou-se ser possível dispor, a um só tempo, de um espaço terapêutico de fruição artística para os participantes e o estímulo à escrita e partilha de textos poéticos.

Nesse caso, optou-se por utilizar como ferramenta um simples grupo no aplicativo de mensagens *WhatsApp*, que serviu para repasse das instruções das atividades e partilha das produções ao longo dos cinco dias corridos de duração do evento (entre os dias 19 e 23 de julho de 2021). Participaram dessa primeira edição 23 pessoas, de diferentes faixas etárias a partir dos 18 anos, majoritariamente estudantes do IFCE *Campus* Tianguá⁶.

Cabe ainda lembrar que a pesquisa contou com autorização institucional do IFCE, através da aprovação do seu Comitê de Ética em Pesquisa com o parecer nº 4.328.489.

2. Resultados e Discussão

2.1. A construção da proposta: sistematização dos aprendizados

Entendendo que as atividades deveriam ser construídas de acordo com a singularidade do grupo, visando assim aproximar a experiência da realidade

⁶ Também houve participação de uma docente do *Campus* Jaguaribe, dois técnicos-administrativos (*Campus* Cedro e *Campus* Itapipoca), além de dois estudantes do *Campus* Acaraú.

cotidiana dos participantes (Freire, 1987) e significativa do ponto de vista afetivo-volitivo (Vigotski, 2005), no ato da inscrição todos os participantes precisaram responder à pergunta: "*Neste período de pandemia, o que mais tem ocupado seus pensamentos?*". Buscou-se com essa sondagem aproximar as temáticas escolhidas dos interesses dos participantes, tornando efetivamente significativas as atividades. Através das respostas, foi possível elencar cinco grandes temas-síntese que foram abordados um a cada dia durante o evento, sendo eles, em sequência temporal: (a) "*sou os livros que leio*" – influência da cultura na nossa interpretação do mundo; (b) "*são tantas emoções*" – como nos sentimos diante dos tempos atuais; (c) "*ilhados do mundo*" – a vivência do distanciamento social; (d) "*o que faço eu da vida*" – sentidos do trabalho, estudo e outras ocupações; (e) "*o fluir do tempo*" – presente e futuro, o que queremos?

A ordenação, assim como a escolha dos temas, não foi aleatória. O primeiro tema ("*sou os livros que leio*") pareceu mais propício para a abertura do evento e apresentação dos participantes, de forma que nele há uma atividade em que foi necessária a escolha de um nome fictício; esse primeiro momento deveria ser o mais leve e atrativo possível para fidelizar os participantes ao evento. O segundo dia contou com o tema "*são tantas emoções*", para possibilitar o aprofundamento da apresentação dos participantes, contando com uma dinâmica que consistia na construção da "receita emocional" de cada um deles. Já o tema "*ilhados do mundo*" foi colocado no terceiro dia (ou seja, o dia do meio) por ser o que continha assuntos mais delicados e que despertavam sentimentos desagradáveis (como, por exemplo, a perda de vidas para o coronavírus); estando assim ordenado, haveria tempo anterior para preparar os participantes para falar de um assunto mais tenso, como também tempo posterior para o assimilar. O quarto dia, ao abordar o tema "*o que*

faço eu da vida?”, trazia as consequências da pandemia na rotina dos participantes, dando continuidade, de certo modo, ao que havia sido abordado no dia anterior.

Finalmente, o último tema (“o fluir do tempo”) visava focar a partilha das expectativas para o futuro; aqui já convinha que a pauta gerasse encaminhamentos e sintetizasse a experiência.

As oficinas diárias de produção seguem uma sequência-padrão, que vai do simples ao complexo. Primeiro, um vídeo curto relacionado de algum modo ao tema (pode ser um curta-metragem, clipe, depoimento etc.). Em seguida, um áudio composto principalmente de perguntas e provocações do coordenador da atividade para estimular os participantes a pensar. Depois disso, ocorre a aplicação da técnica do poema guiado, como se explicará no próximo parágrafo. E, por fim, a tarefa mais complexa, que é a elaboração dos poemas livres e sua partilha. Para além dos fins didáticos desta abordagem, é preciso acentuar o papel da escrita como elemento que ajuda a elaborar e a comunicar os sentidos dados às experiências pessoais e coletivas (Holanda, 2018). Deste modo, as primeiras tarefas das oficinas focaram-se no espaço para a reflexão, que pouco a pouco vai sendo elaborada, através de movimentos de síntese e análise (Costas & Ferreira, 2011), até resultar no texto final partilhado,

O poema guiado nada mais é do que um poema cuja estrutura já foi preparada anteriormente, faltando nele somente completar alguns versos de acordo com as respostas dos participantes sobre o tema abordado. O participante, quando responde ao questionário do poema guiado, não sabe onde e nem como sua resposta será usada. Posteriormente, dá-se acesso ao rascunho do poema para que seja completado com base nas respostas, o que pode ser feito pelo próprio participante. O resultado será, portanto, um poema feito a quatro mãos (se levamos

em conta que os textos eram digitados). Funciona como uma espécie de aquecimento para se escrever livremente em seguida. Desse modo, é possível haver uma Zona de Desenvolvimento Proximal, nos termos de Vygotsky (1984), ou seja, permitir que habilidades ainda não plenamente amadurecidas possam se tornar evidentes mediante o suporte de uma terceira pessoa na execução das tarefas.

Segue uma esquematização da sequência de ações das oficinas com base nas respostas de um dos participantes:

Tabela 1 – Modelo de oficina de produção poética

TEMA: “O fluir do tempo” – presente e futuro, o que queremos?	
1º Passo – sintonizar	Exibição do curta-metragem de animação <i>The Present</i> ⁷ .
2º Passo – situar	Transcrição do áudio enviado ⁸ : <i>O tempo é implacável. Não espera, nem pede opinião. Não nos resta nada além de seguir o seu curso. Do contrário, ele passa por cima de nós. Nos anos que lhe restam caminhando neste mundo, o que você quer fazer? Você é ambicioso ou modesto? Cobra-se muito ou é desleixado? O que você tem hoje já lhe basta ou deseja ainda mais? Como você espera que seja o mundo amanhã? Quais problemas poderão ser superados? Lembre-se: apesar de todas as eventuais dificuldades que você tem, não se deixe limitar por elas. Permita-se, sonhe, descubra. Se o presente for tempo de dificuldade e de aflição, o que podemos esperar do amanhã? Mãos à obra!</i> (23 jul. 2021)

⁷ Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=WjqiU5FgsYc&t=88s>>. Acesso em: 29 ago. 2021.

⁸ Na presente experiência, o roteiro do áudio foi de autoria do proponente da ação, mas nada impede que seja um trecho de texto de algum autor famoso. As possibilidades de adaptação são muitas.

<p>3º Passo – aquecer</p>	<p><i>Questionário “o fluir do tempo”:</i></p> <p>1 - Pense no seu presente. O que você tem hoje que já foi um sonho no passado?</p> <p>2 - De tudo o que você tem hoje, o que é essencial para você ficar bem?</p> <p>3 - Ao pensar no futuro, qual sentimento predomina em você?</p> <p>4 - Cite uma conquista futura que representaria a concretização de um sonho para você.</p> <p>5 - O que você precisa fazer para conseguir realizar esse sonho?</p> <p>6 - Com o tempo, é razoável esperar que possamos ir aprendendo e melhorando... O que você deseja aperfeiçoar da sua humanidade no futuro? Ou seja, qual qualidade você quer desenvolver?</p> <p>7 - Em uma palavra, em que você deseja que o mundo melhore no futuro?</p> <p>8 - Pense em um motivo para ainda ter fé na humanidade.</p> <p>9 - Pense em um motivo para ainda ter fé em você mesmo.</p>
	<p><i>Poema guiado preenchido⁹:</i></p> <p><i>Eu correndo Descalça Criança Quem diria que hoje Eu teria meu próprio TRANSPORTE? [1]</i></p> <p><i>Desviei de muitas pedras pelo caminho Hoje posso não ter nem poder tudo Mas só posso agradecer Por ter SAÚDE E PAZ [2]</i></p> <p><i>Ao pensar nesse tempo, o futuro Sou tomada de CURIOSIDADE [3]</i></p> <p><i>Ainda um dia Passarei em um CONCURSO [4] Mas enquanto o dia não chega O me resta é ESTUDAR MUITO [5]</i></p> <p><i>Com as perdas e ganhos da vida Talvez o tempo me ensine A SER PACIENTE [6]</i></p> <p><i>Quem sabe o mundo de amanhã traga mais EMPATIA [7] Porque ainda tenho motivos para acreditar na Humanidade Basta olhar as CRIANÇAS [8] Porque ainda tenho motivos para acreditar em mim EU ESTOU AQUI PORQUE TENHO UM PROPÓSITO A CUMPRIR [9]</i></p>

⁹ As palavras em letra maiúscula são as respostas da participante ao questionário correspondente à pergunta numerada entre colchetes.

	(Léia ¹⁰)
4º Passo – escrever livremente	<p>Poema livre produzido na oficina:</p> <p><i>HOJE E AMANHÃ, CONFUSO</i></p> <p><i>E mesmo na meia-idade Ainda é difícil escolher O que querer O que não querer Só é vivenciado com o resultado imediato</i></p> <p><i>Nesse imediatismo exacerbado Me encontro confuso Nessas faixas de tempo Presente e futuro Que não esperam o indeciso Só trazem, como o vento</i></p> <p><i>Mesmo ainda relutante E na minha pequenez Construo o meu alicerce grande Com uma ação de cada vez</i></p> <p><i>E no enquadramento da vida Visualizo-a feliz Construtora do sucesso Fazendo o que eu fiz Seguindo e acreditando Para realizar esses sonhos.</i></p> <p>(Léia)</p>
5º Passo – partilhar	Por fim, os textos são partilhados com o grupo.

Entendeu-se pertinente, como se pode perceber pelo roteiro acima, desenvolver um percurso que preparasse os participantes para a escrita livre. É comum em atividades desse tipo receber relatos de pessoas que travam e não conseguem realizar o que se pede porque não sabem por onde começar ou o que dizer. Nesse caso, é necessário primeiro propiciar espaço para reflexão sobre o tema e realizar uma espécie de aquecimento da escrita para que as pessoas tenham então algum ponto de partida. Para tanto, a forma de condução aqui resumida se mostrou eficaz, inclusive no nivelamento entre os participantes, pois alguns já tinham

¹⁰ Pseudônimo escolhido pela participante.

prática com escrita de poesia e poderiam, sem querer, constranger os que não tinham, quando da partilha das produções.

2.2. A potência da poesia em tempos de ensino remoto: considerações acerca da metodologia desenvolvida

Quando nos propomos a investigar os sentidos do ensino remoto através da arte, a questão metodológica foi a mais desafiante, pois constatou-se que, nos moldes aqui demonstrados e no contexto da intervenção em psicologia escolar, havia poucos referenciais de atividades semelhantes, ausência esta que se acentua em se tratando especificamente da poesia.

A aceitação pode ser comprovada a partir da avaliação dos participantes. Para tanto, aplicou-se, ao final do *Desafio*, um questionário, respondido por 17 deles, do qual decorrem os seguintes resultados: todos avaliaram o evento em geral como excelente¹¹; também todos consideraram excelente a metodologia utilizada; todos também responderam que indicariam o evento para outra pessoa. Questionados, ainda, sobre o quanto concordavam com a frase “a poesia me ajudou a dar sentido às minhas vivências” (numa escala de 1 a 5), três deles responderam “4” e 14 responderam “5”. Ou seja, entre aqueles que se dispuseram a avaliar o evento, a aceitação foi unânime. Somam-se a isso os retornos por escrito, em que os relatos convergem para a pertinência de produzir as dinâmicas customizadas aos temas definidos pelos participantes:

Acredito que as temáticas, porque elas falavam de coisas da nossa vivência, foi muito bom refletir sobre. Normalmente, eu não parava para pensar sobre as pequenas coisas que têm ao meu redor, e o que percebi nos poemas foi uma

¹¹ Usou-se uma escala de 1 a 5, onde 1 é péssimo e 5 é excelente.

verdadeira forma de expressão, seja de situações boas ou ruins. Me reconheci na escrita de muitos colegas, e isso foi bem legal. (Participante 1)¹²

Percebeu-se a surpresa de muitos perante a qualidade dos próprios textos, haja vista alguns deles não terem costume de escrever e se sentirem inseguros quanto a isso.

A pessoas integrantes do grupo, que apesar de não nos conhecermos temos [sic] muitas coisas em comum. Também me surpreendi comigo mesmo, pois nunca fui de escrever poesias [sic] e essa semana consegui desenvolver habilidades que nem eu sabia que as tinha. A metodologia utilizada também foi um fator positivo. (Participante 2)

Também há a percepção da partilha dos poemas como elemento potencializador na elaboração das vivências:

Poder escrever sobre diversos assuntos ao longo da semana me ajudou a refletir sobre a prática da escrita de poemas, sobre mim mesmo e sobre o novo que surgiu ao longo da escrita. Além disso, foi positivo à medida que eu pude ler o que outras pessoas escreveram, perceber que a partir de um mesmo tema, podemos nos expressar de forma tão única e tão bonita. (Participante 3)

Como se pode inferir pelo comentário acima, a produção poética contribui com a reflexão sobre si mesmo, criando espaço para o surgimento de algo novo na escrita e do encontro com os textos dos outros. Na mesma medida em que a poesia acentua singularidades, torna possível se aproximar do outro e do seu mundo sensível. Embora o sentido íntimo das palavras seja acessível somente a quem escreveu, a linguagem é um elemento social que comunica e aproxima; é nessa relação dialética entre processos intrapsicológicos e interpsicológicos, entre o diferente e o semelhante, que nasce a singularidade (Molon, 2011).

Houve um único *feedback* a título de crítica construtiva que apontou uma limitação de se utilizar o grupo de *Whatsapp* como espaço para partilha:

Não sei exatamente, mas os poemas, os resumos dos desafios e as mensagens no geral se misturavam no grupo e perdíamos o foco para observar os poemas. Talvez

¹² Os participantes não se identificaram no preenchimento da avaliação.

ter um grupo exclusivo para o envio só de poemas pudesse ter sido mais organizado e o outro para as conversas gerais como estava. (Participante 4)

No mais, quatro participantes apontaram o desejo de que durasse mais dias.

Foi possível perceber, portanto, que o espaço das oficinas se tornou uma “zona de alívio” em meio ao estresse cotidiano (este potencializado pelo contexto *sui generis* da pandemia), através da fruição da criatividade, da partilha de experiências e da elaboração das experiências pessoais através da arte. Isso vai de encontro aos referenciais de atuação dos psicólogos na Educação Profissional e Tecnológica (IFCE, 2016), e, numa visão ampliada, à perspectiva da Psicologia Educacional como promotora de saúde no contexto escolar (Andrada, 2005).

3. Conclusões

Os temas levantados e os textos deles decorrentes e publicados no livro “*O Florescer dos Sentidos*” mostram o panorama em poesia de como os participantes estavam se sentindo diante da pandemia e do ensino remoto; o que deverá ser analisado em artigo posterior. Na perspectiva da pesquisa qualitativa, esse tipo de material tem forte potencial para análise. Deste modo, atividades semelhantes podem ser usadas tanto como espaço terapêutico, quanto como espaço de pesquisa em Ciências Humanas e Ciências Sociais.

Como já se havia percebido em atividades anteriores, há um risco de se chamar atenção nesse tipo de atividade somente de um nicho constituído por aqueles que já têm interesse prévio em poesia. É preciso, então, criar estratégias de divulgação que se mostrem chamativas mesmo para aqueles que não se encaixam nesse grupo.

As potencialidades do formato remoto para esse tipo de intervenção remetem sobretudo à flexibilidade de cada um produzir no seu horário livre. Presencialmente, seria necessário que todos tivessem disponibilidade em um mesmo horário; virtual e assincronamente cada um produziu conforme seu próprio tempo e disponibilidade. Entretanto, neste formato impõe-se limitações à construção de vínculos mais fortes entre os participantes e uma imersão mais profunda nas atividades, o que seria provavelmente mais facilmente viabilizado pessoalmente.

A metodologia desenvolvida, através de diálogo constante com os participantes, é resultado de sucessivos aprimoramentos e adaptações. Através das produções foi possível reforçar a hipótese de que a arte, em especial a poesia, facilita a expressão e re(elaboração) de sentidos sobre si e sobre o mundo, podendo, assim, servir de mediador para intervenção grupal em psicologia, sobretudo no contexto educacional.

Referências

Andrada, E. G. C de. (2005) Novos paradigmas na prática do psicólogo escolar.

Psicologia: Reflexão e Crítica, 8(2), 196-199.

Barroco, S. M. S., & Superti, T. (2014). Vigotski e o estudo da psicologia da arte:

contribuições para o desenvolvimento humano. *Psicologia & sociedade*, 26, 22-31.

Barros, J. P. P. Et al. (2009) O conceito de "sentido" em Vygotsky: considerações epistemológicas e suas implicações para a investigação psicológica.

Psicologia & Sociedade, 21(2). Recuperado de

<https://www.scielo.br/j/psoc/a/khM5xdjJcjdmJX9rDkwJrKD/?format=pdf&lang=pt>

- Barros, M. B. de A. Et al. (2020). Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e serviços de saúde*, 29(4). Recuperado de <https://www.scielo.br/j/ress/a/nFWPcDjfNcLD84Qx7Hf5ynq/?format=pdf&lang=pt>
- Bleicher, T., Oliveira, R. C. N. de. Políticas de assistência estudantil em saúde nos institutos e universidades federais. *Psicologia Escolar e Educacional*, 20(3), 543-549. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/pee/a/FY4SFtWPcDrkKbxCyJwQkKL/?lang=pt&format=pdf>
- Bock, A. M. B., Gonçalves, M. da G. M., Furtado, O. (Orgs.). (2007). *Psicologia sócio-histórica: uma perspectiva crítica em psicologia*. 3.ed. São Paulo: Cortez.
- Costas, F. A. T., Ferreira, L. S. (2011). Sentido, significado e mediação em Vygotsky: implicações para a constituição do processo de leitura, *Revista Iberoamericana de Educación*, 55, 205-223.
- Feitosa, L. R. C., Araújo, C. M. M. (2018). O papel do psicólogo na educação profissional e tecnológica: contribuições da Psicologia Escolar. *Estudos de Psicologia*, 35(2), 181-191. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/cv45KVLKRKJLx6r435MtrBN/?lang=pt&format=pdf>
- Fischer, E. (1973) *A necessidade da arte* (4a ed.). Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- Fonseca, T. da S., Negreiros, F. (2021). Psicologia Escolar e Educação Profissional e Tecnológica nos IFPIs: demandas, práticas e indícios de criticidade.

- Psicologia Escolar e Educacional*, 25, 1-10. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/pee/a/tRPcQ3gj3ywjsSm3rvnx5Xy/?lang=pt&format=pdf>
- Freire, P. (1987). *Pedagogia do oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra. Ebook Kindle.
- Freitas, M. T. D. A. (2002). A abordagem sócio-histórica como orientadora da pesquisa qualitativa. *Cadernos de pesquisa*, 21-39.
- Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., Bond, A. (2020). The difference between emergency remote teaching and online learning. *Educause Review, Washington*. Recuperado de <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning>
- Holanda, A. (2018). *Como se encontrar na escrita: O caminho para despertar a escrita afetuosa em você*. Rio de Janeiro: Bicicleta Amarela (Rocco).
- IFCE, Instituto Federal do Ceará. (2016). *Referenciais de atuação dos Profissionais da Assistência Estudantil*. Fortaleza: IFCE.
- Korytowski, I. (2019). *Manual do Poeta: tudo sobre a arte poética: verso, estrofe, métrica, rima, ritmo, sonoridade, recursos de construção, recursos imagísticos, soneto, haicai, trova, balada, elegia, ode, cordel etc*. Ebook Kindle.
- Martino, J. (2013). *Manual do Poeta Aprendiz*. Excalibur Editora. Ebook Kindle.
- Moisés, C. F. (2019). *Poesia para quê? A função social da poesia e do poeta*. São Paulo: Editora Unesp.
- Molon, S. I. (2011). Notas sobre constituição do sujeito, subjetividade e linguagem. *Psicologia em Estudo*, 16 (4), 613-622.

- Nancy, J-L. (2013). Fazer, a poesia. *ALEA*, 15(2), 414-422. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/alea/a/QJ6dhd8dBMCKydMPq9MSnDr/?lang=pt&format=pdf>
- Oliveira, E. N. Et al. (2020). *Repercussões da pandemia do novo coronavírus na saúde mental de estudantes do ensino superior [no Ceará]*. Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA. Recuperado de <https://observatoriodesaudental.com.br/trabalho-publicado/202105>
- Oliveira, R. C. N. de, Crisóstomo, V. L., Oliveira, E. G. de. (2018). Assistência Estudantil e Psicologia nos Institutos Federais. *Revista Labor*, 21(1), 119-129. Recuperado de <http://www.periodicos.ufc.br/labor/article/view/40944/pdf>
- Ostrower, F. (2009). *Criatividade e Processos de Criação*. Rio de Janeiro: Vozes.
- Petroni, A. P. (2013). *Psicologia escolar e arte: possibilidades e limites da atuação do psicólogo na promoção da ampliação da consciência de gestores*. Tese de doutorado, PUC, Campinas, SP, Brasil.
- Pignatari, D. (2005). *O que é comunicação poética*. Cotia: Ateliê Editorial.
- Pilan, H. C. (2010). Arte, uma necessidade vital. *Revista Trama Interdisciplinar*, 1(2).
- Rodrigues, B. G. (2021). *O florescer dos sentidos: poesia em tempos áridos*. Tianguá: IFCE.
- Salles, F. M. de. (2020). Sobre a necessidade da arte: uma abordagem Junguiana. *Revista Educação, Artes e Inclusão*, 16(1), 430-447.
- Silva, A. L. P. da, & Viana, T. de C. (2017) Caracterização da Produção Brasileira em Artigos Científicos sobre Arte e Psicologia (2004-2014). *Psico-USF*, 22 (1),109-120.

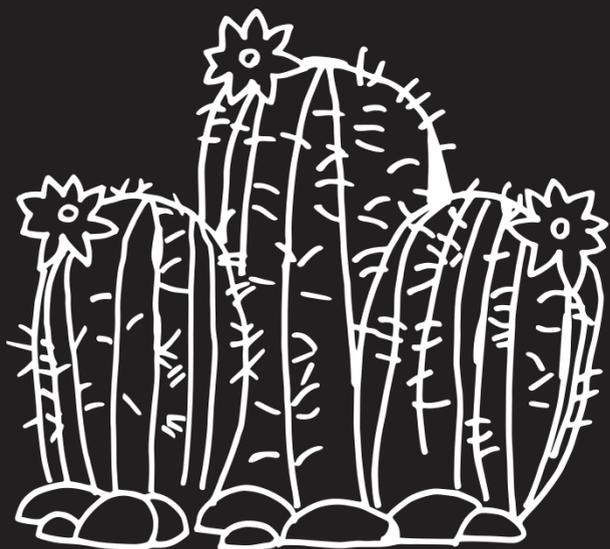
- Silveira, L. C. Et al. (2008). A sociopoética como dispositivo para produção de conhecimento. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 12(27), 873-881. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/icse/a/LKRgcGBrGYnnz47cWv5VZVL/?lang=pt&format=pdf>
- Souza, V. L. T. de, & Andrada, P. C. de. (2013) Contribuições de Vigotski para a compreensão do psiquismo. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 30 (3), 355-365. Recuperado de <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/F937bxTgC9GgpBJ8QhCKs6F/?format=pdf&lang=pt>
- Stubs; Teixeira-Filho, & Galindo. (2020). Experiências e apontamentos para a pesquisa em Psicologia baseada nas Artes. *Psicologia & Sociedade*, 32, 2020. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2020v32172031>
- Vygotsky, L. S. (1984) *A Formação Social da Mente*. São Paulo: Martins Fontes.
- Vygotsky, L. S. (2005). *Pensamento e Linguagem*. São Paulo: Martins Fontes.

ANEXO 1

LIVRO “O FLORESCER DOS SENTIDOS: POESIA EM TEMPOS ÁRIDOS”

O
florescer
dos
sentidos

**poesia em
tempos áridos**



IFCE - *CAMPUS* TIANGUÁ

O
florescer
dos
sentidos
poesia em
tempos áridos

TIANGUÁ - CE
2021

Presidente da República
Jair Messias Bolsonaro

Organização, revisão e diagramação
Benedito Gomes Rodrigues

Ministro da Educação
Milton Ribeiro

Ilustração da capa
João Pedro Aguiar Rodrigues

Secretário de Educação Profissional e
Tecnológica
Ariosto Antunes Culau

Supervisão
Nara Maria Forte Diogo Rocha

Reitor
José Wally Mendonça Menezes

Pró-reitora de Ensino
Cristiane Borges Braga

Diretor-Geral do *Campus* Tianguá
Jackson Nunes e Vasconcelos

Diretor de Ensino do *Campus* Tianguá
Clemilton da Silva Ferreira

Dados Internacionais de Catalogação da Publicação (CIP) de acordo com ISBD.

F634

O Florescer dos sentidos: poesia em tempos áridos /
Organização [de] Benedito Gomes Rodrigues [et. al.]; Capa
[de] João Pedro Aguiar Rodrigues; Supervisão [de] Nara
Maria Forte Diogo Rocha. – Tianguá: IFCE, 2021.
134p.

E-book

Modelo de acesso: Internet

Recurso digital (1,3 MB)

Formato: PDF

Requisitos do sistema: Adobe Acrobat Reader

ISBN: 978-65-87470-22-1

1.Poesia. 2.Oficina de Escrita. 3.Pandemia – Século XXI.
I.Rodrigues, Benedito Gomes. II.Rodrigues, João Pedro
Aguiar. III.Título.

CDD: B869.1

*A noite fria me ensinou a amar mais o meu dia
E pela dor eu descobri o poder da alegria
E a certeza de que tenho coisas novas
Coisas novas pra dizer*

(Belchior)

Sumário

07 *Introdução*

PARTE 1 – DEMOCRATIZAR A POESIA

09 *Solte o verbo*
[conheça o método por trás das produções deste livro]

DESAFIOS

14 *Dia 1*

18 *Dia 2*

21 *Dia 3*

24 *Dia 4*

28 *Dia 5*

PARTE 2 – O DESPERTAR DA ARTE

33 *Capítulo 1 – Sou os livros que leio*

55 *Capítulo 2 – São tantas as emoções*

76 *Capítulo 3 – Ilhados do mundo*

96 *Capítulo 4 – O que faço eu da vida*

116 *Capítulo 5 – Presente e futuro, o que queremos?*

Textos por autor

AUTOR	PÁGINAS
<i>Adão Lopes da Fonseca</i>	33, 55, 76, 96, 116
<i>Ana Lorena da Silva Góis</i>	34
<i>Andressa Silva do Nascimento</i>	35, 56, 97
<i>Antônia Adriana Oliveira Araújo</i>	36, 57, 77, 98
<i>Antonia do Nascimento da Silva</i>	37, 58, 78, 100, 117
<i>Carlos Winston Guedes Bezerra</i>	38, 59, 79, 101, 118
<i>Cristian William Costa Sousa</i>	80, 119
<i>Isaira Alves de Sousa</i>	39, 60, 81, 102, 120
<i>Isamara Souza de Oliveira</i>	40, 61, 82, 103, 121
<i>José Douglas Nobre da Silva</i>	41, 62, 83, 104, 122
<i>Larice Gonçalves Lima</i>	42, 63, 84, 105, 123
<i>Lucas Lourenço Carvalho</i>	44, 64, 85, 106, 124
<i>Maria das Dores Camelo de Sousa</i>	45, 65, 88, 108, 126
<i>Maria Efigênia Alves Moreira</i>	46, 66, 89, 109, 127
<i>Maria Eline Medeiros de Almeida</i>	69, 91
<i>Maria Natália Fontenele</i>	48, 70, 92, 129,
<i>Maria Poliana Mendes Ribeiro</i>	49, 71, 110, 130
<i>Mariana de Sousa</i>	50, 73, 112, 131
<i>Milena de Sousa Lima</i>	51, 113, 132,
<i>Samuel Antonio Passos Alves Vieira</i>	52, 93, 133
<i>Viviane de Moura Barbosa da Cunha</i>	53, 74, 94, 114, 134

Introdução

Escrevendo, ressignificamos nossas vivências pessoais e coletivas. Brincando com as palavras, descobrimos mundos novos possíveis; revelamos e entendemos partes de nós mesmos que, às vezes, sequer reconhecíamos antes.

Acreditando nisso, em julho de 2021 (durante a pandemia de Covid-19), realizamos o *Desafio 5 Dias para Poesia*. Para tanto, contamos com a valiosa colaboração do Programa de Pós-Graduação em Psicologia e Políticas Públicas da Universidade Federal do Ceará (UFC), *Campus Sobral*, e do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE), *Campus Tianguá*.

Nesse novo desafio, reunimos estudantes e servidores do IFCE, das mais diversas realidades, para representar suas vivências em textos poéticos. A experiência, a nosso ver, foi tão exitosa – e esperamos que você, leitor, possa comprovar isso através da leitura deste livro – que resolvemos não só compartilhar alguns dos textos produzidos, como também sintetizar e demonstrar a metodologia desenvolvida, de maneira bem sucinta, para servir de apoio a quaisquer pessoas que queiram se inspirar nessa experiência.

Na primeira parte deste material, portanto, mostraremos de forma breve e objetiva o passo a passo das atividades realizadas, com exemplos práticos, que poderão talvez inspirar aqueles que têm interesse em criar eventos semelhantes. Já na segunda e maior parte, você poderá apreciar uma seleção de textos produzidos pelos participantes do desafio, segmentada por temas.

Em tempos tão áridos, pudemos plantar flores no deserto do silêncio. Promover as atividades e escrever os poemas já nos ajudou bastante a construir um pouco de sentido para nossas vivências. Agora, esperamos que, de algum modo, este registro possa ajudar outras pessoas também.

Parte 1
**Democratizar
a poesia**

Solte o verbo

Nós crescemos acreditando que existem no mundo, de um lado, os artistas, dotados de um dom especial (uma espécie de vocação) para criar coisas belas, e, do outro, as pessoas “comuns”, vocacionadas a, no máximo, contemplar a criação alheia e depois seguir suas ocupações normais.

Embora seja justificável crer que algumas pessoas apresentem, de fato, uma facilidade mais evidente para criar obras de arte, e que outras podem fazer coisas realmente extraordinárias, isso não implica necessariamente crer que a produção artística deve ser privilégio de alguns poucos.

Na verdade, nosso trabalho surge da crença sincera de que qualquer um, querendo, pode ser (no nosso caso específico) poeta. Se ele vai fazer sucesso, se os seus textos agradarão outras pessoas, isso não há como garantir. No entanto, dadas as condições adequadas, com algum esforço, é possível elaborar textos significativos. E se o texto fizer sentido para quem escreveu e o ajudar a elaborar melhor seus próprios conflitos, então, convenhamos, só aí já há motivo suficiente para defender que todos tenham pelo menos a oportunidade de tentar.

Para dar oportunidade às pessoas de serem poetas, começamos a desenvolver atividades de estímulo à escrita, das quais selecionamos algumas, com foco especial naquelas que estabeleceram as condições de existir dos textos expostos na segunda parte deste livro.

Essas atividades podem ser úteis não somente no contexto, por exemplo, de aulas de linguagens. No nosso caso mesmo, as atividades foram desenvolvidas e aplicadas com o intuito central de promover saúde mental, dentro do rol de atribuições do Setor de Psicologia do Instituto Federal do Ceará – *Campus* Tianguá.

Através da poesia, podemos ajudar, em atividades grupais, as pessoas a expressarem coisas que na nossa linguagem mais cotidiana, por assim dizer, seriam bem mais difíceis. Os sentimentos são um território vastamente aproveitado por artistas (músicos, poetas, dramaturgos etc.), não sem motivo, mas porque na arte eles encontram meios de superar o silêncio.

Mas vamos ao que interessa.

Tudo começa na palavra

É muito mais fácil escrever se você souber o que deseja falar. Portanto, o foco principal das atividades de produção aqui apresentadas é ajudar as pessoas a se inspirarem, a “viajarem” em seus pensamentos e manifestarem isso em palavras.

Depois que há material é que o foco vai para o formato: uso de figuras de linguagem (como metáfora, metonímia etc.), rima, ritmo e outras coisas mais que podem fazer de um texto, um poema.

Muitas pessoas travam na hora de escrever simplesmente porque invertem as prioridades.

Você pode estimular as pessoas através de vários métodos. Pode-se conduzir uma associação livre sobre um determinado tema e depois tomar nota do que se pensou. Pode-se exibir um vídeo rápido (por exemplo, um curta-metragem ou clipe musical). Pode-se mostrar uma sequência de imagens, de manchetes ou de recortes de depoimentos. As possibilidades são muitas, mas a regra é uma só, *antes da escrita, é preciso ter algo por onde começar.*

Se você reparar bem, o seu pensamento na maior parte do tempo não segue a estrutura de um texto como este. Ele é bem mais conciso e denso. Em uma única palavra pensada pode caber um livro inteiro de histórias e significados.

Então, a forma mais eficiente de captar o pensamento através da escrita pode ser jogar palavras no papel. Depois, elaborá-las. Em seguida, montar o texto. E, por fim, lê-lo, revê-lo e partilhá-lo.

Atividade - As palavras que me definem

As palavras estão em todo lugar. Neste exato momento, um monte delas está cintilando na sua cabeça. Você está decodificando este texto, pensando sobre ele e sobre diversas outras coisas da sua vida. Algumas delas são mais densas, ou seja, mais carregadas de sentido, são como portas para outras tantas palavras.

1º passo - chuva de palavras

Feche os olhos, respire e faça um passeio rápido pela sua história de vida. O que você viveu até aqui? Qual é a primeira coisa da qual você consegue lembrar? O que lhe surge da sua infância, adolescência, vida adulta? Pessoas, momentos, histórias... Conforme for lembrando, solte as palavras no papel sem raciocinar muito. Caso se sinta melhor, coloque uma música instrumental de fundo. Gaste pelo menos cinco minutos aqui.

2º passo - síntese

E aí? Como foi revisitar algumas memórias suas? Observe as palavras que saíram de você. Percebe que cada uma delas representa várias outras? Então, lá vai mais outro desafio para você! Olhando para elas, escolha três que parecem ser mais carregadas de sentido. Gaste cerca de um minuto aqui.

3º passo - análise

Foi difícil escolher? Tem gente que sofre para escolher qualquer coisa. Lembra que dissemos que algumas palavras são que nem portas para outras várias? Vamos abrir essas três portas e ver no que dá. Coloque as palavras uma embaixo da outra. Depois, desenvolva-as em frases curtas, bem curtinhas, certo? Gaste cerca de cinco minutos aqui.

4º passo – ligue as ideias

Muito bem! Agora você tem três versos de um poema. Leia o texto. Veja se os versos se comunicam. E se você tiver feito tudo como foi orientado, provavelmente terá produzido algo parecido com um haikai, que é um estilo de poema de origem japonesa com somente três versos curtos. Existem uns detalhes técnicos no haikai, mas não vêm ao caso agora.

Nem é tão difícil fazer um poema, né?

Um haikai é um poema tanto quanto um soneto o é. Se você prefere um ou outro, aí já é questão de gosto. O fato é que escrever não precisa ser visto como uma atividade sofrida e chata. A poesia está dentro da sua cabeça o tempo inteiro, só nem sempre é notada. Se você liberar sua imaginação e brincar livremente com as palavras, o poema vai aparecer.

Nessa atividade usamos uma simples associação livre. O mesmo esquema de pensamento pode ser usado para incentivar a escrita através de uma imagem, como no modelo de atividade escrita a seguir:

<i>1 - Observe a imagem.</i>	<i>2 – Quais palavras surgem ao ver a imagem? Solte-as aqui.</i>
[aqui se coloca uma foto ou desenho]	<i>3 – Escolha as mais importantes.</i>
<i>4 – Rascunhe o texto.</i>	<i>5 – Finalize o texto.</i>

As dinâmicas que geraram este livro

Já explicamos em linhas gerais a ideia básica que norteia a metodologia aqui apresentada. Vamos agora mostrar na prática a rotina de cada um dos cinco dias de atividades que viabilizaram os textos da segunda parte deste material, durante o evento *Desafio 5 Dias para Poesia*, do qual participaram 23 pessoas, entre 19 e 23 de julho de 2021.

Porém, antes, precisamos explicar uma coisa. A premissa básica do desafio era ajudar as pessoas a falarem sobre questões relevantes para elas. É muito mais fácil e estimulante falar (e, conseqüentemente, escrever) sobre coisas significativas na nossa vida. Assim, a escrita e a partilha dos textos assumem, além de tudo, um caráter terapêutico de elaboração das vivências.

Sendo assim, no formulário de inscrição para o evento, perguntamos: “*O que mais tem ocupado seus pensamentos ultimamente?*”.

Com base nas respostas, percebemos que várias coisas se agrupavam em temas maiores. Alguns citaram, por exemplo, sentimentos de ansiedade, medo, tristeza etc. Estas palavras se agruparam no tema “*São tantas emoções*”. Outros falaram no cansaço, estresse, excesso de cobrança, tédio, e isso foi agrupado no tema “*O que faço eu da vida*”, para se discutir a rotina de cada um.

As atividades aqui mostradas refletem, portanto, a especificidade do grupo e do momento que ele estava vivendo. Provavelmente, se você for fazer algo parecido, as demandas serão outras, mas mesmo assim os exemplos aqui dados talvez lhe ajudem a pelo menos se inspirar para montar suas próprias dinâmicas.

Usamos como veículo para comunicação das atividades um simples grupo de *WhatsApp*, mas outros aplicativos de mensagem e plataformas podem ser usados ou mesmo fazer presencialmente, o que ainda pode trazer vantagens adicionais.

Dia 1 – “sou os livros que leio”

Neste desafio, é usada como tema a influência das obras de ficção (histórias infantis, livros, personagens, séries, novelas, filmes, HQs, etc.) na formação da identidade de cada um.

1º passo - sintonizar

Aqui, exhibe-se um vídeo que tem de algum modo relação com o tema proposta. Deve ser curto e favorecer a reflexão.

Compartilhamos o curta-metragem de animação “Wings”, que pode ser visto no YouTube clicando [aqui](#). Trata-se da história de um ratinho, cujo sonho é aprender a voar.

2º passo - situar

Agora, explica-se o tema claramente, tecendo comentários e, sobretudo, perguntas geradoras, que inspirarão as pessoas a pensarem sobre o tema. Algumas dessas perguntas estarão na atividade guiada posteriormente repassada.

Gravamos um áudio com fundo musical calmo trazendo a seguinte mensagem:

Nós estamos rodeados de histórias inventadas. Filmes, livros, séries, novelas, desenhos animados, histórias em quadrinho, folhetos de cordel, histórias contadas por nossos conhecidos ou familiares... Enfim, ao longo da nossa caminhada, muitas vezes criamos mais intimidade com um personagem inventado do que com muitas pessoas de verdade do nosso cotidiano. Vamos lembrar um pouco disso. Respire um pouco. Feche os olhos, se possível. Quantas vezes você se imaginou dentro de uma história inventada? Quantas vezes você brincou de faz de conta mesmo sem se levantar da cama? Quantas vezes aquilo que você lia ou assistia pareceu tão real quanto o agora? Tente se lembrar disso. Pense num super-herói que lhe marcou. Pense também num vilão.

O que veio à sua mente? Um conto de fadas... Todo mundo conhece algum, não é verdade? Uma história de monstros...Um desenho animado. O que te marcou mais? Uma novela ou série... Sabe aquela que você acompanhava enquanto brincava, ainda pequeno, ou aquela que você consumiu ansiosamente. Agora, pense num personagem. Qual deles lhe parece mais maluco, mais difícil de se encontrar na vida real? Ou, qual personagem lhe parece mais sábio e lhe ensinou alguma coisa? Pensou? Respire um pouco novamente. Vislumbre tudo que pensou nestes poucos instantes e realize nossa atividade guiada. (19/07/2021)

3º passo - aquecer

Às vezes, tudo que a gente precisa é de um empurrãozinho. Para escrever, pode ser o mesmo caso. Por isso, pensamos em poemas guiados. Neles, as pessoas respondem perguntas sobre o tema e, a partir das respostas, em um momento posterior, é possível completar um poema. É uma forma de compartilhar experiências de forma poética e leve, mas também de se “aquecer” para produzir algo livremente em seguida.

Tem coisas que parecem meio que absurdas ou cômicas nos resultados dos poemas guiados, mas isso pode ser até bom para provocar riso ou curiosidade.

Questionário – minha história inventada

- 1 - Qual super-herói ou super-heroína você seria?
- 2 - Qual vilão ou vilã você seria?
- 3 - Qual conto de fadas surge na sua mente agora?
- 4 - Pense num monstro que você temia quando criança, qual seria?
- 5 - E desenho animado, cite um que lhe marcou.
- 6 - Uma novela ou série, lembre-se de alguma que foi importante para você.
- 7 - Cite um personagem fictício que, a seu ver, é muito estranho.

8 - Cite um personagem com o qual você aprendeu algo importante.

9 - Se a história da sua vida fosse um filme, de que gênero seria? Exemplo: ação, drama, comédia, romance...

10 - Agora pense bem. Não tenha pressa nessa pergunta. Se você fosse um personagem inventado, qual nome você teria? Crie um nome de mentira para ser seu.

Poema guiado – minha história inventada

Vamos mostrar um dos poemas guiados de uma participante, gerado a partir das respostas dela no questionário. No nosso evento, o coordenador era responsável por encaixar as respostas e fazer adaptações, mas isso pode ser feito pelo próprio participante, se for o caso. Os números identificam de qual pergunta surgiu a palavra.

Este poema guiado também ajuda na apresentação dos participantes. Ele deve ser compartilhado com o grupo.

Se eu fosse uma super-heroína,

Seria a CAPITÃ MARVEL. [1]

Mas se fosse vilã,

Ninguém me segura, eu seria a MÍSTICA. [2]

Se eu vivesse um conto de fadas,

Cadê meu sapato? Eu seria a CINDERELA. [3]

E dos monstros que temi quando criança,

Para que mais terrível que a MULA-SEM-CABEÇA? [4]

Cresci assistindo NARUTO, [5]

E já esperei, ansiosa, o episódio de

REBELDE. [6]

Porque quando sou maluca,

Sou do tipo A LOUCA DOS GATOS. [7]

E quando sou sábia,

Posso ter aprendido algo com a MALÉVOLA. [8]

Sabe, minha história seria um filme de ROMANCE. [9]

Quando nasci, deram-me um nome,

Mas se eu puder inventar outro,

Pode me chamar de

PANDORA. [10]

[Poema de autoria de participante cujo pseudônimo foi Pandora]

4º passo - escrever livremente

Escreva agora livremente. Não precisa se preocupar com rimas. Somente jogue no papel, em versos, o que surgir a respeito do tema. Depois, é só ir arrumando. Lembre-se: escrever em poesia é, acima de tudo, brincar com as palavras. Tema: “*Sou os livros que leio*” – *influência da cultura na nossa interpretação do mundo.*

5º passo - partilhar

Depois disso, etapa essencial é a partilha. Ler os poemas, perceber o que têm em comum e o que não têm pode ser uma experiência muito proveitosa.

Dia 2 – “são tantas emoções”

Neste desafio, aborda-se as emoções. Aproveitamos, então, para falar com quais sentimentos as pessoas se identificam em diferentes situações.

1º passo – sintonizar

Compartilhamos o curta-metragem de animação “Bloom”, que pode ser assistido clicando neste [link](#). Nele, aborda-se a história de uma mulher que sofre de depressão, até que um simples gesto de cuidado muda sua forma de ver a vida.

2º passo - situar

Transcrição do áudio exibido para situar os participantes:

Se houvesse uma receita de você... Ah, sei lá, se houvesse como de algum modo fazer um clone seu, será que bastaria ter a mesma forma, o mesmo DNA, a mesma aparência? Eu penso que não. Para ser igual você, teria que juntar os vários ingredientes que compõem a sua história. A sua vida é bem mais que carne, ossos e nervos. Você sente. Você deseja. Você entende muita coisa a respeito do mundo... E ignora outro montão de coisas. Consegue perceber que você não seria o mesmo se não tivesse vivido uma infinidade de histórias até agora? Se não houvesse essa erupção de sentimentos embaixo da sua pele o tempo inteiro... Se fosse medir, como a gente faz com farinha, manteiga ou leite, de quanto amor precisaria para fazer uma cópia sua? De quantos sonhos? De quantos medos? De quantas pessoas que cruzaram seu caminho e que de algum modo mudaram seu jeito de enxergar a vida? De quantos erros precisaríamos? De quantos acertos? Quais qualidades suas não poderiam faltar nessa receita? Quantos eventos que não foram planejados? Precisaríamos de quantas manhãs ensolaradas de domingo e de quantas noites chuvosas de sexta? Seriam necessárias quantas brincadeiras de criança? (20/07/2021)

Quantas aulas chatas assistidas? Quantas aulas inspiradoras? Quantas horas de tevê, de celular, de livros? De que a gente precisa para fazer a cópia perfeita de você? Já pensou sobre isso? Este é nosso tema de hoje. Boa sorte!

3º passo – aquecer

Questionário – a receita

- 1 - Um fenômeno natural que representa como você está se sentindo agora?*
- 2 - Algo que representa uma alegria para você?*
- 3 - Qual é o sentimento que lhe surge ao lembrar do passado?*
- 4 - Um defeito seu?*
- 5 - Uma qualidade sua?*
- 6 - Um dos medos que mais lhe atormenta?*
- 7 - Um valor que é referência para você?*
- 8 - O que mais lhe cansa?*
- 9 - O que mais lhe impede de desistir?*
- 10 - O que melhor representa um sonho seu?*
- 11 - O que representaria seu sucesso daqui a dez anos?*

Poema guiado – a receita

Se você misturar

meio quilo de NÉVOA, [1]

meia dúzia de MÚSICAS, [2]

duas xícaras de SAUDADE, [3]

três colheres de sopa de INSEGURANÇA, [4]

quatro copos de BOM HUMOR, [5]

dois litros de REJEIÇÃO, [6]

três pitadas de RECIPROCIDADE. [7]

Bater tudo na SOLIDÃO. [8]

Cozinhar em fogo baixo com ESPERANÇA. [9]

E refogar bem em PROSPERIDADE. [10]

Talvez assim, seguindo a receita,

Entenda em imagens como me sinto...

Agora basta servir numa travessa de QUALIDADE DE VIDA. [11]

[Poema de autoria de participante cujo pseudônimo foi Manu Leroy]

4º passo – escrever livremente

Agora escreva livremente sobre o tema: “São tantas emoções” – nossos sentimentos e emoções diante dos tempos atuais.

5º passo – partilhar

Ao final, compartilhe seu texto e leia os dos demais participantes. Será que vocês têm algo em comum?

Dia 3 – “ilhados do mundo”

Neste desafio, o tema é a vivência da pandemia e do distanciamento social. Uma vez que a oficina referência aconteceu depois de mais de um ano de pandemia, e logo após o pior pico de mortes até então, tratava-se de um assunto muito presente nos pensamentos dos participantes.

1º passo – sintonizar

Compartilhamos o vídeo da música “Inumeráveis”, com melodia de Chico César em cima do poema de mesmo nome, cuja autoria pertence ao poeta cearense Bráulio Bessa.

Nela, faz-se uma homenagem às pessoas que tiveram suas vidas ceifadas pela pandemia, seguindo o mote “*Se números frios não tocam a gente / Espero que nomes consigam tocar*”. Você pode assistir neste [link](#).

2º passo - situar

Foi exibida uma montagem sonora com uma espécie de retrospectiva da pandemia. Fizemos um pequeno texto que a resume:

544 mil mortes, até o dia de hoje. 544 mil histórias encerradas. 544 mil vidas ceifadas. Vidas que tinham nomes, familiares, histórias, sonhos... Vidas que são mais do que estatísticas. Em pouco mais de um ano de pandemia, perdemos mais vidas do que todas as guerras no mundo neste mesmo período. Quantas dessas vidas poderiam ser poupadas? Como você se sente, preso em casa, com a rotina completamente mudada? O que lhe revolta? O que lhe entristece? O que lhe angustia? Pense um pouco sobre todo esse período que estamos vivendo. O que você sente? O que você aprendeu? O que perdeu? O que espera do futuro? É sobre isso o nosso desafio de hoje. (21/07/2021)

3º passo – aquecer

Questionário - a vida que não cabe em números

- 1 - Em uma palavra, o que a pandemia tirou de você?
- 2 - Em uma palavra, o que a pandemia tirou de algum conhecido seu e que lhe tocou saber?
- 3 - Qual sentimento predomina em você ao falar desse tema?
- 4 - Qual notícia mais lhe impactou?
- 5 - O que lhe causa revolta em relação à pandemia?
- 6 - Qual sentimento você quer alimentar depois da pandemia?
- 7 - O que você vai fazer diferente de antes, quando tudo isso passar?
- 8 - Em uma palavra, como você quer que sua vida seja quando tudo isso passar?
- 9 - Em uma frase curta, como você quer que seu país esteja quando isso passar?

Poema guiado – a vida que não cabe em números

Em números não cabem

A TRANQUILIDADE ABALADA [1]

E estatísticas não bastam

Para descrever as VIDAS NÃO POUPADAS. [2]

Tampouco as manchetes dão conta

DA MINHA ANGÚSTIA. [3]

É difícil acreditar:

544 MIL MORTOS. [4]

É impossível aceitar,

Perante a morte das pessoas:

O DESCASO DO GOVERNO. [5]

Mas o que me resta,

Senão lutar

E buscar alimentar em mim

A ESPERANÇA? [6]

Quando tudo passar.

APROVEITAREI MAIS AS COISAS SIMPLES. [7]

Pois eu quero ainda uma vida FELIZ [8]

E preciso ver o meu país MAIS CONSCIENTE. [9]

[Poema de autoria de participante cujo pseudônimo foi Samanta]

4º passo – escrever livremente

Agora escreva livremente um poema sobre o tema: “Ilhados do mundo” – a vivência do distanciamento social.

5º passo – partilhar

Ao final, compartilhe seu texto e leia os dos colegas. Será que vocês sentiram algo em comum?

Dia 4 – “o que faço eu da vida”

Neste desafio, o tema é a rotina, ou seja, quais atividades ocupam o cotidiano dos participantes e como eles se sentem durante a execução delas.

1º passo - sintonizar

Compartilhamos o curta-metragem de animação “*Happiness*”. Trata-se de uma crítica à sociedade de consumo. Os seres humanos são retratados como ratos que buscam a felicidade através do consumo, álcool, medicamentos etc. e, em função disso, ficam presos ao trabalho. Você pode assistir neste [link](#).

2º passo - situar

Transcrição do áudio exibido aos participantes, para situá-los sobre o tema das atividades:

Quando crescer, o que você vai ser? O que você faz da vida? Em que você trabalha? O trabalho está em todo canto. Numa apresentação entre pessoas desconhecidas, primeiro perguntam seu nome, depois sua idade, depois sua profissão... Se você olhar na sua casa, qualquer objeto é o resultado da comunhão de esforços de centenas ou milhares de pessoas. Na roupa que você veste, quantos se envolveram na produção, desde a matéria prima até a loja? Na comida que você ingere, são tantos ingredientes, cada um produzido de um jeito específico por um sem-número de pessoas. E para cada objeto desses, há por trás uma multidão de pesquisadores e inventores que, com suas descobertas sobre como o mundo funciona, ao longo de vários séculos de dedicação, garantiram a viabilidade de se fazer a alquimia dos nossos tempos. Nós, seres humanos, através do nosso trabalho articulado de forma quase invisível, conseguimos criar um mundo de confortos completamente artificiais. Infelizmente, quase nunca esses confortos são distribuídos de maneira equilibrada e justa.

Qualquer pessoa há cem anos acharia absurda a possibilidade de você fazer uma chamada de vídeo. Hoje é algo banal. Na primeira exibição de um filme, alguns certamente juraram que aquilo se tratava de uma obra do demônio. Talvez jamais tenha passado pela cabeça de um ser humano pré-histórico a possibilidade de algum dia existir um automóvel, um avião, uma tevê... Muito menos crível seria que o ser humano algum dia fosse até a lua. Aliás, muita gente até hoje não acredita. O trabalho, portanto, é condição essencial para que exista humanidade. Mas quando este mesmo trabalho abafa nossa criatividade, cerceia nossos planos, oprime nossos desejos, pode ser que ele esteja nos desumanizando. Nas atividades do seu dia, quais são repletas de sentido e quais lhe são um fardo tedioso? Em quais tarefas você se realiza e em quais não? Você se sente útil ou inútil? Pressionado ou à vontade? Quando criança, idealizando o futuro, você acharia que sua vida de adulto seria assim? O que lhe surpreendeu positivamente e o que não? Bem, é sobre isso que vamos falar hoje, sobre o que fazemos em nossos dias: trabalho, estudo, tarefas domésticas e outras ocupações. Boa sorte! (22/07/2021)

3º passo - aquecer

Questionário – o resumo do meu dia

- 1 - Você acorda se sentindo de que jeito? Exemplo: zangado, lento, mal-humorado...
- 2 - Primeira coisa que faz no dia (além de acordar e se levantar)?
- 3 - Quais são as atividades da sua manhã? Responda usando palavras unitárias, exemplo: estudo, trabalho, arrumo, limpo etc.
- 4 - Quais sentimentos predominam em você durante a manhã? Exemplo: tédio, animação, sono etc.
- 5 - Quais são as atividades da sua tarde? Use, novamente, palavras unitárias.
- 6 - Quais sentimentos predominam em você durante a tarde?
- 7 - Quais são as atividades da sua noite? Novamente, use palavras unitárias.

8 - Quais sentimentos predominam em você na hora de dormir?

9 - Se você pudesse mudar sua rotina, quais atividades inseriria ou reforçaria?

10 - Quais atividades lhe são impostas? Quais delas você faz mesmo sem querer?

Poema guiado – o resumo do meu dia

As palavra em maiúsculo são as respostas ao questionário:

Abro os olhos ESPERANÇOSA. [1]

É um novo dia:

AGRADECER A DEUS, [2]

TRABALHAR,

ESTUDAR,

ESCREVER,

E SER MÃE. [3]

Como cabe tanta coisa

Numa manhã

DE ANIMAÇÃO? [4]

TRABALHAR E

ESTUDAR NOVAMENTE. [5]

O sol se põe e estou aqui,

CHEIA DE VONTADE E FORÇA. [6]

Chegam as estrelas no céu.

ESCREVER,

LER,

E BRINCAR [7]

Até que o dia vire passado.

É assim que passa o tempo

Em minha rotina.

Observo tudo isso

NUM COLCHÃO DE GRATIDÃO E ESPERANÇA. [8]

Eu bem queria UMA ROTINA DE MAIS LEITURA,

BRINCADEIRA

E ESCRITA, [9]

Mas A CASA DESARRUMADA E A COMIDA POR FAZER [10]

Não esperam.

[Poema de autoria de participante cujo pseudônimo foi Caliandra]

4º passo - escrever livremente

Agora, escreva livremente em poesia sobre o tema: “O que faço eu da vida” – sentidos do trabalho, estudo e outras ocupações.

5º passo - partilhar

Partilhe o texto com os outros participantes e aprecie os deles também.

Dia 5 – “o fluir do tempo”

Neste desafio, aborda-se a vivência do tempo presente e as expectativas para o futuro.

1º passo – sintonizar

Utilizamos curta-metragem de animação “*The Present*”. A história trata de um menino que ocupa seu tempo sentado no sofá jogando videogame, até ser surpreendido com um presente de sua mãe, um cachorro deficiente. Você pode assistir neste [link](#).

2º passo - situar

Transcrição do áudio exibido aos participantes, para situá-los sobre o tema das atividades:

O tempo é implacável. Não espera, nem pede opinião. Não nos resta nada além de seguir o seu curso. Do contrário, ele passa por cima de nós. Nos anos que lhe restam caminhando neste mundo, o que você quer fazer? Você é ambicioso ou modesto? Cobra-se muito ou é desleixado? O que você tem hoje já lhe basta ou deseja ainda mais? Como você espera que seja o mundo amanhã? Quais problemas poderão ser superados? Lembre-se: apesar de todas as eventuais dificuldades que você tem, não se deixe limitar por elas. Permita-se, sonhe, descubra. Se o presente for tempo de dificuldade e de aflição, o que podemos esperar do amanhã? Mãos à obra! (23/07/2021)

3º passo – aquecer

Questionário – o fluir do tempo

- 1 - Pense no seu presente. O que você tem hoje, que já foi um sonho no passado?
- 2 - De tudo o que você tem hoje, o que é essencial para você ficar bem?
- 3 - Ao pensar no futuro, qual sentimento predomina em você?

4 - Cite uma conquista futura que representaria a concretização de um sonho para você.

5 - O que você precisa fazer para conseguir realizar esse sonho?

6 - Com o tempo, é razoável esperar que possamos ir aprendendo e melhorando... O que você deseja aperfeiçoar da sua humanidade no futuro? Ou seja, qual qualidade você quer desenvolver?

7 - Em uma palavra, em que você deseja que o mundo melhore no futuro?

8 - Pense em um motivo para ainda ter fé na humanidade.

9 - Pense em um motivo para ainda ter fé em você mesmo.

Poema guiado – o fluir do tempo

A criança que fui,

O que diria

Ao me ver hoje

NA FACULDADE? [1]

Nem sempre posso ter tudo que quero,

Mas é bom saber que o essencial

Anda comigo:

A PAZ. [2]

Olho o retrato do amanhã e vejo INSEGURANÇA. [3]

Quero tanto FORMATURA E BOM EMPREGO, [4]

Mas, antes disso, cabe a mim DEDICAÇÃO. [5]

Quem sabe eu consiga aprender

A SER MENOS INTENSO

E CRIAR MENOS EXPECTATIVAS. [6]

Quem sabe o mundo se preencha de mais EMPATIA, [7]

Porque ainda tenho motivos para acreditar na humanidade:

O TEMPO QUEBRA TABUS, ESPERO QUE QUEBRE MUITOS
MAIS. [8]

Porque ainda tenho motivos para acreditar em mim,

Porque meu sobrenome é SUPERAÇÃO. [9]

[Poema de autoria de participante cujo pseudônimo foi Horrevuar]

4º passo - escrever livremente

Escreva livremente em poesia sobre o seguinte tema: “O *fluir do tempo*” – presente e futuro, o que queremos?.

5º passo - partilhar

Agora, partilhe seu poema com os outros participantes e aprecie as produções deles.

Parte 2

O despertar da arte

***Sou os livros
que leio***

Esperando, desesperadas

Adão Lopes da Fonseca

As histórias mais variadas
que os bons livros nos proporcionam
muitas vezes nos direcionam
a embarcar em valiosas jornadas,
que, com o tempo, não serão extraviadas;
que se internalizam, e as vezes se fracionam;
e até quando novas histórias nos emocionam,
as melhores ainda estarão guardadas,
nos esperando, desesperadas
por uma releitura.

Sobre os delírios do meu "euspelho"

Ana Lorena Góis

Me tonteio, me abalo
Me permito emocionar
Saio e volto para mim mesmo
Como forma de brincar
Perco mesmo o controle
Só me deixando sentir
Onde fora deste mundo
Não conseguiria ir

A imagem da ação
Que o que invento me provoca
Me permite, me liberta, me instiga, me invoca
A sair de onde não quero
Por medo do que há lá fora

Liberdade, liberdade,
Liberdade que há em mim
Voa longe nos teus outros
Porque teu ser é sem fim

Seja mesmo aquele herói
A vilã, ou mocinha
O que alegra e o que dói
Gente, coisa, joaninha
Se inventa, se desprende
"Ser" é tudo o que tu crias
Então vai, desbrava a mente
Faz um caos com sintonia

Então seja, sinta, pense
Nas multiformas de nascer
Olhe mesmo nos "euspelhos" que refletem o teu ser.

O mundo da imaginação

Andressa Silva do Nascimento

Um sonho a imaginar,
Um futuro a escolher.
O desejo de amar
E nesta vida bem viver.

Peço em cada oração
Vida nova e conquistas.
Com sincero coração,
A vitória está à vista.

Com o sangue e o suor,
O sucesso irá chegar.
Para os que semeiam dor
Cabe aos céus vir a julgar.

A vida é a inspiração.
Você chora e sorri,
Conforme a motivação.
É levantar-se ou cair.

Imaginar, crer e sonhar...
Livre arbítrio é escolher.
É saber que chega lá
Se tentar e aprender.

Voando em pensamento

Antônia Adriana Oliveira Araújo

Queria eu poder voar...
Voar alto e encontrar
Os velhos amores
Que até hoje guardo no meu coração.

Queria eu poder reviver
Tudo novamente,
Mas agora diferente,
Com o olhar bem mais maduro.

Queria eu poder sonhar,
Aliás, queria eu poder acordar
E realizar a viagem dos sonhos,
Terminar aquele bom livro,
Conhecer novos amores,
Cuidar mais de mim mesma,
Sorrir da vida, ou melhor, gargalhar.

Vários Eus

Antonia do Nascimento da Silva

Bons livros são como boas conversas, boas músicas, bons perfumes...

Sair da ilha, ver outras mais.

Se distanciar e se aproximar de si mesmo.

Querer chorar, ou sorrir, ou sentir medo, ou raiva ou nenhum destes.

É parecido com abraços de mais de quatro segundos.

É sentir que mesmo o mundo querendo desabar nas suas costas você ainda consegue sentir... compreensão?

É tipo sentar-se na frente de casa para conversar com os amigos e perder a noção das horas.

Ler é se inteirar.

É viver vários Eus.

É ganhar asas e sair voando.

Estofos

Carlos Winston Guedes Bezerra

Sou feito de muitos eus,
Os que já li
E os que ainda não,
Que habitam em mim
Como puro desejo.
Aos poucos,
As letras se inscrevem na pele
E as palavras encarnam:
O amor de Neruda,
As inutilidades e os desperdícios de Manoel,
A violência pungente de Marcelino Freire,
A insustentável leveza de Quintana,
O velho mar de Hemingway,
A triste sina de Jean de Florette
E a sutil vingança de Manon,
A ilha de Crusoé e Sexta-feira,
As tristes putas de García Márquez,
O crime de Édipo,
As veredas de Guimarães,
A angústia de Graciliano,
O dia de Joyce,
Os despojos de Carolina de Jesus
E o voo de Patativa.
Em tudo, estofos de mim.

A imaginação no meu mundo

Isáira Alves de Sousa

Não consigo descrever o silêncio,
a imaginação é o impulso da voz.
Nela defino-me para o mundo
e penso, é possível viver sem imaginar?

A imaginação não diz o impossível
e todos dizem, condicionam.
É a imaginação que enfeita a vida
e repenso, como imaginar sem viver?

Meu mundo da imaginação é o mundo,
são as árvores, as nuvens também.
É aquele que não exige nada, existe
e respondo, viver e imaginar nos faz ser possíveis.

O mundo dela

Isamara Souza de Oliveira

Nessa pequena caixinha
Que guarda tudo de mais profundo
Cores, ações e emoções nesse mundo
Há quem diga que não é tão pequenina

Lá, sendo quem quiser ser
Sendo aquela heroína do filme
Criando diversas lutas sempre vencidas
Igual àqueles leões que matamos todos os dias

Mesmo tendo autonomia
Nem sempre é possível guiar
Pensamentos vêm e voltam
Às vezes pouco importam se vão ficar

O que fica é o poder criar
Seja na cozinha ou sofá
Ir aonde quiser, dançar, amar
Sem ao menos levantar-se de lá

Quando convém
Sai e faz
Afinal de que serviria
Toda essa imaginação
Senão a colocássemos em prática
Né, meu irmão?

Introspectivo

José Douglas Nobre da Silva

Disse Rory Gilmore:

"Eu vivo em dois mundos

Um deles é um mundo dos livros"

Dos livros alados à construção

E redenção de um império

Que por mim se faz meu

Introspectivo

A entrada nas portas de um armário

E o caminho é um buraco

Acolchoado de estantes

Queda livre de horas

O Outro Mundo é igual e diferente

Agradável e dá medo

Repleto de aventura e perigo

Nele tudo é notável

Seus caminhos de ladrilhos dourados

Suas casas de doce e confeito

Seu povo é feito de imaginação

O moço sem cabeça

O picote de defunto que anda

A baleia branca na sala

A boneca de retalhos.

Linha tênue

Larice Gonçalves Lima

Entre o céu e a terra,
Eu nunca poderia imaginar,
Que se uma simples estrela,
Não tão maior do que as outras que a gente vê no véu negro.
Porém, a mais próxima delas,
Se apagasse,
Tudo aqui acabaria.

Quantos mundos acabam quando morre a menor estrela do céu?

Acima de mim, existe uma imensidão,
Que se estende mais longe que mil mares.
Palavras e dimensões são diferentes,
Mas isso de nada conta.
Afinal, a beleza está no olhar.
O olhar consome distâncias;
A imaginação as povoa de pensamentos.

No meio desse turbilhão,
Minha imaginação bate-bate,
Que nem coração.
E as palavras, pobre destas, perdem-se como uma gota
No meio do furacão.

Nessa louca pulsação,
A vida é uma receita
De toques e sabores tantos, e diferentes.
Nos dias amargos, não procurei amores,
Nem muito menos dores, para rimar...
Nessa linha tênue, procurei meu semelhante,
E encontrei-me frustrada,
Queria a imagem perfeita de mim mesma.

Ceguei-me no balanço das palavras e na perfeição das histórias.
Meu mundo virou de pernas para o ar.
Eu caí, e até quis não me levantar.
Mas foi aí que percebi que a beleza está na criação.
Afinal, do que adianta ser igual,
Se não há nada para ressaltar.
Por isso...
Permita-se sonhar.
Não impeça a si mesmo de viajar em pensamento.

Eu e ele

Lucas Lourenço Carvalho

A mesa, a estante, a escrivaninha.
Nos meus braços, preso diante dos meus olhos, aprisionado sob a linha
que traço em meu subconsciente, tu estás lá.
Livros e livros por aqui passaram,
Narrativas silenciosas,
Histórias gritantes.
Tu não tinhas vida. Eu te dei liberdade
E tu tiraste de mim,
Pouco a pouco,
Minha estranheza.
Dizem que os livros precisam de leitores para viver.
Talvez seja o contrário:
Eu precisava de ti quando tu vieste de encontro a mim.
Tu tinhas um autor
E eu
Vagava à procura de caneta e papel para narrar minha própria
trajetória.
Aprendi contigo que as palavras estão mortas,
Mas o pronunciar de tua presença, pelos meus dedos que percorrem
tuas páginas,
Estes sim,
Permanecem vivos.
Hoje conversamos intimamente,
Mais uma madrugada
E tu vens desnudar minha alma.
Então te pergunto:
Qual deles me inundará hoje?

O infinito entre duas capas

Maria das Dores Camelo de Sousa

Quem dera eu pudesse fugir de vez para outro mundo
Constantemente, eu até visito outras histórias, outras realidades
Mesmo sem sair desses poucos metros quadrados
Há vários outros universos muito além destas paredes
A materialidade é limitadora, ela não me cabe
Meu mundo transcende a realidade
Preciso de histórias, que contam o que não pode ser tocado
Viajei para outros planetas e para diferentes épocas
Senti tristezas profundas e alegrias contagiantes
Conheci a maior das riquezas e a dor da miséria
Estive em guerras e em lugares de paz absoluta
Um mundo vasto, inventado, incompreendido
Um infinito que cabe entre duas capas.

O que aprendi nos livros

Maria Efigênia Alves Moreira

Sou de sabença miúda
Diante da imensidão dos saberes.
São muitos livros carregando o mundo,
borbulhante em suas páginas.
A vida também é livro
de histórias tão diversas,
de enredos amalgamados.
Leio livros mais por vadiagem,
Mas aprendi muitas coisas:
De Manoel, o de Barros, aprendi a
“usar a palavra para compor meus silêncios”.
Já Manuel, o Bandeira, reforçou-me o
desejo de ir embora pra Pasárgada.
Descobri com o João que a vida é um rasgar-se e remendar-se,
esse mesmo Guimarães Rosa advertiu-me
que viver é um descuido e que o amor
é um descanso na loucura.
Mas cada um sabe amar a seu modo, Machado assim disse.
E muitas vezes esquecer é uma necessidade, ele também falou.
Se “há coisas que são preciosas por não durarem”, como afirmou
Oscar,
precisamos tornar os momentos eternos enquanto durarem, conselho
de Vinícius.
Mas “a vida é uma tempestade”, li no livro O conde de Monte Cristo.
Muitas vezes parece que “as coisas têm vida própria,
tudo é uma questão de despertar a sua alma”.
Aprendi isso em Cem anos de solidão.
Em cada metro de vida é preciso cuidado: “até cortar os nossos
defeitos é perigoso”,
porque ninguém sabe qual deles nos sustenta, a Clarice alertou.

Ela também disse que “Ser feliz é uma responsabilidade muito grande.”
E viver exige coragem, está escrito no Grande Sertão.
A vida inteira seja talvez veredas.
Seguimos, sem enxergar direito o caminho, mesmo quando se tem
olhos.
Porque “a cegueira também é isso,
viver num mundo onde tenha acabado a esperança.”
Essa aprendi com José, o Saramago.
E dei valor, porque O Pequeno Príncipe já dizia: “o essencial é invisível
aos olhos,
Só se vê bem com o coração.”

Viajar sem sair do chão

Maria Natália Fontenele

Tanto o que fantasiar!
Tanto o que se aventurar e viver
Gosto da ideia viajar sem destino e sem rumo,
Apenas com um livro nas mãos.

Imagino-me uma super-heroína
Que pode acabar com todo mal,
E destruir toda ruína
Que assola este mundo de forma brutal.

Outras vezes me imagino uma personagem,
Aqueles dos romances,
Que têm medo dos próprios sentimentos
E de revelá-los aos seus amados.

Imaginar...
Como é bom viajar
Mesmo que somente na imaginação.

Imaginar...

Salvação

Maria Poliana Mendes Ribeiro

A arte abandonou o meu corpo
Por isso ando me sentindo
Constantemente só
Minha mente percorre galáxias
Tentando enxergar um ponto de luz
Tentando me enxergar

Onde meus pensamentos se encontram?
Em que momento essa tinta ficou tão infindamente viva?
Vulnerabilidade
Na ponta dos dedos
Projetando uma sombra e refletindo diversas cores

Ontem um anjo me envolveu entre suas asas
Delicadamente brancas e puras
Me trouxe gotas escarlates de inspiração
Me permitiu respirar seu perfume embriagante
Degluti no silêncio do vinho dos deuses
Vi a lua refletindo no oceano

Gostaria de atravessar essa miragem
E pegar um fio dos meus devaneios com a mão
Analisaria cada detalhe sutil
Talvez assim pudesse finalmente chegar ao meu mundo
Que a essa hora está em um infindo azul

Enquanto o líquido cor de prata escorre fluidamente
E dedilho essas teclas de marfim
Sigo o silêncio dessa constelação
Espero que meu anjo volte
E meus dedos toquem um lápis novamente
Em uma manhã de sol
Como um reencontro planejado pelo universo.

O que aprendi nos livros

Mariana de Sousa

Tenho em mim todas as histórias do mundo
Que se fundem em uma só
O que leio se soma ao que minha carne sente

Já visitei muitos lugares através dos livros
Andei milhares de quilômetros sem tirar o pé do chão
Países, continentes, e até as casas da minha rua

Em cada novo ambiente, vários novos personagens
Dei nome a partes de mim antes desconhecidas
Hoje tudo que sou têm pedaços do que li

Na leitura, definimos o indefinível
Nomeamos o inominável
Ousamos ser verbo e ação criadora
Ampliamos o conceito de ser gente.

O voar da liberdade

Milena de Sousa Lima

A liberdade de ler permite
o tempo parar produz atraso,
até mesmo adiantamento no
relógio da vida e em um segundo todo o cenário se desfaz.

Cada hora, cada minuto,
cada segundo é vivido, dividido
e aproveitado neste infinito
de letras, códigos que transformam cada momento único em uma
caixinha de pensamentos.

Os livros estão vivos
numa enorme perturbação
aflição, acomodação
é amor e é desamor
é tristeza e é alegria
é conforto e é obstáculo
A leitura é poema e poesia
dizendo: cheguei, cheguei para ficar.

Vida Referida

Samuel Antonio Passos Alves Vieira

Observe o que há por aí ao redor,
Como o canto dos pássaros
Que escuto lá fora.
Eis a criação de Jeová Deus
Ornamentando nossa vida logo agora.

A verdadeira felicidade existe.
Você não sabia?
E feliz de quem a expressa em palavras simples
Como as do mestre Vinícius:
“É melhor ser alegre que ser triste.”

Cuidado!
Terreno minado,
Há fantasias perigosas da imaginação.
Elas podem te envolver tanto,
E tanto, e tanto...
ao ponto de não haver mais nenhuma solução.

O sábio é de si a melhor das companhias,
Seu pensar e ações corretas
Prolongarão a qualidade dos seus dias.

Eu sinto

Viviane de Moura Barbosa da Cunha

Eu leio.

Eu leio para viajar,

Para fugir e me encantar.

Para saber e para viver,

E me apaixonar sem você.

Eu fujo,

E sujo minha mente.

Desperto o corpo e a alma, de repente.

Fecho os olhos e vejo um mundo,

Inesperadamente profundo.

E como ver, sem, de fato, ver?

Subitamente me apaixonar...

Sem ninguém para eu amar.

Sem um corpo físico, real e existencial.

Sem você.

Como é possível algo assim?

Transcender a imaginação em um estopim...

Sentir, conseguir sair de mim.

Pulsar e desejar com louca fascinação,

Sem fim.

***São tantas as
emoções***

Soneto de Soli...tude

Adão Lopes da Fonseca

Buscando me conhecer,
fui me perdendo e me achando;
evitei transparecer
tudo, sei nem desde quando.

De estar só, eu me cansei,
assim ficar, queria não.
A ninguém nunca contei,
e nem sequer houve opção.

Foi preciso me alertar.
Então mudei de atitude:
descobri como me amar.

Assim, fiz tudo que pude.
Mas em paz soube me achar,
cultuando a solitude.

A receita de mim

Andressa Silva do Nascimento

Eu sou menina e mulher,
Transbordando de sorriso.
Sou quem sabe o que quer
E sonhar é o que preciso.

Desse jeito, Deus me fez,
A ciclista e dançarina.
Sou dona da minha vez,
Julgamento não me atina.

Busco sempre humildade,
Como parte do meu ser.
Quero ter felicidade
E a força pra vencer.

O preconceito que venci,
Este nunca me abalou,
Pois foi Deus que esteve aqui.
Minha vida, transformou.

Eu e minhas emoções

Antônia Adriana Oliveira Araújo

Às vezes sou forte,
Às vezes sou fraca,
Perdooo a mim mesma
E me abraço.
Às vezes sim, às vezes não.
Às vezes me perco,
Mas sempre me acho.

Cabe em mim toda emoção
E aqui dentro, acaba virando
Uma enorme confusão.

Sofro por antecedência,
Sem ver nem para quê.
No peito, aquele aperto
De nome: ansiedade.
Diante disso, o que faço?
O que amo:
Fugir da realidade.

Tenho em mim
Todos os sonhos do mundo.
Quero ir tão longe...
E viajo em um segundo.

Eis-me, gente imperfeita.
Sou apenas aprendiz,
Buscando ser luz nos dias nublados
E fazer alguém feliz.

O que me define

Antonia do Nascimento da Silva

Algumas plantas no quintal
Dois gatos preguiçosos
Café quente
Chuva calma à noite
Memes
Família reunida assistindo algo na tevê
Banho de rio
Lua e céu azul
Gargalhadas
Silêncio
Poemas quebrados
Pessoas quebradas
Arte
Poucos amigos
Olheiras
Música
Piadas ruins
Fé

Receita de ser homem

Carlos Winston Guedes Bezerra

Por vezes sou dúvida
E temor.
Homem, o que é isso?
Forte, destemido, resolvido,
É o que dizem.
Frágil, gentil, sensível,
Isso é coisa de mulher!
Homem não chora!
Não sofre!
Não adoce!
Se chora é mole,
Se sofre é maricas,
Se adoce não precisa de cuidados.
Homem cuida dos outros,
Nunca de si.
Gostar de poesia,
Que história é essa?
Cabelo comprido,
Como pode?
É a pandemia!
E ainda por cima,
Psicologia!
Escutar a dor do outro,
Isso não é coisa de mulher?
Homem, quem sou?

Somos emoções

Isaira Alves de Sousa

Somos o que sentimos?
Duvidara quem nunca ouviu.
Sempre que não sinto,
nunca sou quem deveria.

O mundo é suportar achados,
sucumbia-me sem a expressão.
E deveras chorar, ora amar,
jamais quem sem alma seria.

Atravessamos todas emoções:
Frias, aprendizados;
felizes, memórias.
Sentimos o que somos.

Sobre ela

Isamara Souza de Oliveira

Uma parte dela
Está disponível para conhecer
Nem sempre é possível entender
Nesse ínterim
As emoções, doces razões

No choro ela sorri
Parece de regozijo
Sua face tem um sorriso
E no interior está a dor

E como uma flor
Que desabrocha todo dia
Disfarça na cantoria
Para não lembrar do desamor

Na fragilidade, luta
Os desânimos, refuta
Pontuando não desistir
Acreditando que em cada sorriso dado
Sua fragilidade vai sumir.

O eu

José Douglas Nobre da Silva

O eu é substância
Substância aquosa
Química, inflamável
e radioativa
Volúvel ao meu
Indiferente ao teu

O eu é substância
Mas, é substância intangível
O eu não existe de fato
O eu é matéria da 31ª dimensão
O eu existe sem estar
O eu é um indo

O eu é o ovo de clarice
A barata de kafka
O clarão de fitzgerald

As emoções são a marca do eu
no mundo
Um mundo de imitação
O mundo de histórias mal contadas
de platão

A tristeza é o frio do eu
A felicidade a sol do eu
O ódio é a fervura do eu
A ansiedade é a morte do eu
E o amor... bem
O amor a redenção do eu
Um clarão no infinito do eu

Uma parte

Larice Gonçalves Lima

Nas veredas da solidão
O tempo pouco pesa.
O medo destrói,
E a felicidade espanta.

Enquanto uma parte sonha.
A outra parte está perdida.
Meu cerne ferve caótico,
A lágrima queima despercebida.

O murmúrio tira-me o chão,
Mas o silêncio é meu grito.
Que pulsa, vibra
E age.

Sensações que me definem

Lucas Lourenço Carvalho

Mãos trêmulas, não sinto meus pés
Lá fora chove como o próprio dilúvio
Aqui dentro é verão
Minha estiagem não tem pressa

Nessa seca que assola meu sentir
Existiria uma gota de emoção?
Minhas dores clamam por água
Aquela que brota da alma límpida

Tenho cicatrizes ainda vigentes
Elas me lembram que um dia
Eu me permiti sentir tudo aquilo
Que foi ao meu encontro

Há alguma canção que me defina?
Há melodia que expresse meu ritmo?
Entre o abstrato e a nota musical
Estarão as sensações que me residem

Seria eu, humildemente, minha própria emoção?
A parte mais profunda permanece intocável
Emoções, distorções, prisões
De quantas letras preciso para definir?

É chegado o momento de silenciar
O pequeno ratinho precisa voar
O livro precisa ser lido
E eu necessito transmutar...

Preso na tempestade

Maria das Dores Camelo de Sousa

Afundando no caos de uma tempestade
No céu da noite escura, meus olhos chovem
As águas turvas, fluidas e sujas formam poças de angústias
A neblina me envolve e me cega
O vento frio me aconchega e me aquece
Ele faz carícias em meus cabelos
O medo me abraça forte, sufoca-me, persegue-me
Ele vem rastejante como um bicho, que me assombra toda noite
A dor acaricia meu rosto
Com suas mãos frias e ásperas, ela me toca
Um labirinto negro me impede de fugir
Cansada, repouso, no desejo que minha alma escape
O silêncio me assusta, ainda consigo ouvir os gritos
Eles ecoam em meu vazio e me enlouquecem
Como um universo de sentimentos incontroláveis
Preso dentro de uma pequena caixa.

Sensações

Maria Efigênia Alves Moreira

Sensações

No espelho das águas
vejo o oceano em ondas fremes
nafragando a minha alma,
diante da imensidão de mim.

Profundezas.

Às vezes sou ventania
de fim de tarde,
arrebanhando o tempo ido,
e todas as saudades pastam perto da cerca
da minha solidão.

Sertanias.

Anoiteço como se o amanhã fosse certeza.
Traduzo o canto do galo para a língua dos desesperados.
Entendo que o tempo é ente sem cabresto,
desobedecedor de sonho alheio.

Indiferença.

A lanterna de um vaga-lume rasgou a minha escuridão.
As lembranças são fagulhas enquanto o sol se põe.
Com vestido de festa, conto histórias sobre o quase-sempre.

Murmúrio.

Num amanhã de fraca promessa,
planto girassóis e hibiscos.
As abelhas produzem mel.

Espera.

Se me descuido, a vida abre brechas
por onde se furta a esperança,
perambulosa, em galope.
Eu, aciganada, desconheço caminhos.

Existência.

Estilhaços de um céu de agosto
Me ferem o ego.
Junto meus cacos por entre outonos e luas.
Sei que se abrevia a chegada da chuva.

Promessas.

O outrora, embalsamado de segredos,
flora no sereno de meu sertão.
Deito-me sobre a relva entardecida.
Cantigas eternas me enternece.

Silêncio.

Do outro lado mundo
há uma criança brincando de ciranda com as estrelas.
Um homem sem cor toca violino para um passarinho,
quando tudo era antigamente.

Ternura.

Assim que as borboletas se despem em delicadezas,
me revisto de coragem
e vou anunciar que quase nada sei de mim.

Resistência.

A voz da mãe veio
em correnteza,
as brumas vão se rompendo
e nota-se ao longe que
a felicidade é uma fenda.

Memória.

As canetas, tão velhas e pacientes,
aguardam minhas mãos trêmulas,
como se eu esquecesse
que o tempo apaga
todas as histórias.

Destino.

As questões que me definem

Maria Eline Medeiros de Almeida

Quem sou eu?

Quem sou eu?

Quem sou eu?

Quem sou eu?

Quem o mundo acha que eu sou?

Um homem, uma mulher, não sei...

Um ser humano igual a todo mundo?

O que define uma pessoa?

O que a sociedade espera?

Sensatez?

Equilíbrio?

Frieza?

Ou calor?

Que ser humano quero ser?

Quais sensações minhas consigo demonstrar?

Ou quais delas posso demonstrar?

Força ou talvez fraqueza...

Por que não?

Sou muitos pontos neste mundão de meu Deus.

Às vezes me sinto afirmação.

Às vezes me sinto exclamação!

Às vezes me sinto interrogação.

Mas sempre este ser

De muitas sensações

E, é claro, questões.

Poema da emoção

Maria Natália Fontenele

Vivo na imensidão
Do encanto e desencanto
Ora riso, ora pranto,
Não sei ser pouca emoção.

Emoção?
Doce ou amarga,
Não as sinto a não ser
Doendo o coração
Ao perceber de vez em quando
Que tudo foi
Grande ilusão.

Assim pinto a vida
De cores escuras e claras.
Em busca de liberdade,
Busco apoio na palavra.

Palavra de saudade
De honestidade e empatia,
São as que procuro e desejo
Que me levem à verdade,
Nesse mundo de vaidosos
E medíocres.

Agora escrevo poemas.
Escrevo até me curar
De vários e vãos dilemas.
Estou em busca de voar.

134340

Maria Poliana Mendes Ribeiro

Quem sou eu essa manhã?
Estrangeiro, apesar de ser o mesmo
Apesar de estar no mesmo lugar
Com uma simples diferença
Por não cumprir um requisito do Universo
Me deram um nome novo

Pequeno
O deus do submundo
Pequeno
Um número esquecido pelo sol
Nem mesmo minhas luas me salvaram
Me restou o desconhecido

Mas eu já deveria saber
O que tudo importou até agora?
248 anos com borboletas no estômago
Para te reencontrar com todo meu amor
Mas a verdade é que aos olhos de todos
Eu só refletia o teu brilho
Como se eu não tivesse meu próprio mapa de luz

Mas tudo bem, esse sempre foi o meu destino
Ninguém imaginava que algo
Feito de rocha e gelo
Possuísse um coração tão vermelho
Nem mesmo a aparência de uma estrela
Ninguém esperava isso de algo tão pequeno
Ninguém esperava isso justo de mim

Minhas nuances entre laranja e branco
Me permitem enxergar que entre as estações
Eu também sou um
Eu também existo
Além de tudo isso
134340

Que sensações deveriam me definir?
Parte de mim está eternamente na luz
Enquanto a outra permanece na escuridão
Um caos no meio de uma neblina melancólica
Poderia Plutão sangrar?
Novamente

Mas talvez isso era o que eu precisava
Nunca ousei olhar para o outro lado
Meu futuro não tem que estar na órbita do sol
Eu desapareceria se me aproximasse demais
Minhas nuances entre preto e branco
Me dizem, entre estações
Que sou um, que sou eu
134340

Moça na praia de domingo

Mariana de Sousa

Sou a moça ali sentada
Na beira da praia no domingo
Esperando a onda de acontecimentos futuros
Olho-me no espelho do céu azul
E vejo uma mulher cheia de emoções

A areia me olha sem dizer uma palavra, óbvio
Logo o mar me levará a um ambiente diverso
As ondas me lavam e sabem quem sou
Sinto-me leve, num paraíso que logo se esvai

A onda me derruba e acordo
Assim são meus sentimentos, afogam-me e se vão
Deixando-me, aqui, jogada na areia

Daqui observo a moça sentada na areia
Lá está ela
Hoje tudo é nítido para mim
Para ela tudo tão confuso
O tempo às vezes esclarece
Quando não embrutece ou apaga

E pensar que hoje sei exatamente onde estou
E para onde quero ir
Ah, se a moça soubesse o que sei
Jamais sairia dali

O que eu sou?

Viviane de Moura Barbosa da Cunha

Eu sou um animal.
Às vezes sou rocha, água,
Outras fogo, e até nada...
Eu sou desequilíbrio e loucura;
Um tanto anormal.

Quando sou gelo,
Machuco, estraçalho e te quebro.
Sou fria, dura e sem gosto,
Derreto em lágrimas.
E a solidão abstrai o medo.

Quando sou fogo,
Queimo ardente em brasa,
Espalho calor e fumaça.
Faço derreter teu corpo.
Minha intensidade te faz tolo.

Mas quando sou luz,
Desperto uma alegria que irradia,
Um sopro de amor, de magia,
Que me alivia as dores do dia.
NUNCA ninguém me traduz.

***Ilhados do
mundo***

Sereia

Adão Lopes da Fonseca

Serei a empatia,
serei a resistência,
serei a resiliência,
depois de sobreviver àquele tsunami de mortes
do qual o peixe grande simplesmente ria.
Serei a esperança,
Serei a necessidade,
Serei a capacidade,
de me envolver,
de me rebelar,
de me comprometer,
e de protestar
pela vida de cada um daqueles
que o descaso deixou levar.

O que aprendi isolada

Antônia Adriana Oliveira Araújo

Focamos tanto em coisas supérfluas,
Vivemos em ritmo acelerado,
E, assim, esquecemos de dar valor ao que realmente importa:
Aqueles que amamos
E a nossa fé.

O tempo passa ligeiro.
Nós, que somos passageiros,
Podemos ficar para trás.

A pandemia semeou vazios, sabe?
Parece que, por mais que o tempo passe,
Nada remenda
O buraco que ficou na alma.

Aprendi nesses dias a sentir gratidão,
A dizer "eu te amo" ao próximo
E tudo que vem no coração.

Euzinho Poeta

Antonia do Nascimento da Silva

Existe um Euzinho Poeta agora
Com saudades de abraços
Sem visitas
Sem almoço na casa dos avós
Cansado de aulas EAD
Com várias máscaras penduradas no varal
O tempo passa, mas não parece
Os dias são iguais e as noites também
O que cabe é telefonar para os amigos, mas nem isso vai bem
Fazer poesia é o que resta
Mas os versos ficam meio atrapalhados...
Dane-se!
Fazer poesia é remendar-se
É o que dizem
A gente merece existir em poesia
Aqui acolá, tentar

Poema de revolta

Carlos Winston Guedes Bezerra

Quantas vidas perdidas?
Se os corpos fossem empilhados,
Chegaríamos à lua tranquilamente.
Quantos sonhos desfeitos?
E mesmo assim ainda sonhamos
Apesar dos pesadelos e da angústia constante.
Quantas famílias enlutadas e sem rumo?
Sem saber como prosseguir ante a dor
Da perda de inúmeros parentes.
Quantos planos não realizados,
Suspensos ou abortados
Pelo medo da morte iminente?
Quantas mentiras contadas
Sem o menor escrúpulo,
Como é possível tamanha desfaçatez?
Quantos momentos adiados
E encontros não realizados?
Tudo ficou para depois ou ontem.
Quantas lágrimas derramadas
Pelo que podia ser evitado?
Bastava apenas boa vontade.
Quanta aflição, medo, ódio,
Violência, ansiedade, indiferença,
Tristeza e insegurança teremos de aguentar?
Quanto tempo perdido
Em meio a tanto sofrimento?
E o que resta para a gente?
Um grito surdo de revolta:
—ASSASSINO!
—GENOCIDA!
Aqui jaz o teu mito.

O mundo mudou?

Cristian William Costa Sousa

O mundo mudou?
Ficou tudo diferente
Menos a mediocridade
De muita gente.

Escolas vazias,
E essas crianças
Para onde foram, então?

Lojas fechadas,
Voos cancelados
E uma multidão
De desempregados.

Hospitais lotados,
Gente morrendo,
E outros tantos
Desamparados.

“Isso vai passar”
É o que diziam.
Mas enquanto sobra cloroquina,
Faltou vacina!

Bem,
Não foi só uma gripezinha, né?

O povoilhado,
Parece largado
Para morrer.

Ilhados no eu

Isaira Alves de Sousa

O isolamento nunca fora prescrito
até suportar-se os fracassos.
Necessidade? Egoísmo!

Se meses em chave são incômodos,
imagina quem na vida nunca as teve.
Houve lição! Para alguém?

Mas falemos de futuro,
quando tudo findar, paz.
E justiça? Em outro mundo.

Difícil tempo

Isamara Souza de Oliveira

Nesse mundo conturbado
Onde o normal nem sempre é quietude
Nunca imaginaria
Que acabasse a calmaria

Que bem rápido chegou
Se espalhou, desestabilizou, adoeceu, matou
A paz e a felicidade, levou
Aquele abraço soou
Um longo distanciamento

As paredes daquele quarto
Seriam as prisões
A cura para infecções
Mas também o gás para depressões

Com a abstinência alterada
Abraçar, amar, sair e dançar
Às telas foi preciso recorrer
Para a saudade não sufocar
E com longos meses de espera
Tiveram que se adaptar

Em um pequeno deslize
Alguém querido partiu
Junto com outras 550 mil
Nada feito para alterar
Um descaso com o nosso Brasil.

Ilhado aqui

José Douglas Nobre da Silva

Ilhado em mim sigo aqui
Entre quatro paredes
Concreto, lençóis e jornais

Do mundo sensível nada sei
Más notícias de outro mundo chegam
E me surpreendem
São daqui
Da cidade vizinha
De esquina de casa

Muitos se foram
E quanto todo um mundo chora
Loucos parecem não ver
Muitos hão de ter o mesmo fim
Um fim por incompetência
Mal alarde e ignorância

Olho o mundo lá fora
Parece o mesmo, mas não é
Na verdade, é o mesmo
Mas diferente

O sol que tingia o céu
Laranja e esperança
Permeia um horizonte de dor
Que nem 545.604 palavras
Poderiam expressar

Novo mundo

Larice Gonçalves Lima

Existe uma luz.
Mas o túnel é escuro e sujo!
A luz é fraca.
Do que isso importa,
Se tanto perdi?

A dor é profunda, não me cabe sua imensa vastidão.
O mísero causou destruição.
Dias de sofrimento.
Gente sem coração.

É compreensível, o tempo esgotou.
Estamos numa corrida?
Existe vencedor no meio desse “desvalor”?
É que de supetão a vida parou.

Durante essa privação sinto comoção.
Números são frios, estáticos.
Mas eles não mostram a real situação?
Sim e às vezes não.

Antes de ser medida, a vida deve ser sentida.
Um tanto compartilhada, um tanto dividida.
Senti o impacto da negação ou fechou os olhos de aflição?
Muito temos, mas pessoas inestimáveis perdemos.

O dinheiro não paga essa dor.
A partida é a certeza da existência.
Mas o descaso é desejo de ambição.
Viver nesse novo mundo é sorte ou uma grande bênção?

Com a caneta na mão

Lucas Lourenço Carvalho

Observando a caneta azul com a qual escrevo
Questiono-me o que surgirá por aqui
As insuficiências são constantes
E talvez não saiba exprimir
Os versos não são precisos
De verdade, eu só queria sumir

Na minha mente, percorrem dúvidas
Estou correndo atrás de definições
Se tudo não é inumerável
Qual nomenclatura define sensações?
Se a vida perpassou o cálculo
Qual literatura está narrando emoções?

Afinal, se mereço estar em poesia
Qual livro contará nossa história?
Se toda narrativa é interpretativa
Haverá no fim um pouco de memória?
Se nossas lutas são legítimas
Quem resgatará minha trajetória?

Então, são tempos nebulosos
Todos vamos resguardando a vaga
A fila é extensa, não há fim
E na chegada nos espera a praga
Até porque correr é covardia
E ir em silêncio, encerrar a saga

O tiro que foi dado na urna
Garantiu que uma cova nos esperaria
"Chegarão tempos promissores"
E na favela o sangue escorria

Nas ruas minhas manas lutando
E no hospital, mais um choraria

Quantas guerras existem?
Quantas batalhas nos encontrarão?
Se seu pensamento é ingênuo
É melhor acordar bem grandão
Os monstros estão soltos por aí
E acredite, alguns deles lhe pegarão!

É um momento de perdas constantes
Mas quando deixei de morrer?
Se a cada hora uma das minhas é morta
Haveria tanto choro para correr?
Dizem-me que o sofrimento é coletivo
Mas na sexta, quem vai permanecer?

Existe tanta hipocrisia nos versos
Porque até eles não sabem quando parar
Essa linha poética está longe do fim
E repito, um choro agora começou a ecoar
Notícia perpassada em segundos
E no esquecimento, mais um irá ficar

Queria militar com força extrema
Ressignificar tudo aqui que foi dito
Talvez você termine me amando
Ou um tiro me torne inaudito
Se não ultrapasso o nome de cadáver
Não espero muito desse veredito

Pretendo um dia retornar

Cada vida terá infinitas nomenclaturas
Para cada versão sua ter codinomes
Você será tão destemido
Que morrerá tendo sobrenome.

Chega de voltas e idas
É hora de a mente descansar
Ironia dos inocentes
Que pensam em repousar
Mas antes de ir
Quando o genocida cairá?

Mundo cinza e preto

Maria das Dores Camelo de Sousa

Acorrentada em um mundo desconhecido
Aqui a atmosfera é triste e pesada
A gravidade é tão grande que mal consigo ficar de pé
Muito menos realizar meu desejo de voar
Da janela, vejo um mundo estranho
Pintado de cinza e preto
O solo é feito de sonhos soterrados pela ignorância
O que era vida é matéria orgânica decomposta
Vejo corpos empilhados por toda parte
Gritos de dor abafados no vácuo
Um mundo que chora em luto
Aqui dentro eu converso com as paredes
Conto a elas como tudo era diferente
Como eu sinto falta do azul
Da liberdade de poder escolher para onde ir
Saudade de sentir o calor de outro corpo
De ouvir outra voz além da minha
Preso aqui dentro, vagando nesse espaço tão limitado
Onde a luz do sol não alcança
E o mofo consome a vida que resta
Desejo apenas que um dia
A felicidade entre de novo pela minha porta.

Numerização

Maria Efigênia Alves Moreira

Os números confundem o meu entendimento,
a minha sabença não alcança dez.
Minha alma não tem código de barra.
Oitenta tiros para matar um homem?

Eu tinha oito anos,
não soube contar as batidas do meu coração-menino,
a morte levava meu irmão de menor idade.
Foi o meu primeiro encontro com o absoluto.

Quilômetros de vida pra chegar até aqui,
olhar pra traz e ver um sem-número
dos que se perderam no caminho.
Em dezessete meses mais de meio milhão de ausências.

A marcha segue.
Quantos milhões de votos
não-votados ou mal-empregados
ergueram essa bandeira do ódio e da indiferença?

Além dos números há nomes.
Beijos recolhidos,
lágrimas em fatura,
adeus sem palavras e acenos...
Me falta o ar.

As estrelas beiram o infinito.
os números não têm sentimentos:
01, 02, 03, 04, o quinto é a ruindade personificada,
em sonoras gargalhadas pela dor que dói no outro.

Se morre também de fome,

o ódio é outro matador.
Conto os dias de travessia.
Com quantos gritos se derruba um império?

Gente acima de números

Maria Eline Medeiros de Almeida

Falar da pandemia é falar de números

Será?

Números para quem?

Números para quê?

O governo usa números.

Uma família quer seu ente querido de volta!

Um alguém que partiu sem dar tchau.

E fica a saudade!

Para quem?

As manchetes usam números.

A família quer a companhia desse alguém

Que tão repentinamente partiu

Para uma viagem sem volta.

Gente pode contar em número,

mas gente é gente!

Mais de 500 mil vidas ceifadas

Por esse vírus maldito!

Esse valor é número.

Sim, mas representa também uma dor

Que poderia ter sido minimizada

Se essa gente fosse vista, sei lá, como gente!

Não há quem goste de ser número, gente merece existir em POESIA!

Gente merece existir não em solidão, mas em companhia.

Gente merece existir com proteção e não negacionismo!

Gente merece existir com esperança e vacina!

Dias de caos

Maria Natália Fontenele

Dias confusos
Mistura de sentimentos
Nessa nua e crua realidade
Em que vive a sociedade.

Assim o mundo parou
O medo se fez presente
Alguns agindo com lucidez
Outros com insensatez.

Ilhados nesse mundo
Onde tantos perderam a vida
Sonhos enterrados em segundos
Gritos de desespero na partida.

Nesse caos perdi a liberdade
E as mortes começaram a surgir e a cada dia aumentar
São números? Não, são vidas perdidas
Todas interrompidas.

Esperança de dias melhores
De um abraço quente e apertado
Para acabar com a saudade
E com essa tempestade.

You're under arrest! Put on your mask

Samuel Antonio Passos Alves Vieira

Sinto estar preso no início de tudo isso
Desde o início desta prisão individual
Para alguns, com pena de morte
Por crimes inexistentes. Inocentes.
Para outros, por descaso. Infelizmente.

Observar e entender que nada vale nada
Digo, muita coisa vale tudo
Desde que você perceba o que é mais importante
Não bens, pois não se compra saúde
Não status, pois quem você é pouco importa
Nem conhecimento, pois nem toda a sabedoria bastou

Esperar, esperança
Esperança de esperar com confiança!
A Sabedoria avisou séculos atrás
Sobre os tempos tenebrosos, o fim
Quando o natural ruiria, o sistema cairia
Mas tudo se reergueria em paz, enfim

O aprendizado é inevitável
A lição foi posta em nosso coração
Ilhado do mundo não quero estar
Mas neste momento preciso, devo ser exemplar
Me ocupo em transmitir alegria para toda essa gente
Lembrá-los que um dia o sol brilhará novamente.

Que saudade!

Viviane de Moura Barbosa da Cunha

A gente é número desde o momento que nasce.
Nunca fomos pessoas para esse sistema impessoal.
Bobos os que acham que são gente, nessa realidade...
Carcaças úteis, produtoras e contribuintes. Tudo normal...

E quando tu te vais em meio a tantos outros,
Minha dor inflama a súbita razão da realidade.
Tu serás lembrado somente pelos teus. Um amor morto...
Um número cruel, racional, esquecido, sem alma...
Que saudade!

***O que faço eu
da vida***

Círculo vicioso

Adão Lopes da Fonseca

Ao passar das horas me embolo
nas obrigações a fazer
e as intercalo
com a dependência de um pedaço do mundo
que vai me consumindo,
aprisionando,
despercebido.

E ao me deitar para dormir, percebo
o que aproveitei durante o dia:
quase nada.

A sensação de "deveria ter feito mais"
grita,
ecoa
no silêncio de um quarto escuro.

E só se cala
ao confiar que o Amanhã trará nova chance,
sem saber, mas já sabendo,
que será tudo igual,
de novo
e de novo,
como um círculo vicioso.

Os desafios de todo dia

Andressa Silva do Nascimento

Frente ao grande tormento,
Esperei a felicidade.
Fé em Deus foi o alento
Diante da dificuldade.

Hei de sempre acreditar,
Pois não posso desistir.
Mesmo o mundo a me barrar,
Não me impede de sorrir.

E se a fé move você,
Ao enfrentar os desafios,
É certeza, irá vencer,
Contornando os desvios.

E o dia passou

Antônia Adriana Oliveira Araújo

Levanto-me da cama
E vejo que o sol ainda não nasceu.
Deito-me novamente,
E já consigo imaginar
E organizar o meu dia...

É preciso disciplina
Para realizar as coisas
Que devem ser feitas.

Muitas vezes,
Embarco no meu mundo virtual,
Onde todo mundo é feliz
E não há problemas...

E quando me dou conta...

Já está no final do dia,
O sol está indo iluminar outras pessoas,
O tempo foi gasto e nem percebi.

Vejo algumas metas concluídas,
E outras, não.
Sempre tem algo que foge do controle, né?
A vida nos impõe pedras no caminho,
Parece-me, para testar nossa saúde mental.

Ninguém está imune.
Seja no trabalho,
Na família,
No amor.

Mas procuro acreditar
Que os problemas surgem
Com etiqueta de “resolva-me”
E não de “fuja de mim”.

A dor nos faz mais maduros.
Saiba que o mundo é uma corrida de resistência.
Coloque sua armadura.
Há monstros lá fora esperando.

Que faço eu da vida?

Antonia do Nascimento da Silva

Faço cópias:

Copio o café

Tentando me aquecer

Mas tem dias que esfrio

E decepçiono

Copio a alegria do meu cachorro

Faço cópias de lugares onde nunca fui

Copio os dias de revolta da minha mãe

Gravo na mente datas sem importância

Rostos

Risadas

Copio a lerdeza de meu pai quando está com preguiça

Looks de estranhos na internet

Faço cópias do nascer e pôr do sol

Copio casas antigas

Avós cuidando dos netos

Histórias reais e fictícias

Faço cópias de mim

E de tudo que eu consigo

Na mente

No papel

No coração

Para reinventar o cotidiano

Carlos Winston Guedes Bezerra

Quando a rotina ficou pesada
E a vida se restringiu ao lar,
Seguimos mesmo à distância.
Quando as paredes estreitaram as relações
E os desentendimentos ficaram mais frequentes,
O diálogo se fez mais presente.
Quando as notícias chegavam
Trazendo morte e dor,
A revolta foi o que animou.
Quando projetar não fazia sentido
E o medo tomava de conta,
Resistimos e seguimos andando.
Quando os dias se fizeram morosos
E as horas teimavam em não passar,
Descobrimos que podíamos ir devagar.
Quando os sonhos pareciam pesadelos
E o sono era intranquilo,
Sonhamos com dias vindouros.
E descobrimos que a felicidade,
Essa tal de “*happiness*”,
Encontra-se sempre nas pequenas coisas.

Rotinas

Isaira Alves de Sousa

É preciso ser tudo
o desprezível é volúvel
Sair para sobreviver,
Morrer.

Desafios todos dias,
Saio, trabalho, volto.
Horas extras de alegria,
Fantasia.

O moinho 24 horas,
máquinas programadas.
Esqueci a cabeça, droga!
O celular, é o que importa.

Vida difícil

Isamara Souza de Oliveira

Não é escolha
Só receba suas doces obrigações
Resolva!
E não é com orações

Saiba até que um dia
O último suspiro esteja lá
A cobrança grita
Resolução pra já

No descompasso da preguiça
Tem que levantar-se e ir
O filho em casa chora
A fome não passa ao dormir
Ser grande não é fácil
Obrigações a cumprir

Com dúvida?
Mate o leão do dia
Sorria e ame a vida
Não pense no que faria
Só faça!
E depois?
Chora no travesseiro.

Rotina

José Douglas Nobre da Silva

Rotina

Não há vagas.

Dia cheio

Larice Gonçalves Lima

Rotina cheia, pouco tempo de descanso.
Na brisa fria sinto alívio, e por um instante suspiro.
Tem dias que a primeira visita é a preocupação.
É cada corre-corre, cada aflição.
A monotonia entristece o rosto,
Os afazeres não se diferem, não se fazem sozinhos.
Felicidade que nem tudo é igual, isso me traz aconchego.
O diferente desperta o medo.
A ansiedade ecoa em gritos.
A linearidade se quebra.
Nesse momento escapo em liberdade.
Rotina, uma reta de curvas tortas, ora alegres, ora chorosas.
Sair dos trilhos espanta, mas nos liberta das certezas duvidosas.

Sonhando enquanto sorria

Lucas Lourenço Carvalho

Noite escura, as folhas se movem.
Na floresta, o silêncio absoluto.
As luzes apagadas me provocam conforto.
Todos descansam, enquanto corro.
Meu abajur é sinal de existência;
Posso dizer que há alguém acordado,
Mas apenas eu cometo essa loucura
De estar correndo no apocalipse.
A madrugada me abraça com respeito.
Sinto que as horas passam lentas,
Causa estranha do tempo...
Dormir é sempre um ato de descanso?
Permaneço acordado.
As estrelas me fazem companhia,
O ar é úmido, os calafrios me percorrem.
Do lado, uma pequena fogueira acesa,
Cujas chamas morrem lentamente...
Triste fim terá essa noite.
O que será dessa pobre brasa ao amanhecer?
Tive um sonho.
Nele, eu corria tão assustado,
As ruas vazias, algo me seguia.
Ao cruzar a esquina, ouço vozes,
Vou em busca de sobrevivência.
Finalmente: humanidade.
Triste ilusão do sonâmbulo
Eram todos fantoches dessa elegia.
Distancio-me.
Corro em direção da ponte mais próxima.
Lá de cima sinto a temperatura da água
Não mais fria que meus pés.
Será o momento de ir?

Arremessando minha alma daquela ponte,
Sinto algo se aproximando, queimar em mim.
Desperto.
Abra os olhos mortos,
Uma lagarta sobre minha janela
Me olha sem receio. Parece-me estranha.
É o fim dessa utopia.
Quantas vidas perdi numa noite de sono?
Sensação inexplicável.
Uma única pergunta surge:
O que faço eu da vida?
Sonhando enquanto corria...

Entre telas

Maria das Dores Camelo de Sousa

O amanhecer tem sido cansativo
Os dias passam lentos
E ao mesmo tempo, acelerados
Mal acordo e a luz da tela me chama
Ela fecha minha boca e machuca meus olhos
Não vejo o nascer do sol nem o surgir da lua
O silêncio prevalece durante o dia
Minha mente acelerada
Tenta acompanhar a velocidade da luz
A tela iluminada me controla e me mostra coisas
Que, muitas vezes, parecem sem sentido
Presa a ela, mal consigo olhar lá fora
Ela não me deixa fazer o que quero
Teimosa, às vezes até escapo
Mas ela sempre me persegue e me encontra
Eu sei que sou dependente dela
Mais tarde, quando a noite chega
A luz me leva para cama
Mas ela não me deixa dormir
Seu brilho branco me tira o sono
Enquanto isso, eu só desejo
Poder ser livre de novo
Na escuridão de uma tela preta.

Tempo marcado

Maria Efigênia Alves Moreira

Abro os olhos, as telas, a alma demora a acordar.

A rotina é autoritária, exige alerta.

Miro os ponteiros do relógio,

vejo o tempo em pinotes

a vida passando, apressada.

Olho pela janela da sala: o verde me traz esperança

que a chuva nunca faltará.

Olho pela janela do mundo: as imagens confundem

a minha cabeça.

Penso o quanto de solidão costura a composição de fotos.

O quanto de dores constroem o noticiário dos fatos.

O relógio marca o tempo da minha vida:

aulas, filhos, estudos, casa, reuniões, escrita, leitura...

Dia, noite, dia, noite, dia, noite, dia, noite...

A vida inteira corrompida pelos ponteiros,

e o tempo trincando o meu rosto.

Chuva eterna

Maria Poliana Mendes Ribeiro

Acorde.

Acorde.

Acorde!

Eles insistem enquanto faço meu café

O que você está fazendo na cama tão tarde?

Por que têm tantas folhas em cima da cama?

Abra essa janela, está chovendo lá fora

Sob tantos casacos se esconde

Talvez esteja doente, não saia sem um guarda-chuva

Tantas vozes, tantas vozes

Dentro de mim silêncio

E chuva

Quando será que surgirá mais um raio de sol?

A cidade tão vazia

Com tantos transeuntes vazios

Um azul predominante

Chuva, chuva, chuva

Acho que não conseguirei recomeçar novamente

Por que não usa suas asas?

Sempre chovendo

Por que não voa? Está na hora

Sempre chovendo

É só abrir as asas!

Sempre chovendo

Acho que deveria voltar para o meu quarto

Voltar a escrever minhas aleatoriedades

O relógio não para

No exato momento que essa neve derreter
E o gelo deixar de queimar minha face
A chuva vai cessar
E eu vou poder ver o sol nascendo
Sempre chovendo

Fecho os olhos por um segundo
Perdi alguma coisa?
Tantas mensagens, tantas tarefas
Por que se assustam quando digo que não tenho nenhuma?
Quem entende esse garoto
Que se denomina Plutão?

Ontem fiz meu próprio arco-íris
Sempre chovendo
Não precisa passar para eu enxergar o sol
Chuva eterna
Minhas asas não desapareceram
Vou conseguir voar amanhã?

Acorde (olhando o reflexo no espelho)
Acorde (tentando sorrir com o amigo)
Acorde (provando o gosto do café)
Sempre chovendo

O que é de praxe

Mariana de Sousa

Acordo, pego o celular, sonolenta
Penso na vida, no desafio de mais um dia
Fecho os olhos e já é hora de me levantar
Oh, santa monotonia que cansa e provoca riso

Trabalho, leio, estudo,
Me faço folha me dobrando e desdobrando
O céu sorri e me diz que sim, eu consigo
Vivo uma dualidade
O meu eu interior clama por produtividade
Ao passo que o exterior me diz já chega
Tire um tempo para si

Segue o fim do dia e por vezes me sinto cansada
Ou transbordando na rasa insuficiência
E assim é a minha vivência
Nessa novela chamada "minha vida"

Perdida enfim

Milena de Sousa Lima

No começo, tudo escuro,
Exceto um pedaço em branco.
Nuvens pesadas começam a passar.
O céu me pergunta, impositivo:
“Quem és tu?”
Este enigma se impõe, implacável.

Possivelmente,
Nunca consiga resolvê-lo.
Não sei responder essa pergunta.

Ainda assim,
Quem sabe um dia me reencontre,
Perdida dentro de mim mesma.

Ou será que já me reencontrei?
Posso ter me conhecido realmente.
Posso ter dentro de mim
Uma semente de quem fui,
Quando não havia palavras para traduzir.
Porém, não é de fato uma certeza...

Será que estou me enganando?
Fiquei perdida pelo caminho?
Será que sempre estive entrando e saindo
Pela mesma porta?
Aqui estou, ainda encarando o céu
Sem respostas.

O que é liberdade?

Viviane de Moura Barbosa da Cunha

Liberdade é falar,
É ver, ser, é estar,
É cantar, fazer, conhecer e não ligar
Para o que os outros vão pensar de você.

Mas nem todos a detém.
Liberdade negada, quem não tem?
Um tostão, um vintém.
Os nomeados de ninguém.

Ahhh... Liberdade querida,
Meu desejo, minha amiga.
Deixe-me desfrutar da tua companhia,
Por todo o tempo da minha vida.

Prometo não te decepcionar,
Com a liberdade em me prender.
Só quero a vida levar,
Só quero a vida viver.

***Presente e
futuro, o que
queremos?***

Clichê

Adão Lopes da Fonseca

Não há nada mais clichê do que a ideia antiga e já firmada de amadurecimento com o tempo, que se prova apenas no momento quando refletimos o mínimo sobre a razão pela qual existimos: se para sem remorsos vivermos o hoje; ou se para em nosso futuro investirmos esforços.

A esse estado de consciência, não é fácil chegar. É preciso ter experimentado, é preciso de vivência. Por isso, para os que no passado se prendem, isso quer dizer nada, pois seu tempo é estagnado. Mas no final, aquele clichê inicial se prova. Como uma verdade pura, universal.

Amanhã

Antonia do Nascimento da Silva

Que a gente tenha tempo para ser a gente

Que mamãe venha

Que traga doces

Que o carteiro volte

Que o abraço aqueça

Que a doença não vença

Que a nossa música toque

Que a gente se toque de novo

Sorria

Que o tempo se empolgue

E que as horas cheguem com mais cor

Que meias coloridas entrem na moda

Que a gente se respeite

Com mais amor

Que amanhã faça sol

Se não fizer, tudo bem

Que a chuva seja calma à noite

Que façamos café

E não deixemos esfriar

Que seja melhor amanhã

2020

Carlos Winston Guedes Bezerra

O ano passou
Ou será que passava
E acabou não passando
Um ano que ficou
Ou melhor que ficará
Irremediavelmente na memória de cada um
Que viveu
Ou melhor dizer
Que ainda vive
E recorda vividamente
De um ano que não passou...

Tempo é um trem

Cristian William Costa Sousa

O tempo passa
O tempo flui
Ou seja, escorre
Por entre os dedos
O futuro é sempre vizinho
O que queremos?
Sonhos, projetos
Quais deles sairão da cabeça
Ou do papel?
Talvez se tentasse...
Tempo é um trem
Que não podemos parar
Só podemos escolher
Em partes
Qual destino trilhar.

Vamos fluir a vida?

Isaira Alves de Sousa

As rimas me confundem,
mas estou atenta em ousar.
Se ontem foi confortável,
que paremos para reinventar.

O tempo não esquece o futuro,
então, vamos pausar para ouvir.
E se amanhã não souber,
que sejamos capazes de seguir.

A vida segue essa lógica,
É a oportunidade de aprender.
E nesse período difícil
que sentemos para conviver.

Hoje e amanhã, confuso

Isamara Souza de Oliveira

E mesmo na meia-idade
Ainda é difícil escolher
O que querer
O que não querer
Só é vivenciado com o resultado imediato

Nesse imediatismo exacerbado
Me encontro confuso
Nessas faixas de tempo
Presente e futuro
Que não esperam o indeciso
Só trazem, como o vento

Mesmo ainda relutante
E na minha pequenez
Construo o meu alicerce grande
Com uma ação de cada vez

E no enquadramento da vida
Visualizo-a feliz
Construtora do sucesso
Fazendo o que eu fiz
Seguindo e acreditando
Para realizar esses sonhos.

Hei de mudar

José Douglas Nobre da Silva

Pessoa certa vez disse:

“Se soubesse que amanhã morria

E a Primavera era depois de amanhã,

Morreria contente, porque ela era depois de amanhã.

Se esse é o seu tempo, quando havia ela de vir senão no seu tempo?”

Hei as estações de mudar ao seu tempo

Hei o inverno de tornar-se primavera

Hei o sol de luzir com mais e mais força

Hei o verão de tornar-se outono

Hei a folha de secar e cair

Mas, hei de o inverno torna-se verão

Com mesma e igual intensidade

Se o poeta for bom com as palavras

E souber aquecer-te o coração.

O tecido do tempo

Larice Gonçalves Lima

Querido tempo...
Tu és mesmo magnífico.
Contigo aprendo.
Ora choro, ora me reinvento.

Enquanto tua singularidade me encanta,
Teus dias tristes me afligem.
Sempre demoro a entender-te.

Tempo é tecido invisível.
Nele de tudo podemos bordar.
Mas tempo é quem nos corrói.
E dele não dá pra escapar.

Se eu pudesse ter tua paciência?
Não refutaria.
Mas se pudesse saber teus planos?
Isso mesmo é que não queria.
O porquê já não posso explicar.

Cada passo do presente é um pedacinho de futuro.
Mas o instante é ser vivo que toma asas sem perguntar.
Dizem que só o tempo traz respostas,
Queria eu ter a ousadia de te poder frear.

Carta para Yennefer

Lucas Lourenço Carvalho

Minha secreta versão escondida,
Quantas vezes desviei de ti?
Tu sempre moraste em mim
Sem nome, mas com endereço.
Hoje todos conhecem aquilo que és
Poesia insana, louca e profana,
Quão grandes foram teus dias neste mundo?
Saberia o tempo quando nasceste?
Diria que antes das estrelas,
Energia cósmica, tu já perpassavas a temporalidade do universo.
Diante de ti, sou pretérito presente,
Pois tu, enigmática e incisiva,
És futuro mais passado de tudo que um dia sonhei.
Minha versão tão escondida,
Teu olhar é fugitivo.
Viajas o mundo por todas as partes do meu corpo,
Que são mais tuas do que minhas.
Implacável bruxa,
Imbatível como uma pétala,
Destemida como o que sinto,
A fortaleza da fragilidade ousa-te ser.
Conheci tantas outras versões
Aprisionadas em outros corpos,
Personalidades que receberam o singelo direito de existir.
Lembro de Marcela, nascendo tão ingênuo...
Afetividade tão avassaladora,
Tu me permitiste transitar,
Me visite em tua excelência.
Nomes e nomes, versões e versões,
Conectadas pela poesia do mundo.
Os versos narram a própria existência
De nossas outras vidas.

Que toda versão tua seja livre,
Para ir e retornar quando assim desejar.
Dentro de mim existem inúmeras,
Cada uma com suas personalidades,
Esperando teu chamado.
O fim nunca é o ponto de partida,
Tantas outras virão.
Enquanto houver vida,
Elas me guiarão.
O que sou então?
Evolução, Coração, Multiplicação?
Sou toda e qualquer versão.

O que os ponteiros me dizem

Maria das Dores Camelo de Sousa

Olhando para o relógio na parede
Percebo-me hipnotizada pelos giros dos ponteiros
Cada movimento parece durar segundos infinitos
De eternidades que duram instantes
O tempo passa descontrolado
Maldito!
Nem ao menos pergunta se estou bem
Mal me cura e já vem me machucar de novo
Mas confesso que, apesar de tudo, não o odeio
Foi ele que me fez crescer
Preso no agora, espero o presente de um futuro bom
Com manhãs leves de inverno
Onde meus sonhos flutuarão livres pelo céu
Se misturando ao branco da neblina
Enquanto o passado se torna apenas
Uma vaga lembrança.

Temporalidades

Maria Efigênia Alves Moreira

Suspeitava que o tempo
se esfregava nas coisas
e elas engravidavam
de finitude.

Cresci tentando entender
o selo do tempo,
que amadurece a alma
e carimba o corpo.

O tempo muda o curso dos rios,
transborda riachos,
derruba as folhas das árvores,
desbota os tecidos,
envelhece o mar,
distancia sonhos,
estabelece ausências...

O tempo traz pessoas,
e leva de volta,
na mesma indiferença.

O tempo sepulta trilhas,
derruba altivez,
muda o tom do céu,
mata passarinho,
adulcece as crianças.

O tempo assiste aos nascimentos
e testemunha todos os derradeiros.

O tempo é regente de tudo.

Torna longínquos os aboios,
torna lonjura as cantigas,
torna distante a voz.

O tempo é menino traquina
e senhor experiente.
Brinca sem consentimento com os sonhos alheios
e conta histórias ancestrais.

O tempo me trouxe até aqui
e me levará um dia,
breve ou demorado.

O tempo arrebanha os ventos,
tange os acontecimentos para o depois,
e cria ilusões.

O tempo dança com o ontem, brinca com o hoje e faz promessas para o
amanhã.
Expulsa todos os viventes do seu quintal.

Eu,
na imensidão do tempo,
com saudades do que foi,
perdida no agora e desconfiada do depois.

O tempo, a assistir a minha existência,
indiferente às minhas emergências.

Um dia serei ausência.
Tudo será um antigamente.

O tempo não espera

Maria Natália Fontenele

Todos os dias, quando me levanto
Percebo, novamente
O tempo está a correr
O alarme toca e me espanto
Já se foram minutos, horas
Num piscar de olhos

O tempo flui o tempo inteiro
A vida só anda depressa
Você fica pelo caminho
Se não tiver coragem
De se arriscar

No presente, a minha vida
É em função do futuro
Sou estudante
Ou seja
Dedico meu hoje
A me preparar para o amanhã

No futuro vivo a pensar
São tantos sonhos
E o tempo correndo
Tomara que eu chegue lá.

O verão está chegando

Maria Poliana Mendes Ribeiro

Nós somos estações
Me disseram em um dia de inverno
Enquanto minhas folhas estavam encharcadas
E minhas raízes lutavam para não serem afogadas

Caótica tempestade de cafés
De livros e de solidão
Regressando, assustada
Ao presente incerto

Atravesso o espelho
A máscara de gesso quebrada em minha face
Meu eu estilhaçado sobre a cama
Implorando por apenas mais uma flor de cerejeira

Mas o verão está chegando
O sol atravessará a noite
E a transformará em dia
Sem abandonar a lua

Equilíbrio fluido entre tons de rosa e amarelo
Me envolvendo e abrindo minhas asas
Como se o universo se movesse para esse momento único
O verão está chegando

Paráfrase da Metamorfose

Mariana de Sousa

O tempo cobra caro
Não perdoa juro nem dá prazo à gente
Nessa "Metamorfose" vou seguindo
Vivendo as contrariedades das certezas que tive quando criança

Os meus sonhos não têm mais aquela aparência
Detalhes bem pensados, pura inocência
Vivo hoje as promessas do Criador na minha vida
E cultivo os sonhos que a literatura me permite

A fluidez do tempo me leva a pensar
No caminho que percorri
A criança que tinha certeza
Hoje saúda a que duvida todo dia
Na metamorfose da vida
Eu sigo em evolução

Poderoso tempo

Milena de Sousa Lima

Tempo...

Ah, querido tempo

vivo e vago

ora louco, feliz

e até fraco

cura mágoas e

nesse mesmo

soar me faz feridas

Ninguém escapa

de você

Ó poderoso tempo

mesmo invisível

diante dos olhos

toca todas as

peessoas ao mesmo

caminhar me fez carinho

e ensinou até a andar

e ainda encontrou o caminho para eu poder voar

ainda és tu o tempo

que grita, clama em silêncio

Eu até agora não compreendo

E espero-te aqui, ó poderoso tempo...

Meu futuro por outras mãos

Samuel Antonio Passos Alves Vieira

Sou um ser de expectativas,
E a vida não me poupa surpresas.
Nem tudo que idealizo é o que vivo,
A vida me serve o que bem quer.

Na estrada da vida,
Retrovisores são desnecessários.
Só há um sentido indispensável:
Seguir em frente.

Que tudo de bom seja motivo de festa.
Que tudo de ruim seja refinamento.
E que sejamos pacientes,
Esperando o que sempre se espera
Desde sempre.

Eu e o tempo

Viviane de Moura Barbosa da Cunha

Dizem que a morte,
É um ser cruel de capa preta,
Mitologicamente sombria e forte,
Que vem, e te leva para o além,
Ao encontro de Deus ou do capeta.

Mas a morte não é ninguém,
Ela é o tempo quando para pra alguém.
O corpo morre e a mente também.
Alegrias e tristezas se apagam,
E a vida que pulsa em mim não se mantém.

Por isso, quero viver no tempo.
Tempo passado, presente e futuro.
Que lembrem de mim, como me lembro.
Viver, aproveitar e, quem sabe, um dia chegar
A desfazer da mente tudo que procuro.

Realização:



Apoio:



**UNIVERSIDADE
FEDERAL DO CEARÁ**
Campus Sobral
Programa de Pós-Graduação em
Psicologia e Políticas Públicas