



Poesia em tempo de pandemia

Longevidade & Poesias de almas nada vazias

Organizadores:

Leides Barroso Azevedo Moura

Maria Weila Coêlho Almeida

Brasília, 2020

Poesia em tempo de pandemia

**Longevidade &
Poesias de almas
nada vazias**

Brasília, 2020

Membros Institucionais do Sesc-DF

Francisco Maia (Presidente da Fecomércio-DF)

Marco Túlio C. Rodrigues Rocha (Diretor Regional)

Leonina S. de Moreira Fontes (Diretora de Programas Sociais)

Adriana Costa Batista (Coordenadora de Assistência)

Universidade de Brasília

Márcia Abrahão Moura (Reitora)

Enrique Huelva (Vice-Reitor)

Equipe de pesquisa UnB ("Isolamento social entre pessoas idosas no Distrito Federal")

Leides Barroso Azevedo Moura (Coord)

Leonardo Kazuo dos Santos Serikawa

Maria Weila Coêlho Almeida

Patrícia Araujo Bezerra

Rosana Eulâmpio de Moraes

Simone Bezerra Franco

Tatiana Frade Maciel

Ficha catalográfica

Longevidade & Poesias de almas nada vazias – UnB e Sesc-DF/ organizadoras,

Brasília: Universidade de Brasília e Sesc-DF, 2020. 163 p.:il; 21cm.

ISBN

1. Universidade de Brasília – Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento, Sociedade e Cooperação Internacional 2. Sesc - Distrito Federal – Serviço Social– Brasília (DF). I. Moura, Leides Barroso Azevedo (org.). II. Almeida, Maria Weila Coêlho

Organizadores:

Leides Barroso Azevedo Moura

Maria Weila Coêlho Almeida

Revisão

Larissa Costa Silva

Simone Bezerra Franco

Maria Weila Coêlho Almeida

Projeto Gráfico e Diagramação

Tatiana Frade Maciel

Capa

Michele de Sousa Carvalho

Digitadores

Ester de Vasconcellos Coatio

Jean Vitor Cândido

Loene Gonzaga dos Santos

Ilustrações

Elda Evelina Vieira

The background is a collage of stylized, hand-drawn illustrations in various shades of gray. It features several figures wearing different types of hats (wide-brimmed, fedoras, turbans, headscarves) and long, flowing dresses. Some figures are holding open books. In the center, there are several vertical rectangular shapes that look like books or documents. The overall style is simple and artistic, with a focus on human forms and objects related to reading and culture.

Poesia em tempo de pandemia

Longevidade & Poesias de almas nada vazias

Brasília, 2020

Sobre os organizadores

Leides Barroso Azevedo Moura é enfermeira e professora do Departamento de Enfermagem da Faculdade de Ciências da Saúde e do Programa de Pós-graduação em Desenvolvimento, Sociedade e Cooperação Internacional - CEAM da Universidade de Brasília. Doutora em Ciências da Saúde. Contato: leidesm74@gmail.com

Maria Weila Coêlho Almeida é Assistente Social do Sesc/DF e mestranda do Programa de Pós-graduação em Desenvolvimento, Sociedade e Cooperação Internacional – CEAM da Universidade de Brasília. Contato: weilaa159@gmail.com

Prefácio

O presente projeto pretende construir uma ambiência poética para conduzir os ateliês de conversas e reflexões sobre a vida. Os ateliês irão proporcionar um espaço para que as pessoas idosas se apresentem e se representem, uma oportunidade para escritas criativas sobre pessoas, objetos, cenas e imagens que encantam, desencantam e são capturadas em extratos poéticos. Um laboratório de captação de memórias e registro de histórias que potencializam felicidade e alimentam a alma neste cenário de distanciamento social. Introduziremos a ideia da poesia como um diário de navegação da vida, a fim de oferecer caminhos para que as pessoas leiam e interpretem seus próprios corações na jornada da existência humana. Dentre tantas possibilidades de escrita criativa escolhemos a poesia, pois ela expressa a celebração da vida, as emoções de ser pessoa idosa neste momento histórico que o mundo enfrenta e representa a potência de restauração das forças do interior que nos habitam. Os extratos poéticos registram a história do coração de pessoas engajadas e protagonistas da vida na cidade. O projeto se baseia no argumento de que a poesia resgata as memórias que podem trazer esperança para o viver, um viver esperançado. “Dar vida ao passado” (*Febvre*) é viver o presente com esperança no futuro.

O projeto aborda a relação entre poesia e saúde emocional, associada a arte que floresce em tempos de distanciamento social de pessoas idosas. O extrato poético será compreendido como uma síntese da vida em tempo de pandemia, uma vez que está ligado tanto à dimensão simbólica da vida na perspectiva de um grupo considerado “de risco”, mas também da vida que exala vigor e resiliência que urgem ser capturadas na perspectiva cotidiana da existência.

A arte apresenta-se como “poder curativo” e a poesia como a linguagem que nos permite transitar entre as margens do sofrimento e da esperança. É num mundo marcado pelo sofrimento e o silêncio de tantos, pela solidariedade e o afeto de outros, nos testemunhos, e nas histórias que revelam a cultura virulenta do ageísmo e dos esquecimentos.

Autores



Antônia Aparecida Nonato - 71 anos

Professora aposentada. Chegou a Brasília em 1970 advinda de Araguari, Minas Gerais.

Dulce Maria de Oliveira - 75 anos

Artesã e dona de casa. Chegou a Brasília em 1959 advinda de Goiânia, Goiás.



Elda Evelina Vieira - 68 anos

Aposentada, artista plástica, escritora e palestrante. Chegou a Brasília em 1959 advinda de Araguari, Minas Gerais.

Eloy Barbosa de Oliveira - 74 anos

Poeta, produtor artístico, escritor, artista, canta em coral, declamador. Chegou a Brasília em 1970, advindo de Furnas, Minas Gerais.





Eudete Alves Lustosa (*Borboleta*) - 72 anos

Professora aposentada, foi comerciária. Chegou a Brasília em 1973 advinda de Curimatã, Piauí.

Francisca Maria Vieira - 68 anos

Servidora pública aposentada, bordadeira e costureira. Chegou a Brasília em 1969 advinda de Oeiras, Piauí.

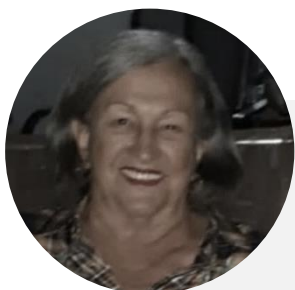
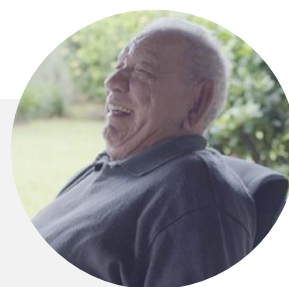


Gonçala Maria Almeida – 74 anos

Costureira. Chegou a Brasília em 1973 advinda de Teresina, Piauí.

João Batista Azevedo - 88 anos

Aposentado. Chegou a Brasília em 2006 advindo de Cuiabá, Mato Grosso. Reside em Brasília e São Paulo.



Lenir Santos Borges - 80 anos

Artesã e dona de casa. Chegou a Brasília em 1962 advinda de Araújos, Minas Gerais.



Manoela José de Souza - 67 anos

Dona de casa, escritora e já foi artesã.
Chegou a Brasília em meados dos anos 90,
advinda de Arinos, Minas Gerais.



Maria das Graças Farias Timbó - 69 anos

Professora aposentada. Chegou a Brasília
em 2016 advinda de Maranguape, Ceará.



Maria de Belém Portilho Bentes (*Belém*) - 63 anos

Aposentada. Chegou a Brasília em 2001
advinda de Belém, Pará.



Maria de Fátima de Sousa Lacerda - 59 anos

Dona de casa. Chegou a Brasília em 1980
advinda de Itaporanga, Paraíba.



Maria Diva Leite de Assunção Gonçalves - 59 anos

Artesã. Chegou a Brasília em 1964
advinda de Santa Maria da Vitória, Bahia.



Maria Helena Borges - 62 anos

Funcionária pública aposentada.
Artesã e dona de casa. Chegou a Brasília
em 1980, advinda de Patos de Minas, Minas Gerais.



Maria José Gomes Lopes - 61 anos

Consultora de produtos de beleza.
Chegou a Brasília em 1980 advinda de Piri-piri, Piauí.



Maria Socorro Mendes - 84 anos

Técnica em enfermagem, pedagoga e artesã.
Chegou a Brasília em 1961
advinda de Teixeira, Paraíba.



Onofre Pani Beiriz – 85 anos

Aposentado. Chegou a Brasília em 1993 advindo
de Vitória, Espírito Santo.



Roseni Fernandes Coêlho (*Vozinha*) - 72 anos

Dona de casa. Chegou a Brasília em 2019
advinda de Barra do Corda, Maranhão.



Sonia Maria Hautsch Reinehr - 72 anos

Professora comunitária e contadora de histórias. Chegou a Brasília em 1959 advinda de Caçador, Santa Catarina.



Teresa Maria da Silva Vieira - 69 anos

Doméstica e artesã. Chegou a Brasília em 1970 advinda de Cristiano Castro, Piauí.



Vanir Alves Costa - 67 anos

Técnica em enfermagem, cuida de idosos e crianças. Chegou a Brasília em 1963 advinda de Belo Horizonte, Minas Gerais.



Walter Malaquias Prata - 87 anos

Arquiteto, perito criminal federal, pintor, meio poeta e sonhador. Chegou a Brasília em 1960 advindo de Salvador, Bahia.



13

Capítulo 1: Quando a leveza e a perseverança nos guardam em situação de distanciamento social.

Estilo poético: Limerique

36

Capítulo 2: Quando discernimos nossos direitos e conquistas.

Poeta homenageada: Clarice Lispector.

56

Capítulo 3: Quando sonhamos com a garantia da dignidade e os direitos das pessoas idosas: *enfrentando o ageísmo*.

Poeta homenageada: Cora Coralina.

76

Capítulo 4: Poesia minha de cada dia, me ensina a olhar e perceber a natureza ao meu redor.

Poeta homenageado: Manuel Bandeira.

93

Capítulo 5: As cinco emoções visitadas no quarto da poesia e da cidadania.

Poeta homenageado: Machado de Assis.

118

Capítulo 6: Espiritualidade para viver e para morrer: a beleza da vida e da finitude.

Poeta homenageado: Adélia Prado

Convidado: Valter Moura.

135

Capítulo 7: Testemunhando hoje o nascer do amanhã: esperando em versos.

Poeta homenageado: Carlos Drummond de Andrade.

150

Capítulo 8: O varal da vida.

Poeta homenageada: Cecília Meirelles.

154

Capítulo 9: Percepções dos ateliês poéticos.

Capítulo 1:

Quando a leveza e a perseverança
nos guardam em situação de
distanciamento social.



Antônia Aparecida Nonato, 71 anos.

A pandemia cresce
A gente fenece...
O governo aproveita
Pra mamar na teta
E o povo?
Ah, esquece...!

Dulce Maria de Oliveira, 75 anos.

Sou uma pessoa muito agitada
Porém, muito controlada
Tento ficar feliz,
Pois serei recompensada.

Elda Evelina Vieira, 68 anos.

Estou aqui a refletir
Como meu limerique fazer,
Gosto de fazer algo a ler
A pensar e a criar
Crio letras e outras artes... amar.

Eloy Barbosa de Oliveira, 74 anos.

Esta pessoa trabalhadeira
Sentada na cadeira
Quer ir à pescaria,
Mas impedido pela pandemia
Sabe usar a isca certa.

Eudete Alves Lustosa (*Borboleta*), 72 anos.

Se o vácuo da tristeza chegar
Eu pulso rolando até às nuvens
Elas vão derretendo
E caem em forma de chuva
Suspiro profundamente
Desço com os pinguinhos macios
E livre do vazio.

João Batista Azevedo, 88 anos.

No silêncio escuto a voz de Deus na vida

E assim encaro a minha vida

A vida com ação

Alegre o coração

Com toda força, fé e emoção

Espero o dia da minha partida.

Lenir Santos Borges, 80 anos.

Hoje chegou à família

Pai, irmão e filha

Passado o cansaço

Trazendo abraços

Quanta alegria!

Que seja todo dia!

Depois da separação

Dias melhores virão

Saudade já era

Acabou a espera.

Meu irmão é meu amigo

Anda sempre comigo

Não me deixa na mão

É um baita fodão

Nunca corro perigo.

Manoela José de Souza, 67 anos.

Ao longe enxergo uma luz
O destino me conduz
Passarinho na gaiola
Desperta para o agora
Cantando o canto seduz.

Natureza amorosa
Serra pedra rochosa
Clima agradável
Universo admirável
Rio de água caudalosa.

Há um rio escondido
Nesse cenário bonito
Desagua sutilmente
Até alma sente
Lembrando nunca esquecido.

Chuvisco cai granizo
Cor azul infinito
Água segue o compasso
Firme sem embaraço
Assim afasta mosquitos.

No sorriso do olhar
Andorinha a voar
Agasalha no ninho,
Recebe amor e carinho
Na clareza do luar.

A terra se transformou
O mundo a coroou
Encheu de esperança
Firmeza e confiança
Rosa branca a ornou.

Agora vou me despedir
Sem ter mais nada a pedir
Alegria e paixão
Neste momento de união
Novas ideias hão de surgir.

Apaixonados por poesia
Voltaremos outro dia
A cada um o meu abraço
Dividindo o que faço
Com prazer e alegria.

Maria das Graças Farias Timbó, 69 anos.

Eu gosto de poesia,
Pois minha mente nunca é vazia
Com muita perseverança
Sou uma eterna criança
Cultivando a alegria.

Maria de Belém P. Bentes (*Belém*), 63 anos.

Bom dia, poesia,
Quero caminhar na alegria
Construir com leveza
Momentos de rara beleza
E o amanhã?
Xô pandemia!

Maria de Fátima de Sousa Lacerda, 59 anos.

Tenho uma vida agitada
E também controlada,
Mas tento ser animada,
Pois mereço
Ser consagrada.

Maria Diva Leite de A. Gonçalves, 59 anos.

Em tempo de pandemia,
Não fiquemos triste não,
Vamos seguir em frente
E todos nós darmos as mãos

Sinto-me muito feliz
Quando estou entre amigos,
Pois só assim sei que estou
Protegido e não corro nenhum perigo

As flores do meu jardim
Perfumam o meu dia,
Pois me fazem esquecer
Este tempo de pandemia.

Maria Helena Borges, 62 anos.

Poesia é pássaro no ar
Criar asa e vai voar, voar!

Se trancar dói, dói!

Parece que mói

Letras pelo mundo a girar

Vai poesia!

Segue

Vai bater tuas asas em todo lugar.

Maria José Gomes Lopes, 61 anos.

Final de semana sem amigas

Já não tem graça

Jogar dominó faz falta

Quero voltar a jogar

E com elas estar.

Maria Socorro Mendes, 84 anos.

É pandemia
Que contagia
Isolamento
Que sofrimento,
Mas tudo isso
Acaba um dia.

Roseni Fernandes Coêlho (*Vozinha*), 72 anos.

Hoje eu vou para o hospital
Não acho nada legal,
Pois estou muito mal
E vou com meu pessoal
Fui fazer consulta de vista para ficar sensacional.

Sonia Maria Hautsch Reinehr, 72 anos.

Fé forte persistente

Gratidão permanente

Liberdades aprisionadas

Sonhos e esperanças adiadas

Amor contagiante, sempre!

Teresa Maria da Silva Vieira, 69 anos.

A alma não está vazia
Neste tempo de pandemia
Pois tenho Jesus comigo
A família e os amigos
Mesmo distantes me dão alegria.

Vanir Alves Costa, 67 anos.

Eu sou muito feliz
E amo quem é feliz
Amigos e parentes,
Gente linda aqui presente
No final há esperança de ser feliz.

Leides Barroso Azevedo Moura, 54 anos.

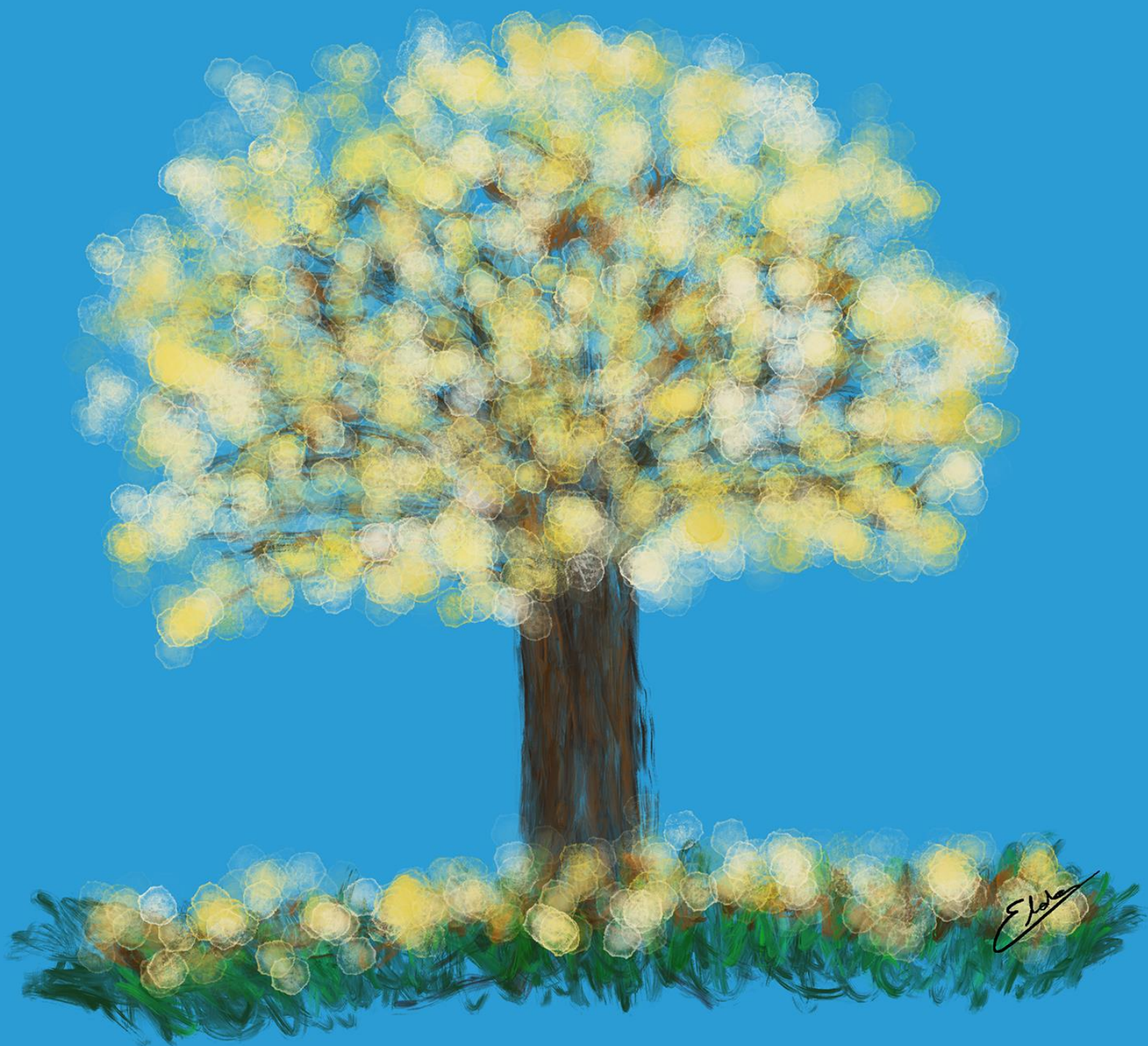
Sou uma poeta engraçada,
Às vezes sonho acordada
A beleza da vida
A alegria da vida
Não me sinto ameaçada.

Maria Weila Coêlho Almeida, 35 anos.

Em tempos de pandemia
Nada melhor do que poesia
Nos traz consolo
Ao coração amoroso
A poesia acalenta nosso dia!

Capítulo 2:

Quando discernimos nossos direitos e conquistas.



Elda Evelina Vieira, 68 anos.

Brasília e Eu... Um só Ser

Eu senti esta cidade ainda pequena
Sonhos, brinquedos, risos e sorrisos
Cresci e fui me integrando a ela, Brasília
Estudei, pensei, senti... sonhei ainda mais

Antes eu cheguei na cidade, criança
Dia a dia a cidade entrando em mim
Chegando ao ponto de, aos poucos,
Não mais senti-la à minha volta

Brasília e eu... um só Ser
Como sonhos e, por vezes, pesares
Sendo o que sonhara ser ou vir a ser
Vir a ser a cidade, que moderna nasceu

Ser alguém que pensa no plural
Em todos... como sendo um só corpo
Sentimentos, amores, simpatias
Empatias...

Se eu fosse Brasília...
Eu amaria cada parte de mim
E mudaria o que pudesse
Levaria meus sentimentos aos corações

Corações de todos
Saber da dor e curar
Saber sonhos e realizar
De cada parte do meu corpo
Cada órgão sendo curado
Das dores que hoje nos fazem sofrer.

Eloy Barbosa de Oliveira, 74 anos.

Se eu fosse Brasília

Estaria com as asas abertas

Contemplando todos

Dos eixos e os que estivessem fora dos eixos

Estaria harmonizando todos

Com minhas tesourinhas

Na praça do relógio

Com meus ponteiros

Anunciava bem alto:

Bem-vindos à cidade fraterna!

Eudete Alves Lustosa (*Borboleta*), 72 anos.

Se eu fosse Brasília

Pediria para que a corrupção
Não fosse mais uma marca registrada
Não quero ser conhecida
Como a capital da desonestidade

E com essa pandemia
Morre pobre todo dia
Ah, se eu fosse Brasília!
Daria direito de igualdade para todos

Quero ser conhecida pelos ipês
Pedindo uma mensagem de esperança

Se eu fosse Brasília,
la clamar aos governadores
Cuidem de mim!

Se eu fosse Brasília,
la implorar que cuidassem
Do meu verde
Das minhas nascentes dos lagos
Preservar o meio ambiente
Tão castigado!

Se eu fosse Brasília,
Tão linda, tão elegante,
E tão generosa
la pedir:
Cuidem mais de mim.

Francisca Maria Vieira, 68 anos.

Meu lar, Brasília

Brasília, cidade luz com asas de avião
Não voa e nem fica aterrizada
Na esperança de ser valorizada
Quando JK propôs fazer esta capital
Era para beneficiar seus moradores,
Que começaram pelos candangos,
Mais tarde, brasilienses
Que passaram a se multiplicar
E terem filhos na nova capital
Amei, me casei,
Tive filhos, netos e bisneto
Estamos aqui,
Vivi tudo isso e muito mais
Aqui fiz e refiz minha vida
Passei em concurso, estudei e me formei
Agora vivo de Ré
Reaprender
Reconstruir
Refazer
Brasília, minha cidade, meu lar, meu mundo.

Lenir Santos Borges, 80 anos.

Se eu fosse Brasília

Eu não seria essa cidade tão desigual
Acolheria todos com as mesmas oportunidades
De um jeito bem informal

Teriam casas para morar
Sem tanta gente nas ruas
Sem futuro, sem um lar

Seria como uma mãe
Que acolhe os filhos no colo
Sem nenhuma distinção,
Com amor de verdade
Tratando todos com carinho,
Cuidado e proteção

Se eu fosse Brasília,
Pobreza não existiria.

Manoela José de Souza, 67 anos.

Se eu fosse Brasília

Mãe de muitos filhos,
Ensinaria andar nos trilhos
Trabalho e diversão,
Acabar com a corrupção
Sem pôr a mão no gatilho

Serenidade em Planaltina
Viver em Taguatinga
Sonharia em Ceilândia
Divertiria em Brazlândia
Já cumprindo meu destino

Arquiteto renomado
Por Brasília aclamado
Pelas mãos de Oscar
A arte veio morar
Estampada no senado

Em tempos de pandemia
Cuidaria da periferia
Sem esquecer do Plano Piloto
Atenção também aos outros
Sol Nascente e Santa Maria

São Sebastião em ação
Realizar teste no Varjão
Vale do Amanhecer acolhe almas
Expande a Mestre Darmas
Mãos postas em oração

Estenderia minhas ramagens
Protegendo as barragens
Cobriria com asas de ferro
Até a chegada do inverno
Mergulhar nas engrenagens.

Maria das Graças Farias Timbó, 69 anos.

Se eu fosse Brasília

Gente Invisível

Eu não vejo vocês!

Por mais que vocês gritem aos meus olhos

Por mais que vocês cheguem de mansinho e aos montes

Por mais que estejam invadindo meus espaços e pedindo aconchego

Eu não vejo vocês!

Por mais que alguns de vocês se sintam em casa

E me perdoem o mau jeito

Por eu ser tão jovem e poderosa, pois para o poder fui criada

Continuo me preservando para novas festas e visitantes viris

Eu não me acostumei a ver nos meus belos canteiros e cenários

Esta multidão que surge de personagens senis

Mas eu ainda não vejo vocês!

Tenho que ouvir mais seus apelos e reconhecer seus labores

Em fazer valer seus direitos e ouvir seus brados não lhes faço favores

Preciso ver vocês!

Maria de Belém P. Bentes (*Belém*), 63 anos.

Se eu fosse Brasília

Se "eu" fosse Brasília?

Ah... sou eu em Brasília!

Eu quero que em minhas veias e vias,

Facilmente, circulem as pessoas e seus sonhos

Quero acolher e unir

Na concretude de meus blocos

Em profusão amorosa

Guarás, Gamas, Ceilândias...

É esse meu grande Plano.

Maria de Fátima de Sousa Lacerda, 59 anos.

Se eu fosse eu

Eu ajudaria mais as pessoas,
Principalmente, os Mais Vividos de Brasília
Teria mais respeito,
Mais paciência, mais carinho,
Mais humanidade

Até porque, se eu fosse Brasília,
Eu mudaria os planos políticos,
Tirando o imposto distrital

Eu vim do Nordeste na década de 70,
Mas sempre a mesma coisa,
Brasília não muda mais

Se eu fosse Brasília
Ajudaria mais a nossa população
Para que no futuro
Nossos netos e bisnetos possam desfrutar
Desta linda cidade que é Brasília.

Maria Diva Leite de A. Gonçalves, 59 anos.

Se eu fosse Brasília

Procuraria ser melhor	Sem muitos sofrimentos
Procuraria paz e alegria	Dar-lhes-ia mais conforto
Mudaria o seu jeito de ser	Acompanhamento médico, psicológico e social
Daria mais alegrias	Qualidade de vida bem vivida
Encantaria os seus dias	
Procurando os idosos proteger	Pessoas idosas merecem
Procuraria promover o bem-estar para eles	Todo amor, compreensão,
Moradia digna, alegria, conforto	Paciência e respeito
Daria momentos de lazer	Pois todos são dons de Deus e sabedoria
Acomodaria todas as pessoas idosas em situação de rua	Só nos dá alegria.
Oferecendo-lhes uma vida digna	

Maria Helena Borges, 62 anos.

Se eu fosse

Abaixei a cabeça, fechei os olhos e...

Se eu fosse Brasília?

O coração disparou, mãos suaram,

Olhos cerraram,

Pensamentos em turbilhões me
entonteceram

Eu Brasília - cidade sonhos

Eu Brasília - liberdade, discriminação

Eu representante da nação

Eu Brasília - terra e céu

Eu Brasília - lugar de...

Eu, cidade que abarca

Brasília de justiça

Eu, intitulada pela Unesco

Devido à singularidade

Eu, patrimônio cultural da humanidade

Eu - Brasília cidade arte, poesia, alteridade.

Brasília altruísta

O que deixa ao mundo como exemplo?

Eu agiganto-me na história do tempo

Abro os olhos e... cidade de sonhos, sou!

Se eu fosse Brasília,

A liberdade dos sonhos

Misturam-se a fantasia

Hoje sou Brasília,

Cidade atrevida, descomedida

Cidade que cultiva logosofia

Eu Brasília, cidade prometida.

Maria Socorro Mendes, 84 anos.

Se eu fosse Brasília

Hoje sou uma cidade determinada
Procuro ajudar a todos
De preferência os mais necessitados
Acolhe aos que já estão na terceira idade

Como não sou mais uma jovem
Me incluo nessa faixa etária,
Eu cheguei aqui em 1961
Praticamente vi Brasília
Crescer e florescer.

Roseni Fernandes Coêlho (*Vozinha*), 72 anos.

Se eu fosse Brasília

Se eu fosse Brasília
Pensaria mais nas pessoas idosas,
Nos mais necessitados,
Nos moradores em situação de rua
Que deveriam ter um futuro melhor,
Pensaria nos cadeirantes,
Que deveriam ter quem os ajudassem,
Pensaria no bem estar de todos.

Sonia Maria Hautsch Reinehr, 72 anos.

Se eu fosse Brasília?

Como assim?
Eu sou Brasília
Eu sou Candanga
Brasília está em mim

Ceguei aqui com 11 anos
Há mais de meio século
Cresci com Brasília
Vivi minha turbulência juvenil
Com uma cidade que
Crescia em ritmo frenético

Construímos nossa história real juntas
Planejada para ser capital
De todos os brasileiros
Moderna, dinâmica, funcional...
Museu aberto
Criada também para reduzir distâncias
Entre norte/sul
Leste/oeste da capital federal

Finalmente interiorizada

Como sonhava
José Bonifácio e Dom Bosco
Tantos sonhos
Sonhados juntos

Muitos realizados,
Outros deixados à margem da vida
Segredos, lutas,
Vitórias compartilhadas,
Celebradas...
Brasília, cidade luz,
Rainha do planalto

Ah! Como eu queria ser mais você
Plenamente grandiosa, amorosa,
Acolhedora, justa e inclusiva
Para todos os brasileiros
E até estrangeiros

Ah!

Quando a pandemia acabar
E tudo que ela trouxe virar passado,
Eu quero sair e celebrar a vida
Contigo e amigos
Chamar as pessoas de todos os cantos
Para cantar e encantar esse grande dia

Saltar de alegria pelos teus amplos
espaços verdes
Abraçar os ipês de todas as cores
Velejar no lago Paranoá,
Teu lindo espelho d'água.
Respirar pausada
E profundamente teu puro ar
Cantar com os pássaros
Dançar com as borboletas

Pegar a velha bicicleta

Circular pelos teus belos
parques ecológicos

Enfim

Propor a todos
O início de um novo momento
Tempo de valorizar a vida
Em convívio social
Intergeracional

Retirar de ti tudo
Que não combina contigo
Só o essencial importa ficar
Esperança,
Recomeçar e reconstruir
No coletivo
A cidade que todos queremos:
Mais justa e humana
Brasília, eu te amo!

Vanir Alves Costa, 67 anos.

Eu menina e Brasília em obras

Queria uma cidade que eu
Pudesse ir e vir, sem tantas
Desigualdades e lutas como vejo aqui
Uma cidade mais colorida e alegre
Onde eu pudesse andar sozinha
Ou com meus filhos pequenos
Ou netos sem ter tanto medo de tudo
De assaltos, acidentes, discriminações

E de ser julgada como uma idosa
Que deveria estar em casa
Numa cadeira de balanço,
Fazendo crochê
E esperando a morte chegar

Mas prefiro poder sonhar e ter o direito de uma Brasília
Linda como o céu daqui,
Mesmo em tempo de pandemia.

Walter Malaquias Prata, 87 anos.

Ah, se eu fosse Brasília!

Fecharia a cidade pra políticos corruptos,

Pois de fora vem o mal

E para nós resta a fama

Má fama

Não fui projetada para o mal

Respeitem o Oscar,

O Lúcio

Arquitetos, candangos

Que me embelezaram

Para o viver feliz

Queria ser cidade limpa,

Florida, alegre e segura

Com educação e saúde

Com pessoas vivendo a cidade

Jovens e idosos de mãos dadas

Crianças correndo nas ruas

Flores, muitas flores

Povo combatendo a grilagem,

A bolha imobiliária

Vorazes construtoras

Povo enganado, ludibriado

Sem casa, sem teto

Que mudam minha imagem

Na desigualdade social

Todos iguais
Perante os homens e à lei
Teto para todos queria ter
Para o pobre não sofrer

Ah! Se eu fosse Brasília...
Daria a cada governante cadeira de rodas
E mandaria
Subam os meios fios e as escadas
Andem nas calçadas quebradas
Sou Brasília, gosto de gente feliz
De gente honesta também

Ah! Se eu fosse Brasília...
Faria casa grande,
Confortável
Para nela abrigar
Velhos idosos,
Crianças sofridas
Para um ajudar ao outro
Na arte do feliz viver.

Leides Barroso Azevedo Moura, 54 anos.

Se eu fosse Brasília

Se eu fosse Brasília,
Eu me preocuparia em ser terra amiga,
Espaço de acolhida
Território que gera vida
Amiga de todos os seus moradores
Amparadora de seus construtores

Eu seria grata, não pela mão de obra
barata,

Mas pela dádiva de tantas chegadas e
partilhas

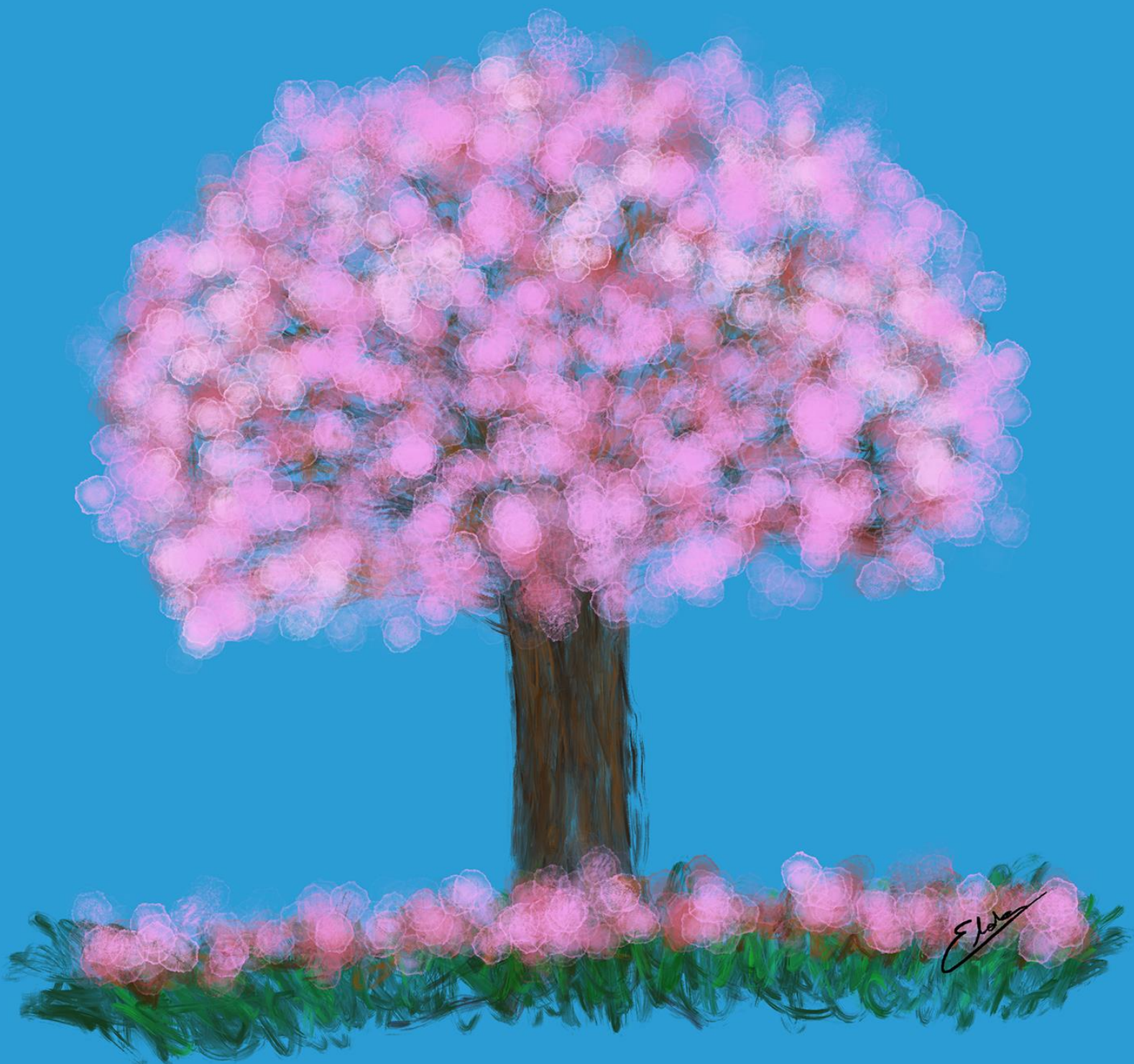
Eu me tornaria um lugar de integração
E de relação para todas as gerações,
Eu me orgulharia e jamais isolaria
Eu defenderia e não abandonaria
Eu denunciaria e não me corromperia
Eu me humanizaria e não me elitizaria

Ah, se eu fosse Brasília,
Eu entenderia que a beleza
Não está no cimento
E nem nos meus monumentos,
Mas sim no pertencimento,
Que eu nego em muitos momentos
Eu decifraria que na minha brevidade
Já me tornei uma intensa perplexidade

Ah, se eu fosse Brasília
Eu me tornaria nós e juntos ouviríamos
A suave melodia da urbanidade sadia
Ouviria o pranto, o desencanto, o
espanto
Ansiaria pelo canto e pelo manto,
Descansaria na certeza de que
Aprendi a ser cidade para todas as
idades.

Capítulo 3:

Quando sonhamos com a garantia da
dignidade e os direitos das pessoas idosas:
enfrentando o ageismo.



Elda Evelina Vieira, 68 anos.

Viver é o meu encanto

Viver é meu encanto	Aprender a viver intensamente
Sentir, amar,	Amar docemente
Doar-me em amor	Dar e doar-me fraternalmente
Fui criança,	Seja com braços e beijos,
Acolhida em braços fraternos	Com palavras e pensamentos
Senti emoções afáveis...	Doar energias recebidas
Tristezas também	Ao longo desse caminho
Faz parte do viver de todos nós	E, alegremente,
	Sentir o prazer imenso
O que importa é saber o que fazer	De fazer da minha jornada
Com tantas experiências	Prazer, alegria,
Do que aprendi tenho que doar	Gratidão e bênçãos
Com o que sofri	O ter vivido e amado
Tenho de aprender	Cada momento de viver.

Eloy Barbosa de Oliveira, 74 anos.

Ageismo

Uma pessoa tão pequenina

Só sete anos, a menininha

Já tem AGEISMO definido

Não sabe nem ler nem contar

Mas já sabe julgar

Não sabe se defender das opiniões

Nem das publicações

De AGEISMO aos montões

Esta menina precisa de informação

Eudete Alves Lustosa (*Borboleta*), 72 anos.

Amo minha terceira idade

Hoje, 15 de setembro,
Levantei cedo para fazer caminhada
Quando eu ia passar na faixa de pedestre
Uma pessoa idosa quase foi atropelada
O motorista parou e disse:
Velho, você está com demência?
Vá pra casa!
Eu fiquei assustada e refleti
Isso é ageísmo!
Discriminação contra a pessoa idosa.

Um ano atrás ia passando na avenida JK
Em minha cidade Natal,
Encontrei um parente
Como se diz o ditado de antigamente
Parente lá detrás da serra,
Ele virou para mim e disse:
Você está feia e velha!

Parei e pensei:
Minha beleza interior me ilumina,
Encanta meu coração
Que palpita de emoção
Na beleza por fora
Me sinto feliz
Porque tenho muitas histórias para contar
Já tenho o futuro de ontem
E o viver de hoje
Com a bagagem acumulada
Mas, com essa discriminação da idade
Fiquei encabulada

Não esqueço
Lembrança de um tempo lindo,
Simples e belo
Não quero esquecer
Celebrar a vida
Numa tarde silenciosa,
Para lembrar minha história

O sol se aposenta,
A lua brilhante aparece
Olho para o céu,
Vejo as estrelas
Parecendo anjinhos a bailar

Respiro profundamente,
Só recordação imensa
Começo a sorrir
E isso me faz adormecer.

Manoela José de Souza, 67 anos.

Fraternal abraço

Falar de Cora Coralina
É olhar firme a neblina
Reconhecimento retido,
Mais tarde reconhecido,
Do palácio à campina

Corda aos pedaços
Na areia pés descalços,
Saril no comando,
Balde desce rolando
Livre de embaraço

O tempo de outrora,
Diferente do agora,
Em instante corre a notícia
Nos jornais a grande mídia
Tem escrita, tem história,
Tem inteligência e sabedoria
Sem pânico, nem euforia

Digníssima senhora
Flor vermelha, sempre lustrosa
Na busca por melhoria

Escrever é aventurar
Em outro lugar

Por um tempo paulistana,
Novamente ser goiana
Seu sonho realizar

Junto ao seu nascimento
Nasce o conhecimento
No cartório lacrado
Pelo tabelião assinado
Final de mil e oitocentos

O sonho tão sonhado
Para sempre lembrado
Presenteando seus leitores
Alguns que viraram escritores
Agradecem seu legado

O desafio é grande
Aos poucos se expande
Igual à poeta Ana
E à padroeira Santana,
Potencial gigante

História de escritora
Poetisa sedutora
Sentindo atraída
Firme entretida
Só faltou virar cantora

Moram longe do oceano
Vizinhos conterrâneos
Elogiam a poetisa
Slogan na camisa
Proibido ser profano

Nada no rio vermelho
Olhos fixo no espelho
Vibra inspiração
Chega ao coração
Navega pelo atalho

Adotando a poesia
Com doce alegria
Adocicando o sabor
Cozinhando no vapor,
Enquanto a calda fervia

Doce de qualidade
Sua especialidade
Panela no fogão
Respinga pingo no carvão
Mistura de humildade

Doce de marmelada
Casca de laranja em calda,
Bolo de aniversário,
Lembranças da menina
Cora coralina,
Incansável trabalhadora,
Em seguida escritora
No céu virou estrelinha.

Maria das Graças Farias Timbó, 69 anos.

Onde há uma vida

Aleluia é seu nome de batismo

Mãe para os filhos e afins da sua história

Muitos dissabores passados,

Quem diria!

Não empanam suas alegrias, nem memória,

Numa foto com minha filha, neta e bisneta

Expressa muito bem sua trajetória.

“ Já chorei muitos choros...”

“Já sofri muitas dores (...)”

“Hoje rego saudades e colho novos amores.”

Maria de Belém P. Bentes (*Belém*), 63 anos.

Pensando sobre tempo ou menino na *bike*

Se a vida é longa ou curta

Cora, também não sei...

Uma vez sentir um instante como infinito,

Um momento de alegria total

Uma gota de suor rolando na testa do menino

Feliz

Correndo na *bike*.

Maria Diva Leite de A. Gonçalves, 59 anos.

Quais são meus sonhos sobre a pessoa idosa?

Cheguei a Brasília em 1964
Fui só mãe e cuidadora do lar
Hoje estou com 59 anos,
Sonho com uma vida cheia de saúde,
Que eu possa ser respeitada,
Que eu tenha autonomia
Consiga fazer minhas atividades
Sem depender de ninguém

Quero viver com dignidade
Que filhos, netos e marido me respeitem
Que me deem atenção,
Que me ouçam
Que os governantes olhem para os idosos
Com mais atenção, mais respeito
E humanidade

Que nossa cidade seja menos violenta
Que os idosos possam sair, passear
Fazer sua caminhada,
Seus exercícios,
Sem medo e protegidos

Gostaria de ver todos os idosos amparados,
Amados,
Que os filhos cuidem dos idosos
Com amor e carinho,
Que não os maltrates e nem os abandonem

Um dia, fomos crianças,
É uma fase da vida
Todos ficarão velhos um dia.

Maria Helena Borges, 62 anos.

Trago na memória
O encontro entre mim e Cora
Poesias declamadas,
Voz trêmula e pausada
Contou a história da infância
Coralina, quem é você?
Disse ser uma mulher
Como outra qualquer
E por ser do século passado
Trazia em si todas as idades
Estudou pouco
O que mais a ensinou
Foi a escola da vida
Atenta eu ouvia histórias
Dos rios e becos de Goiás
Privilégios de instantes
Sábria mulher de todas as idades
Na estante da sala
Jornais amarelados pelo tempo
Perguntei:
Por que tanto jornal antigo?
Notícias não lidas. Novas são!

Entre poesias e prosas
Cora Coralina fez pausa e indagou:
Na rua um mendigo pede esmola,
Alguém diz que
Vai orar por ele,
Outra pessoa passa e
Dá moeda para comprar o pão.
Quem ajudou mais?
Para responder precisei de reflexão
Privilégio de instantes
Ohhh!
Pensamentos meus se dispersam
Dou uma pausa e suplico
Volte pensamento!
Traga a lembrança,
Depois de tanto tentar
Eu, pela quase última vez aqui, tento
Coordenar pensamentos e
Registrar palavras
Como aranhas nervosas fogem de mim

Linhas e linhas escritas em
Frasas desconectas e eu
Justificando para mim mesma
Não sei escrever,
Não sou escritora,
Muito menos poeta,
Não aceito me decepcionar
E muito menos machucar meu coração
Por isso insisto,
Disse a poetisa Cora Coralina,
Sou do século passado
Trago em mim todas as idades
Eu nasci para escrever, mas
O que mais gosto é
Ser doceira e cozinheira
Aprendi a estraçalhar dentro de mim
O que é velho e morto
Linda lição da nobre mulher
Mulher de força e juventude interior,
Mulher atemporal
Eu também quero estraçalhar
O que me atrapalha aqui
Dentro do peito
Sinto-me em caminhos
De subidas e descidas

Sigo rascunhando,
Apagando ou rasgando
Mas vou abrindo
Brechas nas linhas escritas
Borro o papel,
Mas permito liberdade e erros
Sigo em frente destravando
Inseguranças e medos
Nesse momento, aqui na tentativa,
Vou escrevendo
Na certeza de ser mais um rascunho,
Sendo assim,
Vou juntar rascunhos e mais rascunhos,
Um dia, quem sabe,
Como teia de aranha vou tecendo,
Tecendo palavras
E... quando se vê...
Lê poesia
Como disse Fernando Pessoa,
Pedras no caminho?
"Junto todas, um dia construirei um
castelo".

Maria José Gomes Lopes, 61 anos.

Eu idosa que me tornei com muito orgulho

Merecia mais atenção e respeito,

Alguém quer me vencer

Como um ser capaz de aprender

Cada dia mais,

Além das minhas limitações.

Roseni Fernandes Coêlho (*Vozinha*), 72 anos.

Ageismo contra a pessoa idosa

Você não pode morar sozinha,
Porque você já é velhinha!
Corre o risco de adoecer
E não tem quem lhe socorra

Mas eu sou muito feliz
Tenho muitas bênçãos para contar
E vitórias para comemorar,
Nos meus 72 anos de vida
Estou muito feliz
Tenho 8 bisnetos e estou esperando mais um.

Teresa Maria da Silva Vieira, 69 anos.

A vida

A vida é um presente dado por Deus
Que deve ser preservada
Com muito amor e carinho
E com grande gratidão
Àquele que nos amou primeiro.

Brasil meu Brasil,
Terra querida de Santa Cruz
Teu povo é abençoado
Pelo coração de Maria e de Jesus
E por isso somos felizes

Abençoe, Mãe Aparecida
Nosso Brasil, nossa Pátria
Nosso povo nossa vida
Com toda nossa lida.

Vanir Alves Costa, 67 anos.

Por meio de todos os nossos conhecimentos de vida e da

História da nossa poeta local, Cora Coralina,

Uma mulher que defende nossos direitos

Uma lutadora que sofreu muito, mas venceu

Ela já havia escrito vários livros em sua memória

Mas, só teve a oportunidade de publicar seu primeiro livro com 76 anos

Com uma grande história de resistência e luta contra o ageísmo

Ela nos traz uma linda história de conhecimento

De toda uma vida e de generosidade,

Mesmo sendo um grupo pequeno

Somos da paz e temos histórias para contar,

Precisamos ser respeitados e valorizados

E ser nós mesmos.

Walter Malaquias Prata, 87 anos.

Não, não
Não sou velho, nem idoso
Muito menos ancião
Sou usado. Isto sim!
Sou usado
Pelos que não tem boa visão
Que não sentem
Não veem o que sou
Não ajustam a visão para ver
Que cabelos brancos,
Passo trôpego,
Conduzem um cidadão
Vivo, não tão ágil,
Pensador,
Que não aceita desrespeito
À sua condição
Sou velho, sou idoso, ancião
Se alguém falar com o coração.

Leides Barroso Azevedo Moura, 54 anos.

Tempo de viver

Saber viver transcende conhecer,
Viver é respeitar limites
E perceber os repertórios de palpites
Reconhecer que, por vezes,
O perecer disputa com a essência do ser
E responde por boa parte do entristecer.

Como discernir os tempos?
Foi dito que há tempo para o autoconhecer
Há tempo? Ah, o tempo!
Aprender para não se contentar
Com o conhecer e desfrutar o acolher
Reter a brisa rápida que aquece,
Agradecer as fraquezas
E falhas que adormecem
Viver até no morrer.

Capítulo 4:

Poesia minha de cada dia, me ensina a
olhar e perceber a natureza
ao meu redor.



Dulce Maria de Oliveira, 75 anos.

Sonhar é vida

Na minha vida sofri demais
Colhi vários frutos na vida
Frutos que, hoje, juntos conseguimos
A felicidade
Nada melhor do que podermos plantar
E colher o que a natureza nos oferece
E todos a Deus agradece.

Elda Evelina Vieira, 68 anos.

Poesia minha de cada dia

Ensina-me a olhar e perceber
A natureza ao meu redor
Não importaria o que hoje vivo
Se eu não pensar no melhor que tenho,
Simples vigor pelo amor a vida
Esta que tenho e me traz encanto

Passei por dores, incertezas de viver
O meu prazer pela vida no momento
Leva meus passos para o seguir em frente
Sem me preocupar com o tempo a vencer

Mais do que viver por vivo estar
Sentir o sangue correr em minhas veias
É sentir a energia do universo a me cercar
Abrir os olhos à luz... à noite... das estrelas

Aprendizados mil em meu coração
Absorver luz, energias multicores,
Coletei amores e várias formas de seguir
Perceber à minha volta... maneiras de viver

Sou um novo ser
Cresceu em mim palavras outras,
Pensares diversos dos de antes,
Sou natureza nova...
Ser que se renovou na dor...
Renasceu do amor pelo viver.

Eudete Alves Lustosa, (Borboleta), 72 anos.

Planeta Terra

Vejo o planeta Terra agoniada

O ser humano em guerra

Mata a esperança,

Mata o verde...

O planeta Terra

Pendurado na escuridão

O planeta Terra esgotou

De tanto pedir socorro!

Fico triste,

Abalada

Tanto desmatamento e queimadas

O aquecimento global

Cresce por todo os lados

A Amazônia e o Pantanal estão em chamas

Os animais silvestres

Desesperados

Correm aqui, correm acolá

Ficam ilhados

De fome, cedo morrem

Coitados!

Afeta a biodiversidade,

A poluição do ar aumenta

Tudo isso o bicho homem é vilão

Expansão agropecuária

Avança descontrolada

Visando o lucro a qualquer preço

Acabando com a vegetação nativa

Para os pastos e grãos plantar

Provoca o aquecimento global,

Mas os empresários

Só pensam no dinheirão.

Manoela José de Souza, 67 anos.

Bandeira sem haste

Manuel Bandeira
Defendia sua Bandeira
Desprendido de riqueza
Amante da natureza
Preservava tamanduá-bandeira

Pressa para escrever
Pensando que ia morrer
Aumentaram os anos
Colocando em primeiro plano,
Sem ter tempo a perder

Oitenta e dois anos de ler e escrever
Dores no corpo arder,
Idas e vindas do sanatório,
Nítido e notório
Lutando para sobreviver

O pai entristeceu
Quando o filho adoeceu,
Correndo atrás da cura
Para não chegar à loucura
Da profissão esqueceu

Tuberculose arrasadora
Doença destruidora
Pulmão estraçalhado
Pelo corpo espalhado
Erva daninha, impostora

Enfermidade do passado e do presente
Ainda existe doente
Toma atitude
Procura posto de saúde,
Fala com atendente

Depois de investigado
Tudo explicado
Três semana com tosse,
Examina o tórax,
Seis meses sendo tratado

Para surgir efeito
Faça tudo direito,
Sem interrupção,
Até limpar o pulmão
Sem cansaço ou dor no peito

Manuel e Morais
Queriam ser rivais
Unidos pela postura,
Apaixonados por cultura
Juntos cada vez mais

Sepultou a arquitetura
Dando vida à cultura
Mesmo doente,
Plantou boa semente
Antes de chegar à sepultura.

Maria das Graças Farias Timbó, 69 anos.

Pandemia (conversa com Manuel Bandeira)

Poeta, com tua permissão
Te imito, não em versejar,
Mas em liberar meu grito

Março de 2020

Uma pausa,

Quem sabe...

Uma mudança radical

Uma pausa,

Quem sabe...

Um chamado final

Ao que flutua,
Ao que suaviza,
Ao que transcende...

À natureza

E aos meus puros intentos

Saboreando dia a dia

Novos momentos...

E de vida apreensiva e longa,

Bandeira é exemplo...

Enquanto o conselho é parar tudo,

Vejo na tela, o lá fora

A vida a caminhar

Vem estar comigo reclusa

Neste momento,

Mas minha porta só se abre

À beleza e ao que traz contentamento...

Maria Diva Leite de A. Gonçalves, 59 anos.

Deus quando fez o mundo

Fez a terra,

O céu e o mar,

Fez também a natureza

Para vir nos alegrar

Um dia fiquei pensando

Como eu tenho amigos!

Fico muito feliz

Em tê-los sempre comigo

Eu olho a janela

Vi um lindo passarinho

Ele voava! Voava!

E voltava para o ninho

Porque lá dentro

Haviam os seus lindos filhinhos

Olhando as nuvens do céu

Eu fiquei maravilhada,

Pois, as nuvens me lembravam

Caminhando nas estradas

A natureza é bela

Encanta a gente também

Ninguém vive sem ela,

Pois ela só nos faz bem!

Maria Helena Borges, 62 anos.

Resposta a Manuel

Manuel Bandeira

Pai sim, irmão sim, poeta demais

Com todos os seus “*sim’s*”

Tu Manuel, visites e mostrastes

Horizontes nos cais

Tu eleito sim,

O poeta

Poeta contraste

Dor e arte

Viva esta sua poesia

Todo dia,

Em toda parte.

Maria José Gomes Lopes, 61 anos.

Sufrimento é fortalecimento
Sufrimento é crescimento espiritual
Sufrimento é salvação,
Feliz quem passa por esse sofrimento.

Maria Socorro Mendes, 84 anos.

Poesia minha de cada dia

Minha solidão
Nunca foi desilusão,
Minha leitura
Me livrou da loucura
Se leio uma poesia
Me faz chorar,
Mas é melhor do que apanhar
Não sei o que seria de mim
Sem escrever poema ou poesia,
Pois tudo isso me traz alegria
Depois de todo desabafo
Tudo vai ficar bem
Minha idade só me traz felicidade
Minha vida aqui é passageira
Que beleza!

Roseni Fernandes Coêlho, (Vozinha) 72 anos.

Manuel Bandeira

Foi um homem de dor

Que enfrentou muitas lutas,

Mas nunca desanimou

Que nós posamos aprender com ele,

Manuel Bandeira

Nunca pensou em morrer e lutou,

Lutou e sua fé aumentou, pois Deus

Estava com ele e a vitória alcançou.

Sonia Maria Hautsch Reinehr, 72 anos.

A vida em estações

Passei por todas as estações existenciais,

Vivi o florescimento da primavera

Com pássaros a cantar e beijar flores,

Senti o calor e a vivacidade do verão,

Cheguei no outono

Saboreei e compartilhei deliciosas frutas

Agora, encontro-me no inverno

Que me agasalha

E me presenteia com sua sabedoria,

Mesmo assim,

Há dias que o frio me estremece inteira

O frio congelante do ageismo

Tão presente no nosso cotidiano

A presença desse preconceito

No convívio social intergeracional

Gela minha alma

Quem pratica, muitas vezes,

Não se dá conta do estrago

Que provoca dentro da gente

Quem tanto contribuiu na construção

De uma vida melhor para as novas gerações

Só quer um espaço saudável para viver

Com dignidade na última etapa da vida

Ainda carrego em mim

A criança peralta que fui,

Habita também a adolescente rebelde

Que só quer bailar

Trago no meu íntimo a jovem

Cheia de sonhos,

Muitos ainda a realizar

Trago comigo a adulta

Que quer continuar contribuindo

Na construção de uma sociedade

Mais democrática, justa e inclusiva

Uma sociedade humana

Que acolha a todos,

Independente de etnia,

Crença, ideologia e idade.

Teresa Maria da Silva, 69 anos.

Manuel Bandeira

Você foi uma pessoa incrível

Passou por momento difícil

Nos deixou uma grande lição de vida

Encontrando forças

Para escrever poesias.

Vanir Alves Costa, 67 anos.

Manuel Bandeira,
Responde à Vinícius
Que ele foi poeta,
Pai foi pouco,
Enfrentou uma grave enfermidade,
Mas, lutou
Contra a tuberculose
E muitas perdas de quase toda a família
Foram morrendo
Mas, através do sofrimento
Passou a escrever poesia e disse:
Feliz como eu jamais vi
Mas, nas ondas da praia quero ser feliz
E quero descansar

Eu vejo como a COVID-19,
Veio para matar,
Eu consegui vencê-la
Hoje me encontro na praia
Com minha família descansando
Superando as sequelas
Diante da natureza.

Walter Malaquias Prata, 87 anos.

Primavera

Da terra
Nascem as plantas
Que produzem flores,
Que serão os frutos a alimentar

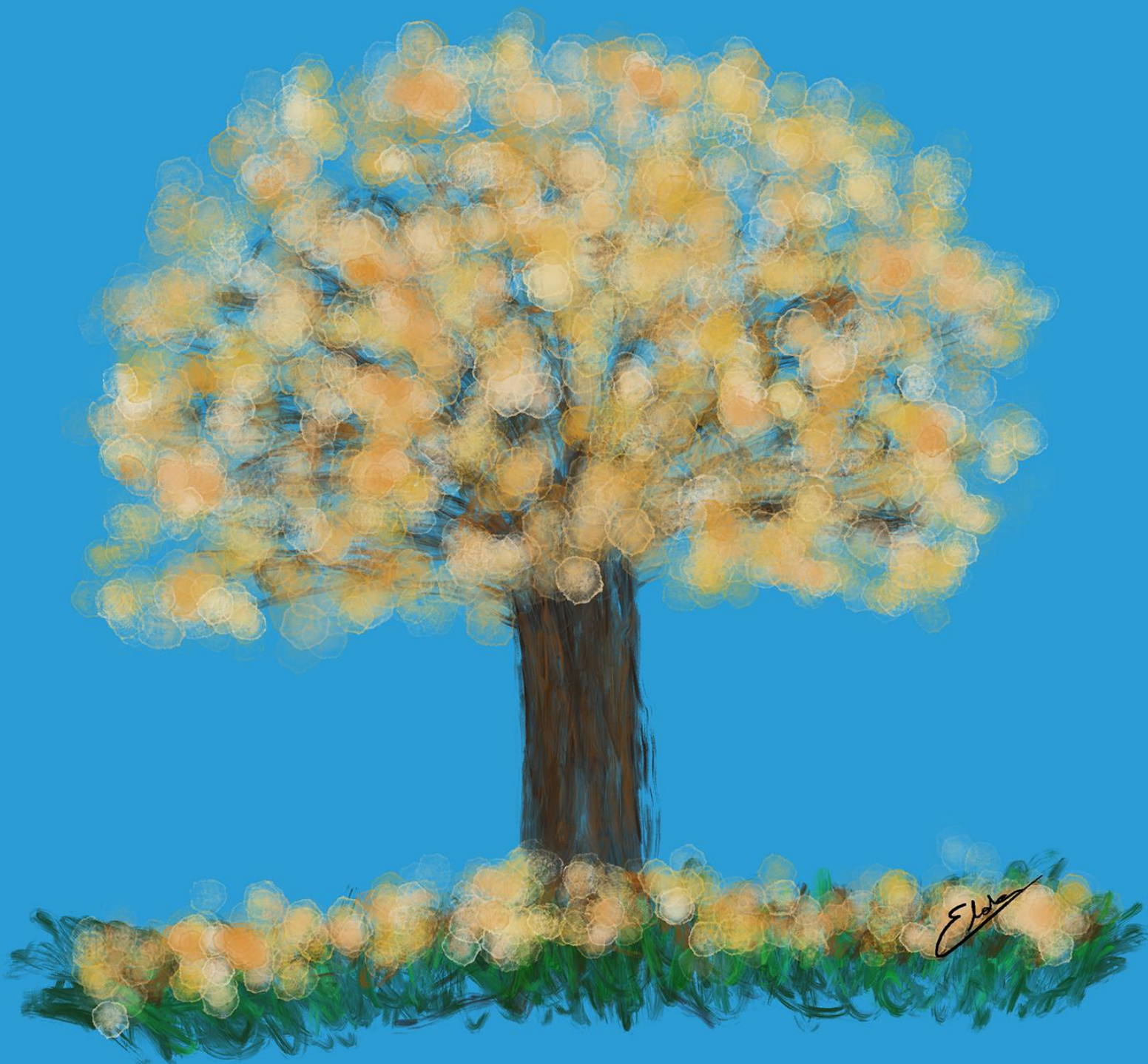
Primavera
Que chegou discreta
Em um tempo bom
De louvar a Deus
Agradecer
A metamorfose
Que nos modifica
Para melhor amar
A Sua obra.

Maria Weila Coêlho Almeida, 35 anos.

Mesmo em momentos de incerteza,
De tristeza e de solidão
Podemos aprender com Manuel Bandeira
A mantermos sempre os pés no chão!
Ser gratos ao Universo
Por sua beleza
E pela cordial gentileza
De nos proporcionar a natureza
E lembrar que tudo isso não é em vão!
Seremos gratos pelo dia que se inicia
Com o lindo sol aquecendo nosso coração!
O vento com seu frescor
Adentra a casa aliviando a sequeidão
O pássaro que assobia na janela
Como se quisesse nos falar:
Acalma esse coração!

Capítulo 5:

As cinco emoções visitadas
no quarto da poesia e da cidadania.



Antônia Aparecida Nonato, 71 anos.

Machado eu o procuro há tanto tempo

Machado,
Faltou o seu grito de rebeldia
Faltou sua raça
Faltou cortar a carne do que a alma sofria
Não o culpo
A barra era difícil, era pesada
E o Machado acomodou- se na subida,
Eu até entendo
Se escondendo, talvez, de seus demônios
E tantos eram eles
Foi subindo...
E subiu...subiu tanto
Que se perdeu da sua raiz
É você negro, mulato, branco
Quisera eu saber.

Dulce Maria de Oliveira, 75 anos.

Esta é minha terra,
Contemporâneo onde passa
Momentos bons e muita alegria
Ao mesmo tempo triste
Com essa pandemia,
Mas por amor à nossa família
Ficamos isolados
Esperando com muita tristeza,
Pois nós idosos temos que aceitar
Com amor, pois um dia teremos
A nossa liberdade
Como foi no dia do grito do Ipiranga,
Viva a nossa liberdade!

Elda Evelina Vieira, 68 anos.

Liberdade ainda que tardia

Fico a pensar como pensar
Sobre tantas coisas
Vistas e vividas
Ser alguém que possa dizer
Em alta voz seus sentimentos
Ainda que de dores

Minha voz dormiu por anos
Talvez por não ter acordado ainda lá
Naquele tempo,
Meus sentires não se permitiram
Por não acreditar
No direito de sentir e falar

Eis que,
Em certo momento me descobro
Alguém que sente e pensa
E não é pouco
Precisa deixar expressar sua alma
Expondo sentimentos adormecidos
Em tempos idos

Passei por experiências inquietantes,
Ao longo de um tempo de ideias proibidas,
Deixei-me amedrontar e por isso calei-me
Senti dores e tristezas
Neguei minha liberdade

Depois de anos nessa inquietante emoção
Abriu-se o véu da minha palavra guardada

E minha voz fez-se presente
Ao querer ser útil,
Recursos surgiram,
Pude então em alto tom
Expressar minha dor,
Tristeza,

Medo, por vezes,
Também dizer da alegria que surgia
Com a liberdade que se abria
Em poder expressar o meu coração
Pude então dizer
O que no meu âmago sentia.

Eloy Barbosa de Oliveira, 74 anos.

Somos heróis valentes
Com gritos de identidade
Com a função de combater
O ageismo
Às vezes temos emoções de tristeza,
Mas logo vira felicidade
No Brasil o preconceito impera,
Cruel com seus idosos
Ou pior finge não ter

Hoje,
O ageismo cresceu muito
Nosso grito de independência
É mostrar que já fiz
E ainda faço
Poesia

Vamos continuar gritando
Independência ou morte!
Que este grito ecoe
Na consciência do poder.

Eudete Alves Lustosa (*Borboleta*), 72 anos.

Pátria amada

Com muita calma e emoção
Lembro dos anos 60
Desfile do 7 de setembro,
Crianças se vestiam com roupas coloridas
Personagens
Índios, marinheiros, anjos balizas...
A princesa Isabel toda elegante em seu trono
O Imperador D. Pedro I com a sua altivez gritava:
Independência ou morte!
Eu ficava muito emocionada

Será que a comunidade hoje tem perseverança?
Onde está o sentimento de patriotismo?
Hoje em dia, não se respeitam os símbolos nacionais
Eu quero preservar o passado
E refletir no presente
Da minha pátria amada!

Ligo a TV,
Já entro em pânico
Notícias ruins do coronavírus,
Tantas mortes
Contudo, o Presidente diz:
Nosso país foi o que menos sofreu com a pandemia
Fico irritada com mais mentiras
Com essa imagem negativa
Sofremos críticas de outros países
Amazônia e Pantanal precisam com urgência
Amenizar as queimadas
Mas o presidente diz:
Nossa Pátria é um exemplo em questão ambiental
Hipocrisia!

Eu quero é uma pátria livre
Sem políticos corruptos, sem fome,
Sem violência, sem preconceito...
Quero uma Pátria que segue os três poderes,
Quero uma Pátria deixada pelo 7 de setembro de 1822
Às gerações do presente
Em que flores, frutas e sombra darão
Árvore querida, fonte de vida!

Gonçala Maria Almeida, 74 anos e Onofre Pani Beiriz, 85 anos.

Paz não é a ausência de luta
Alegria não é a ausência de dor
Felicidade não é a ausência de cruz
Paz, alegria e felicidade
Podem conviver com a luta,
Com a dor e com a cruz
Perseverar firmes na luta
Suportar com paciência a dor
Carregar com amor a cruz
Fazer desprendimento do bem
E amar a todos sem exceção...
Isso nos faz viver em paz
E sentir a alegria
E desfrutar a felicidade.

Manoela José de Souza, 67 anos.

A espera por melhoria

Pátria de todos os brasileiros

Dela somos herdeiros

Hábitos estabelecidos

Não se dão por vencidos

Povos hospitaleiros

Filhos de uma só nação

País em construção

Estabelece meios

Mesmo nos devaneios

Encontra solução

Lugar onde nascemos

Onde crescemos

Combater o machismo

O ageismo,

Pois é aqui que vivemos

Pessoas idosas

Precisamos de proteção,

Boa saúde e prevenção

Viver com dignidade

Devido à idade

Respeito e atenção

Senhores governantes,

Usem o alto-falante

Chamem para a responsabilidade

Evitem a calamidade

Não sejam ignorantes

Pai e mãe, ó Pátria amada

Pelos filhos admirada

Zela pela soberania

Em tempos de pandemia

Ficaram de mãos atadas

Marca com profundidade
Quanta desigualdade,
Orgulho quebrado
Sendo enganado
Descaso com a sociedade

O mundo estremeceu
Quando tudo aconteceu
A mídia noticiou
Coronavírus chegou
Muita gente adoeceu

Vindo do Oriente
Afetando tanta gente
Não era estrela guia
Perigosa pandemia
Situação comovente

A pandemia
Trouxe perplexa indecisão,
Instabilidade,
Viver afastados
Para serem preservados
Álcool em gel à vontade.

Maria das Graças Farias Timbó, 69 anos.

Verde e amarelo,

Diz bem do teu ser

Matas e riquezas,

Muitas pode crer

Brasil!

Tu és sim,

Um País gigante

Aos trancos e barrancos

Seguindo adiante,

Ardendo em chamas, e eu também por isto ver

Um novo despertar

É resgate que nos contente

Está a exigir de teus filhos gestos potentes

Pensados juntos e assim construindo

Com a certeza de que, somente bem unidos

Se encontra a resposta que se faz urgir.

Maria Diva Leite de A. Gonçalves, 59 anos.

Brasília,
Capital da esperança,
Foi planejada e construída com muito amor
Amo Brasília!
Amo morar em Brasília!
É uma cidade mãe,
Acolhe as pessoas de braços abertos
Com muito amor e carinho
Fico feliz em ver que Brasília
Se tornou uma cidade linda!
Cheia de monumentos,
Lugares maravilhosos
Para os turistas visitarem
Tem a Catedral
O Memorial JK e outros
Capital linda,
Cheia de flores,
De ipês floridos,
Paisagens,
Passarinhos,
Natureza linda

Contudo,
Fico triste ao ver que Brasília
Governada por pessoas
Que não se sensibilizam com a vida,
Fazem descaso
Com tudo e com todos
Principalmente, com a vida das pessoas
Meu Deus!
Quantas vidas se perderam
Se foram e não voltam mais!
Quanto sofrimento
Famílias perderam entes queridos
Que pandemia!
Ficou só a dor da saudade
E tudo isso, por causa dos governantes,
Dos descasos, das negligências com a saúde
Desrespeito com a pessoa idosa
Que merece toda atenção, cuidado e respeito
São pessoas de saúde frágil
Pessoas do grupo de risco
Que têm várias limitações

A falta de atenção com a saúde
Foi demais
Cadê os governantes de Brasília
Faltaram equipamentos e médicos
Para salvar vidas
Não se importaram com os profissionais
da saúde
Que também se foram
Tentando salvar vidas
Médicos, enfermeiros e outros
Faltou consciência dos governantes
Dando maus exemplos
Não usando máscaras
Tenho repúdio
Ao ver a desigualdade social
Em Brasília
Lago Sul, os ricos
Na Estrutural, os humildes
E isso é um descaso total
Falo também dos corruptos,
Do racismo e do ageismo

Tratam as pessoas com indiferença
Tiram-lhes o direito de ir e vir,
Ter suas escolhas...
Tenho raiva de ver filhos maltratando os pais,
Seus avós
Colocados em asilos
Para não ter trabalho
Ou passar a mão no patrimônio
Para se dar bem na vida
Tenho nojo de ver maltratarem os idosos,
Animais e crianças
Quando vejo moradores em situação de rua
Me corta o coração...
Passam fome e frio
Não tem sequer
O direito de uma moradia digna
E, principalmente, o alimento para comer.

Maria Helena Borges, 62 anos.

Eu “Pandemiado”

Chegou a senhora COVID-19
Batendo em todas as partes do mundo
Na minha também
Fechaduras e correntes invisíveis aprisionam
Fomos ordenados a nos trancafiarmos
Em barracos ou castelos

No início pandêmico,
Eu dentro do apartamento
Adaptando ao novo comportamento
Me senti liquidificado
E o coração descompassado
Noticiários roubavam minha calma
Eu orava por mim e por toda a humanidade
Então,
Com a leveza da Linguagem da alma
Foi voltando a calma
Eu comigo mesma
Me encontrando a cada dia

Eu e grande parte da humanidade,
Em 2020, fomos forçados a aprender
Novo jeito de viver circulando
Como novos seres
Hoje somos mascarados
Olhos espantados
Diferentes
Gente com medo da gente
Paradoxo
Gente sedento de gente
Querendo tato
Carinho e abraço

Sentimentos inferiores amedrontam
E encolhem a gente
Decidi, então,
Desfazer dessa caixinha de sentimentos
Como pássaro
Me sinto liberta
No jeito novo de seguir em frente

Os rascunhos das escritas
São asas
Que me fazem voar
Voo, voo...
Voo sim
Mesmo aqui
Bem trancada
No recinto sagrado do lar
A pandemia ainda por aqui está
E não mais me apavora,
Aprendi que preciso viver
O aqui e agora.

Maria José Gomes Lopes, 61 anos.

Cheguei em Brasília em 1980

A gente precisa sonhar sempre
Dias melhores virão
Sairemos dessa pandemia
Mais amorosos e alegres
Independente de nossas limitações.

Maria Socorro Mendes, 84 anos.

Alegria,

Emoção que faz parte
Da vida de todo mundo,
Não devemos separar dela
Por nenhum segundo,
É um sentimento de prazer

De viver feliz

Alegria é uma emoção experimentada

Pelos seres humanos nesta vida

Assim como o medo,

A raiva, a tristeza e o nojo

Tristeza,

Emoção absolutamente comum,

Profunda ou passageira

Não é uma defesa,

É sofrimento

Que desalento

Pode ser falta de alegria

Ou de ânimo

Nostalgia que me contagia

Medo,

Emoção de frustração,

Que joga todos no chão

Parece um furacão

Que situação!

É uma ameaça que logo passa

É uma resposta imediata

Que sentimos amedrontados

Mas, precisamos agir

O meu maior medo na velhice

É olhar para trás e ver

Que não fiz o que deveria ser feito

Por causa do medo

Raiva,

Emoção que abala

Abalando o nosso coração,

É só ilusão

Pode ser perfeitamente saudável,

Mas os problemas que surgem

Acabam com nossa qualidade de vida

Nojo,
Emoção que faz parte do nosso dia a dia,
Como defensor de nossas vidas
O nojo é que nos protege
Dos objetos e seres vivos
Que representa grande risco à saúde.

Roseni Fernandes Coêlho (*Vozinha*), 72 anos.

Machado de Assis
Pessoa inteligente
Com seus ricos poemas
Que emocionam muita gente,
Com sua humildade e fé
Tornou- se um grande poeta
Reconhecido por todos

Reflexão sobre a pátria amada
Que antes foi muito amada
Muitos rios e matas
E hoje só restam queimadas,
Salve a independência!
Desse lindo país verde e amarelo
Cor do nosso Brasil
Eu me orgulho de ter nascido neste dia
Sete de setembro
Que os nossos governantes
Cuidem mais das pessoas idosas
E de todo Brasil.

Sonia Maria Hautsch Reinehr, 72 anos.

Meus Brasis

País com dimensão continental,
Brasil de riquezas mil e o mundo a cobiçar
Nação multicultural,
Cheia de contraste e desigualdade,
Alguns na fartura e fortuna,
Muitos na miséria

País do Futuro
Que dia será grande nação no presente?
País do carnaval, samba e futebol
Último carnaval acabou mal,
Com cinzas, luto e lágrimas
Grito do Ipiranga há quase 2 séculos:
Independência ou morte!
Independência do quê? De quem?
Democracia sem liberdade de expressão?
Socializar a pobreza e elitizar a riqueza
Seria a solução?
Pra quem?
Pra nascer tem que romper, morrer...

Tem que ser extintas crenças equivocadas,
Padrões existenciais sufocantes
Tem que se libertar
Paradigmas escravizantes
Alguns fizeram no nosso país um cassino
E de nossas terras um tabuleiro
Onde se joga sem escrúpulos
Uma jogatina sem fim
As capitânicas hereditárias
Continuam em pleno século XXI
Retalha-se o País para beneficiar alguns
Em detrimento da maioria
O povo só paga a conta
Até quando?...
Acorda Brasil!
Muitas emoções ardem no peito
Tanta indignação
Tá na hora de levantar-se do berço
esplêndido
É preciso dar um basta a isso tudo
Romper as algemas que tanto escravizam
Caminhar juntos,
Povo unido de mãos dadas

Luta pacífica em busca da vitória prometida
Encurtar distâncias
Abandonar posturas separativas
Transformar em presente o futuro da nação
A luz há de brilhar na escuridão
E a escuridão não conseguirá apagá-la

O passarinho fugiu da gaiola
Canarinho quer voar além dos Verdes Mares
Passarinho voou, voou, voou...
Volte canarinho
Aqui é o teu lugar
A luz há de brilhar

Eles passarão, já dizia Drummond,
Passarinhos voltam para ficar,
Esperança é preciso
Nos canarinhos unidos
Na reconstrução
Da grande nação
Brasil,
Brasil de todos os brasileiros.

Teresa Maria da Silva Vieira, 69 anos.

Quem foi Machado de Assis?

Homem forte e decidido

Que se tornou muito conhecido

Um dos maiores escritores do Brasil

Escreveu muitas poesias.

Vanir Alves Costa, 67 anos.

Tenho como inspiração
Machado de Assis
As cinco emoções visitadas
No quarto da poesia,
As quais nós temos com elas
E, ao longo da vida,
Vamos descobrindo
E vivendo cada uma delas
Umhas com mais intensidade
Outras com menos
Penso que todas elas
São necessárias para nossa vida,
Mas bom seria durante vida
Sentir menos medo,
Menos tristezas,
Mais alegrias
E não tanto nojo
De certas coisas e situações,
Jamais uma vida perfeita,
Somos seres humanos
Cheios de defeitos e erros,
Tentando melhorar a cada dia

Para mim as mudanças de lugar e de vida
Ou qualquer situação nova
Me traz certo medo e receio,
Tento me colocar no lugar
Das outras pessoas
E tentar saber que o novo
Sempre traz alegria e sabedoria
Nos faz sentir vivas e gente
Mesmo em tempo de pandemia
E isolamento social.

Walter Malaquias Prata, 87 anos.

Morrer, bem ou mal

Finalizar as tarefas recebidas
Esfumaçam-se
A importância vai pro brejo
Rico,
Pobre
Ou mais ou menos
Todos vão morrer um dia
Carrego a grande dúvida
Que invade o coração
Para onde vou
Pro frio?
Ou pro calor?
Sei que vamos
A hora quem sabe?

A morte é uma faísca
Rápida chega e vai levando
Se santos para o céu
Se não pro beleléu
Inferno quente
Pior que o de agora
Quando?
Podemos dizer?

Te esconjuro
Caveira da morte
Eu sou forte
Passe adiante
Leve alguém no meu lugar
Não sei se tenho sorte
Do poder parlamentar
Todos no dia a dia
Vão à guerra
Morrem ou escapam
Coisa certa, no entanto,
Ninguém é importante
Governante, rico, pobre
Homem, mulher
Novo ou velho, feio ou bonito
Jovem, infante
Democracia plena
Todos são iguais perante a morte
Dela não escapamos
Todos um dia morrerão
Dever de casa concluído,
Não...não sou amigo da morte,
Mas que ela chega...chega...

Longevidade & Poesias de almas nada vazias

Maria Weila Coêlho Almeida, 35 anos.

Pátria Amada

Pátria Amada, por vezes idolatrada,

Mas no momento mal cuidada

E até desamparada!

Brasil...

Quem te viu e quem te vê

Atualmente, chora com os descasos de outrora

Que tira o brilho de tua aurora

E torna triste o teu viver,

Mas apesar de tudo

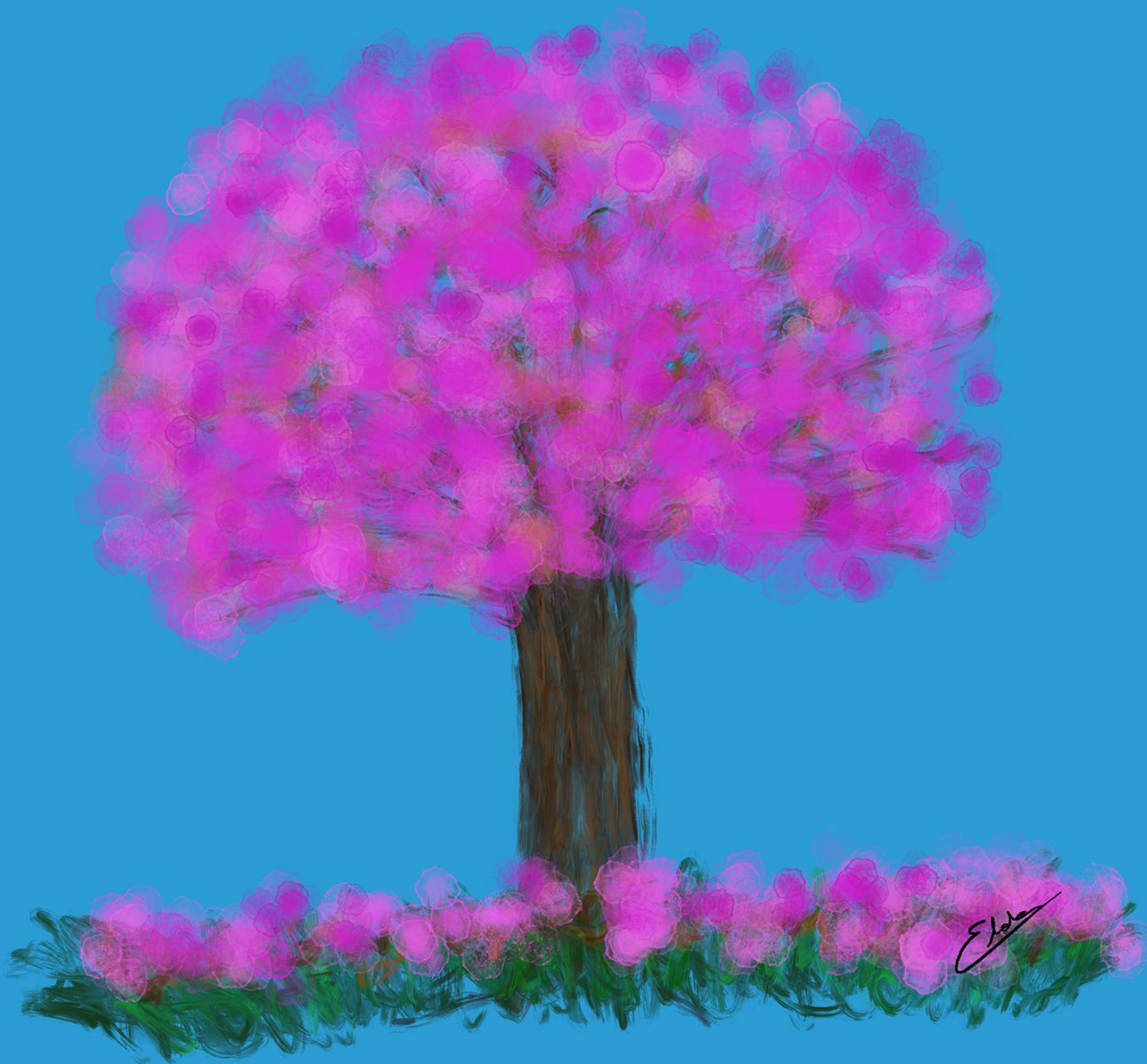
Teus filhos não perdem a esperança

De que dias melhores virão

E isso traz paz e acalenta o coração!

Capítulo 6:

Espiritualidade para viver e para morrer: *a beleza da vida e da finitude.*



Dulce Maria de Oliveira, 75 anos.

A vida é passageira

A vida na terra é uma passagem
O amor uma miragem, mas a amizade
É um fio de ouro que se quebra com a morte
Você sabe? A infância passa a juventude
Velhice a substitui, a morte a recolher
A mais bela flor do mundo
Perde sua beleza, mas uma amizade fiel
Pura para eternidade

Elda Evelina Vieira, 68 anos.

Vir a viver...

Eu, Espírito ainda etéreo,
Senti-me pairando no Espaço Cósmico
Percebia milhares de mundos à volta
Sem saber ainda onde aportar

Senti-me como a ser acolhida
Energias como braços a me envolverem
Aconcheguei-me como em suave berço
Deixei-me descansar e adormeci

Nasci para este mundo
Como já devo ter nascido em outras esferas,
Um novo caminhar,
Aprendizados,
Conquistas espirituais a acolher

Novos caminhos se abriram a mim
Espírito recém-nascido em novo corpo,
Experiências a abraçar nesta jornada
Que por agora só me mostra horizontes

Estes a serem conquistados
Por caminhos desbravados
Com coragem e determinação
Confiança, fé e esperança
Fiéis companheiras a me orientarem
A prosseguir sempre
Sem duvidar que irei chegar
Ao destino que me aguarda

Meus passos são suaves e seguros
Imensa gratidão, certeza do dever.
Sentir a beleza e a plenitude do viver
O envolver-me em amor acontecer

Consciente de que tempos irão passar
Poucos ou muitos não há como saber
Senti-los todos intensamente,
Cumprir metas assumidas
É o meu dever

Sentir-me plena no meu navegar
Sensível à beleza que a vida me declara
Saber que esta jornada é só mais uma
Entre tantas
Deixar-me nessa jornada pelas esferas
Deste Cosmos que por ora habito
Confiar em novos caminhos,
Novos aprendizados,
Novas conquistas

Novo nascer
Novo habitar
Novo caminhar
Novo aprender
Viver sempre
Nem sempre no mesmo lugar.

Eudete Alves Lustosa (*Borboleta*), 72 anos.

A força da espiritualidade

A chegada do Coronavírus
Me deixou sem segurança
De repente, chega uma força positiva
Enfrentei com coragem
Porque a força maior vem de Deus
Nosso eterno Criador

A espiritualidade supera grandes desafios
Fortalecendo a fé, nos dando esperança
De vencer as batalhas da vida
Muitas vezes demora,
Mas entro em contato com a mãe natureza
Onde vem as energias cósmicas
Sinto a brisa suave,
O canto dos pássaros
Olho para os formatos das nuvens, estrelas brilhantes
Voo como uma andorinha
No murmúrio da noite
Ouço barulhos das ondas do mar
Isso me acalma
Durmo sentindo cheiros dos lírios com tranquilidade,
Mas a força maior está ao meu lado (Deus).

Gonçala Maria Almeida, 74 anos e Onofre Pani Beiriz, 85 anos.

Do que é feita a vida?
A vida é feita de caminhadas
Passos que damos e que vamos dar
Para seguirmos em frente
Alguns caminhos terão atalhos, desvios
Qual seguir?
Obstáculos erguer-se-ão à nossa frente
Teremos que ultrapassá-los
E ao fazê-lo, uma estrada plana e um céu azul
Abrir-se-á a nossa frente
A vida é feita de eternos obstáculos,
Seguir em frente é preciso!
A aurora de um novo amanhecer nos acena
O presente nos impele para a frente
A chegada do amanhã é inevitável
O mais importante nessa longa caminhada
É o sentimento do amor
Só o amor tem o poder de nos mostrar o caminho certo
E o caminho do amor é plácido,
Suave,
Feito com a essência da própria vida!

Maria das Graças Farias Timbó, 69 anos.

Vidada

Sou alma de judeu errante!
Diz no âmago um profundo sentimento
Judeu não, sou espírito clandestino
Forjado em terra recalcitrante
Espírito clandestino não, sou gente
Gente?
Sim, sou a soma dos passantes
Trago em mim todos os entes
Etéreos, concretos pulsantes,
Próximos, já amados e distantes.
Amálgama!
Isso sim confirmo ser
Impregnada de tudo
E semana nos presentes
Em cada meu encontro e desencontro,
Vida compartilhada e impermanente,
Sopro volátil que errará por certo
Em espaços indefinidos e sonhos recorrentes,
Infinitude finita assim é, assim se sente....

Maria de Belém P. Bentes, 63 anos.

Sonho em tempo de pandemia

Compartilhar poesias
Talvez aprender gentis limeriques
Ouvir Bandeira
Caminhar com Machado
Descobrir Clarice
Quem sabe se espantar na epifania de Adélia

Respirar poesia para além de mim
E me regressar,
Não sou a mesma de antes
Pulso fecundo que se move,
Mesmo em tempo de pandemia.

Maria de Fátima de Sousa Lacerda, 59 anos.

Nascemos, crescemos
Aprendemos, plantamos e semeamos
Isto tudo faz parte da vida
Conforme o tempo passa,
Uma única certeza
Sem solução a mente
O que podemos fazer?
Viver a vida
Doando o melhor de nós
Fazendo o nosso melhor
Deixando nossa marca onde passar
Para quando o grande dia chegar
Poder ter a tranquilidade de dizer:
Eu fiz e dei o meu melhor
Vivi a vida e agora
Vem a melhor parte.

Maria Diva Leite de A. Gonçalves, 59 anos.

Como é bela a vida

Quando nascemos, trazemos a alegria

E felicidade a todos

Deus nos deu o dom da vida

Para ser vivida a cada momento

Com intensidade, com alegria

Vivemos o hoje

Com muita sabedoria e esperança

O amanhã só a Deus pertence

A vida é um sopro!

É como uma vida acesa

Que pode apagar a qualquer momento

Isto é a finitude

Sabemos que um dia partiremos

Para com Deus se encontrar

A cada dia temos que ter resiliência

Que é a base de tudo

Vamos nos encorajar

Enfrentar o dia a dia com sabedoria

Inteligência, lucidez e encanto

Vamos ter autonomia, saber ir e vir

Dizer sim ou não na hora certa,

Encarar a vida com coragem e saber

Que um dia não estaremos mais aqui

A finitude acomete todos nós,

Seja rico ou pobre, crianças, jovens,

Adultos e idosos

Não escolhe idade

Tudo passa!

Só não passam as palavras de Deus

Deus nunca nos abandona

Ele está sempre conosco

Seja nos momentos alegres ou tristes,

Cuidando da gente com muito amor

Não preciso ser rico ou pobre

Só preciso ter minha própria identidade

Que os outros gostem de mim como sou

Porque Deus me ama independente

De qualquer riqueza

Deus na sua essência

Cuida de todos nós

Temos que ter espiritualidade,

Esse é nosso fôlego, sopro,

A nossa oxigenação

Dimensão da nossa vida

Ó, querido jardineiro!
Que cuida do nosso jardim
Se não fosse por você
Nada seria assim
Cuidando tão bem da terra
As mudinhas a plantar
Todo dia as molham
Para vê-las brotarem!
Quando chegar a primavera
As plantas florescerão
Com as flores que virão
Para meu dia alegrar.

Maria Helena Borges, 62 anos.

Evolucionar

Um mundo fantástico e exclusivo
Esse mundo mágico se transforma

A cada segundo, a cada mês

Bummm!

Esse mundo se desfez

Pela primeira vez

Fomos expulsos do paraíso,

Primeiro diziam: Deu à luz

Então... eu, você e todos somos a luz

Nascemos

Depois de se despir na infância encantadora

Começa a despir-se da pureza

Dada pela Divina inocência

Aí sim... começa a jornada

Deixar a criança pelo caminho

Bom seria

Seguir em frente com essa parte pequenina

No ponto de navegação da vida,

Ou na caminhada

Retas, curvas, subidas e descidas,

Praticamente imperceptíveis

E quando se percebe o girar dos ponteiros

Décadas e décadas já se passaram

Agora é a fase da vida de mais experiência,

A velhice...

Última fase

Se preferir, timoneiro

Nessa fase e nesse paraíso

Se faz necessário assistir ao filme da vida

Projetando na parede fria de qualquer cor

Transformada em telão, roda, roda

No colorido quente da mente

Toda a ação de alegria e dor

Filme de história comovente,

Vida espetacular

De luta, garra, esperanças,

Frustrações e desistências

Até sendo o próprio diretor, ator e roteirista,

Fotógrafo e pintor

Projeta o filme da vida

De um mundo bom,

Mundo fantástico também

Inevitavelmente, o caminhar é constante,
Se correr, se parado ficar, seguir lentamente
De nada adiantará
O tempo não para
Necessário se faz a amplitude de existência
E de forma espetacular alcança- se
O mais alto posto da evolução humana
Transcendência
Rumo ao mundo evolutivo
O inevitável mundo bom, transcendental

Na contemplação do filme,
Em regozijo ouve-se o aplauso de si mesma
A ecoar aos demais aplausos da multidão
Ou não...

À frente, o fim da trama com reticências
Estas retiradas
História mais adiante
Complementada por outros diretores,
Atores, coadjuvantes, figurantes

Bummm!
Agora rumo ao infinito
Expulsos novamente para seguir
Transcendendo, nascendo,
Nascendo em outros paraísos
Paraíso de si mesmo, paraíso espiritual,
Paraíso de cada querer ou paraíso celestial.

Maria José Gomes Lopes, 61 anos.

Escrevo por inspiração

Procurando ser eu mesma

Penso o quanto a vida é curta

Preparo meu espírito

Fazendo sempre o bem

Mantendo minha vela acesa

Partirei um dia em paz,

Assim espero.

Maria Socorro Mendes, 84 anos.

Espiritualidade para a vida

Espiritualidade é uma forma das pessoas
Se encontrarem em suas vidas
Para encontrar o bem estar não é preciso
Uma figura Divina

Espiritualidade nos dá força e coragem
Para suportarmos tudo isso que
Estamos enfrentando na pandemia
Ela ajuda a salvar vidas e conservá-las
Diante do inimigo invisível
Que é o Coronavírus

Espiritualidade pode melhorar
Nosso estado imunológico,
Como também aliviar o estresse
Da situação em que estamos vivendo
Nesse momento de isolamento social

A beleza não é apenas na nossa vida,
Mas também na natureza
E de tudo que nos cerca
Está ligada diretamente com o fato
Que nada no mundo é para sempre
Assim como a natureza tem seu ciclo,
Nós também
Temos um ciclo de vida

Nós somos os únicos seres vivos
Que têm consciência da morte
Na finitude da vida
Ninguém pensa a respeito da morte,
A pandemia é quem nos obriga
A perceber a nossa finitude
E a finitude
Dos outros que vivem ao nosso redor.

Sonia Maria Hautsch Reinehr, 72 anos.

Travessia no deserto

Que dia lindo!
O céu azul anil
Salpicado com bolas de algodão doce
Um barulho assustador faz a terra tremer
O dia virou noite em pleno meio dia
O diagnóstico foi revelado:
Tumor maligno altamente agressivo
O chão se abriu e tudo levou
Meu mundo parou, caiu, ruiu
No céu escuro não acendeu sequer
Uma pequena estrela de esperança
E eu, no meio do abismo, gritei:
E agora, o que fazer?
O que será de mim?
Virei a noite em prece
Banhada em lágrimas
Agarrada em meu livro de cabeceira,
A bíblia,
Pedindo socorro ao bom Deus
Atravessei o deserto na noite escura
O vento gélido da madrugada solitária
Envolveu meu corpo e arrepiou minha alma

Senti a presença real da finitude da vida
Seria meu fim?
Meus pensamentos atropelavam-se
Conversavam desordenadamente
Sobre a finitude e eternidade da vida
Sem formar uma conclusão plausível
Minhas lágrimas formavam oásis
No meio do deserto
O vento formava nuvens de areia
Minha visão turvava
O caminho se perdia
A caminhada se interrompia
Minhas lágrimas derramadas formavam oásis
Em meio a uma rajada de vento
Escutei uma voz terna e firme:
“Eu, O TODO PODEROSO,
Restaurarei tua saúde
E curarei tuas chagas”

Apossei-me dessa promessa divina
Acalmei meu coração,
Decidi esperar,
Abriu-se uma porta em São Paulo, capital
Fui acolhida pela Dra. Angelita Gama
Proctologista competente
Verdadeiro orgulho nacional
Com 87 anos ainda na força do trabalho
Com brilhantismo
Após travar uma luta de vida e morte
50 dias
Venceu a COVID-19.
Mulher notável
Exemplo vivo de competência,
Superação e resiliência
Fisionomia aparentemente frágil
Convidou-me
Para seu time formado por 25%
De seus pacientes que superaram
O tumor maligno sem cirurgia
Nem uso permanente
Traumatizante
Da bolsa de colostomia
Aceitei o convite com fé e determinação
O tempo passou,
A travessia do deserto acabou
Médico daqui, após avaliar exames diz:
Nada de tumor

Teu organismo
Teve uma reação surpreendente
Rompi meu silêncio na presença
Iluminadora da verdade
Nada disso doutor
Eu sei quem é surpreendente na minha vida
Chama-se Deus
A Ele toda honra, graça e louvor
E Ele que insiste
Em cumprir promessas de milagres em mim
Hoje eu sou um ser mais grato,
Tolerante, resiliente
Celebro a vida todo dia
Com amor, alegria e muita gratidão
O céu voltou a brilhar na minha vida
A saúde agradece.

Capítulo 7:

Testemunhando hoje o nascer do
amanhã: *esperançando em versos.*



Elda Evelina Vieira, 68 anos.

Momentos, lembranças e expectativas

Observo o hoje
Lembro-me dos dias passados
São tantos detalhes a guardar
Memórias a recordar

São momentos de prazer,
Outros são de dor
Prazer que por vezes trazem dor
Dores que, por vezes,
Provocam suspiros...
Suspiros que ardem nos olhos
Lágrimas vertem pelo rosto
Coração bate mais intenso
Respiração ofegante

Nem sempre é tristeza
É mais emoção que canta
No interior da alma
O ciente guarda pra si
Não quer extravasar em palavras
O outro não precisa conhecer
Dentro de mim o saber

O ontem toma forma de hoje,
Pois memórias estão presentes
Como residentes no agora,
Ainda que, em forma de saudades
Ou de dores e tristezas
Não importa

O hoje...
Vai marcando momentos
A serem lembrados e guardados
Registros que escrevam na alma
Como um *Hard Disk* de ampla memória

Se tenho consciente o passado,
Fatos, lembranças, sentimentos, emoções...
E ora escrevo quase como se hoje
O que se registrou em minha mente
Emoções, sentimentos, fatos
Que farão lembranças no tempo a vir...

Neste se farão passado,
Mas também serão presentes,
Pois estarão vividos na mente
De quem sentiu, se emocionou
Vivências ricas em sentimentos
Que se guardam como tesouros

Testemunhos expressivos
Do que um dia foi.
No entanto, na verdade é
O florescer do que virá a ser
Eu a aguardar este amanhecer
Com esperança, confiança e fé

Por vezes, até
O despertar de desejos
Anseios guardados
Que se fazem realizados
Alguns nem tanto...
Nem por isso a serem descartados
Pois serão feitos que agora sou
Por isso... florescência da minha alma,
Que talvez, um dia, desejou.

Eudete Alves Lustosa (*Borboleta*), 72 anos.

O planeta pede socorro!

Os recursos naturais da terra estão
esgotados

Poluição no ar, na água, no solo...

Prejudicando a biodiversidade,

O desmatamento e queimadas matam

Os animais silvestres desesperados,

Por isso que falo,

A ecologia está embaixo do tapete,

Por governantes e empresários

Só pensam no dinheiro

Não tem sensibilidade

Quero que o mundo inteiro se renove

Porque essa epidemia do Coronavírus

Chegou para mostrar a humanidade

Que o dinheiro não vale nada

E sim a honestidade, caridade

Amar seu próximo sem preconceito

Cuidado do nosso planeta

Que está desvalorizado

Por que a febre amarela, a dengue,

O Coronavírus...

Estão ligados às atividades humanas

Vamos valorizar nosso planeta

Ele é nosso maior bem estar

Minimizar as atividades

Sustentabilidade devemos ter

Para nosso planeta crescer

As atividades agropecuárias avançam

Como um arrastão

Construção de hidrelétrica, garimpo,

Invasões,

Roubo de madeira

O próprio Governo diz que o

Desmatamento e as queimadas

São naturais

Ele é o maior vilão do nosso planeta

Eu fico de cabeça no chão

Tristeza!

Não esqueço do maior desastre ambiental
Em Brumadinho, Minas Gerais,
Devastou a natureza
Os resíduos afetaram o solo, água
Matou toda a vegetação,
Animais silvestres e domésticos
Da lama ou afogados,
Mais triste é ver homens, mulheres e
Crianças gritando socorro
Ganância dos empresários
Sem cuidado com a mineração

Quanto mais falo da natureza
Mais vontade eu tenho
De respeitar em todos os sentidos
Não desperdiçar alimento, cuidar do lixo,
Cuidar da água,
Ela é vida, mãe universal
Nós somos pequenos
Comparados a mãe natureza.

Amazônia, coração pulsante do mundo
Onde o homem acaba com o verde
E com a esperança!

Gonçala Maria Almeida, 74 anos e Onofre Pani Beiriz, 85 anos.

A tecnologia e o diálogo

Caminhando pelas avenidas e repartições

Vi com uma tristeza preocupante

O comportamento humano

Quando tudo parece estar perdido

No mundo da tecnologia

Telas de tv de tamanho extravagantes

Notebook que está dominando mentes

Celulares que trazem o mundo aos seus
pés

Telhas que dominam os jovens, adultos
e idosos

Sendo duplamente categorizados pela
tecnologia

Eu pergunto:

Onde está a felicidade?

O diálogo face a face? O olho no olho?

Simplesmente estão desaparecendo

O corre-corre da vida,

O individualismo

Tudo está escravizando o ser humano

Em contrapartida encontramos no Sesc,

No Grupo dos Mais Vividos,

Atividades que trazem o diálogo e a paz

O dominó, o artesanato, as quadrilhas
de forró,

Palestras e outras tantas
atividades socioeducativas

Aqui, ainda se encontra o calor
humano

Obrigado ao Sesc por acolher com
carinho

Aos Mais Vividos em seu seio.

João Batista Azevedo, 88 anos.

É tão gostoso repousar a cabeça
Em um travesseiro macio,
Mas quando a consciência
Nos lembra das coisas equivocadas
pensadas, sentidas ou realizadas
A fronha se transforma em espinhos
E de todo jeito espeta a cabeça
E o sono some todinho
Na velhice,
Quando a recordação da vida nos visita
Pode ser sofrimento
Porque o arrependimento,
Por vezes, chegou atrasado
A vida é como roça,
Colhemos na velhice
O que plantamos ao longo da existência,
Mas a plantação não para
A colheita continua
A pessoa idosa segue plantando
Flores e abrolhos
Cada um plantando aquilo que mais gosta
E sempre contando
Com Deus no caminho.

Lenir Santos Borges, 80 anos.

Isolamento social

Domingo sem graça

De casa vazia

De mesa vazia

TV sem graça

Com tanta desgraça

Durmo mais cedo

Sonho coisas boas

E acordo outra pessoa

A segunda promete ser boa

A semana se arrasta

A doença de alastra

E chega novamente o domingo

De casa vazia

De mesa vazia.

Manoela José de Souza, 67 anos.

Evolutividade

Abre espaço para o canal
De modo especial
Indivíduo diferente
Às vezes, até comovente
Depende da hora e do local

Momento criativo
Pensamento positivo
Numa só conexão
Causa a evolução
Permanece o instintivo

Espiritualidade
Força e vitalidade
Faz parte do ser humano
Seja em qualquer plano
Corpo, alma, divindade

O jardineiro olha para cima
Admira o clima
Regando a primavera
Paciente ele espera
As flores que mais combinam

Jardim e jardineiro fazem aliança
Pacto de confiança
Aguar a plantação
Elo de união
Em qualquer circunstância

A primeira em flor
Matizada cor
Recebe chuva de verão
A segunda estação
Do jardim o esplendor.

Maria das Graças Farias Timbó, 69 anos.

Fissura de esperança

Convive- se com a cultura do descarte
De tudo que nos cerca e em toda parte
E aquilo que seria nosso bem comum:
Plantas, animais, natureza e gente
Dessa fatal indiferença se ressentido

O clima reage ao aquecimento
Fenômenos estranhos a todo momento
Mudanças climáticas, tais quais altos gritos,
Estertor nervoso de um mundo ferido
Pelos próprios filhos das entranhas agredido

Visível esgotamento de tantos recursos
Espécies devoradas pelo insano lucro
Devastação... não só das belezas naturais,
Mas da humanidade que não se identifica
Com cada ser que sua ganância aniquila

Crises advindas do consumo desmedido
De um mundo que se diz desenvolvido
Fontes, antes renováveis, se extenuam
Em um nível de dispêndio insustentável...
Em breve, a vida para ninguém será viável

Postura ambiciosa, desumana e inclemente
É de se esperar de um ser que se diz inteligente?
Marcha cega rumo ao genocídio coletivo
Atitude cruel de quem recebeu do criador
Um Paraíso onde devia florescer o amor

Louvado seja um despertar, mesmo tardio,
Onde a esperança brote como um fio
Abrindo uma fenda no contexto planetário
Construindo um “novo mundo” diferente
Onde se respeite e preserve o meio ambiente.

Maria Helena Borges, 62 anos.

Água

Sentada à sombra, observo o rio
Ele corre devagar
Meio preguiçoso, vai e vem,
Parece pedir permissão para desaguar
Ou será vergonha em despejar?
Lixo no mar?
Em outro rio se vê espuma
Em forma de blocos brancos
Levados rio afora pelo vento
É preciso cuidado ambiental
Consumismo inconsequente do setor industrial,
Mídia impositiva ao consumo exagerado.
A olho nu
Visão que assusta,
Alerta reflexões e ações para o basta
Ao consumo superficial
Pai, despertai as crianças
Crianças donas do mundo
Consumidoras, influenciadoras
Com exemplos despertai,
Despertai a educação,
A consciência e a razão sentimental

Descaso a água? Não...
Das intempéries da natureza
Sabe se proteger
Das agressões humanas
A natureza sabe responder
Não precisa dessalinizar as águas do mar
Não assistiremos ao roubo de água doce
Transportadas por navios
Nem ver a terra trincada por onde, um
dia, corria rios
Tomara nunca precisar secar a gota d'água
salgada
De nenhuma face
Quando o soluço for provocado
Pela lembrança
Lembrança de ter tido água
doce em abundância
Falta água!
As bacias estão vazias.

Maria Socorro Mendes, 84 anos.

Experiência de vida

Quando aqui cheguei, logo me perguntei:
O que será de mim sozinha nesse lugar
Que escolhi para morar?
Sempre tive esperança
De que minha vida iria melhorar
Aqui estudaria e me formaria
E na esperança de trabalhar
Para ajudar minha família
Que do Nordeste iria chegar
E chegar para ficar
O tempo passou e aqui estou
Escrevendo poema e poesia para o leitor
Que nessa pandemia para eles tudo mudou,
Mas temos fé e esperança
Que dias melhores virão
Para acabar com a tristeza e solidão.

Roseni Fernandes Coêlho (*Vozinha*), 72 anos.

Última poesia

Vim da minha cidade
Para onde minha família
Não conseguiu voltar
Por causa da pandemia,
Essa pandemia me trouxe grande alegria
No dia 2 de outubro,
Foi o chá revelação de uma linda princesa
Por nome Valentina
Foi muito grande a emoção.

Vanir Alves Costa, 67 anos.

Projeto de vida na velhice

O diferente e o novo desperta medo,
Mas precisamos partir ao novo sentindo
E deixar nossa curiosidade falar e celebrar
 Estas pequenas coisas,
 Como ligar para alguém
E dizer que está com muita saudade
 E que a ama
 Juntos celebrar a vida
Saber que somos pessoas capazes
 Cheias de amor e sabedoria
 Para doar a todos
Mesmo em tempo de pandemia
 São dias difíceis,
Mas colocar nossos projetos de vida
 Na terceira idade
Nos traz mais vontade de viver e de servir,
 De saber que nunca devemos
 Desistir dos nossos sonhos
 E projetos de vida
Não somos velhos, mas sim,
 Mais vividos

Cheios de amor
E esperança de dias melhores
Saber que não é feio nem errado
 Voltar a sermos crianças
 E com elas brincar
Sentir-se vivo e valorizado
Como a criança que existe
Dentro de cada um de nós
 É eterno desde sempre
Vamos lembrar de plantar e colher
 De criar nossos animaizinhos
 Sabendo que eles
 Fazem parte de nossas vidas
Hoje somos mães, donas de casas,
 Irmãs, dançarinas
E tudo isso é um projeto de vida
Que nos traz a vontade de ser criança
E ter uma velhice de qualidade,
Pois toda bagagem é importante
 Precisamos nos defender
 E exigir nossos direitos
Sem preconceitos e sem ageísmo.

Longevidade & Poesias de almas nada vazias

Walter Malaquias Prata, 87 anos.

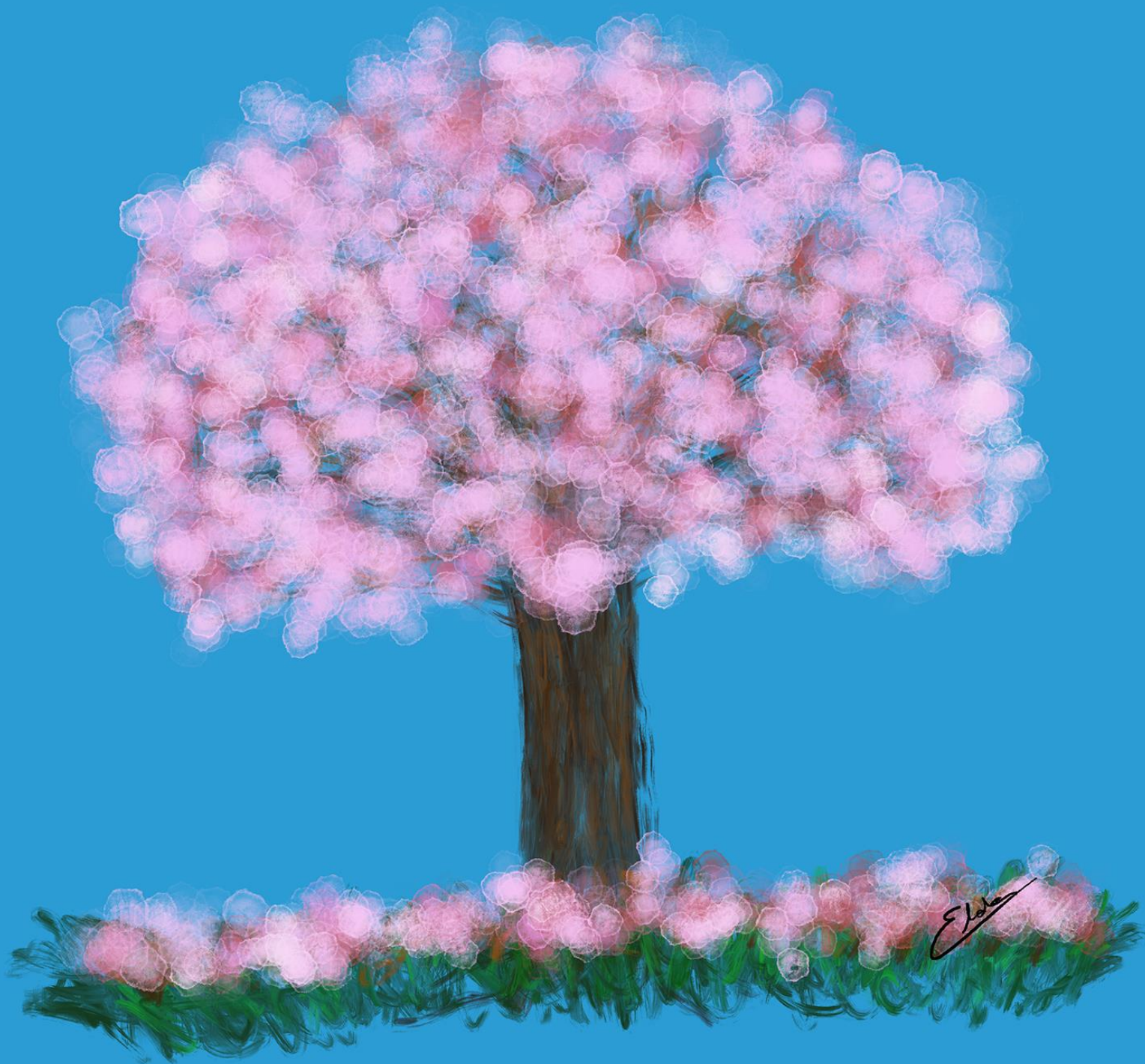
Água espalhada pode molhar

A sociedade regurgita
De água espalhada
Torneira aberta
Torço por ela semiaberta
Do consumo consciente
Sem transtorno de compras
Onde nem todos
Ficam no meio da linha de gastos
Hábitos de compra excessivos
Resultam em discórdia familiar,
Bancarrota
Torneira fechada
Faz a sociedade menor
Leia jornal, ligue a TV
Sempre belas imagens acompanhadas
De ordem econômica
Coma, compre, gaste

Disse certo ou incerto presidente
Entre vidas e economia
Ser ou não ser é o drama
Se aumenta o consumo
A economia cresce
Mais emprego, mais indústrias,
Mais dinheiro
Fecha-se a torneira
Chega o desemprego
Problemas sociais
Torneira semiaberta é essencial
Satisfaz gregos e baianos.

Capítulo 8:

O varal da vida.



Leides Barroso Azevedo Moura

A busca da sociedade moderna por uma vida mais longa e participativa já tem sido pautada nas pesquisas na área do envelhecimento. O mundo está ficando cada vez mais envelhecido e o contexto político, econômico, social, ético e participativo deste fenômeno deve ser percebido como oportunidade para que as cidades desenvolvam estruturas e equipamentos urbanos, que favoreçam a cogestão dos seus espaços pelas pessoas idosas.

As pessoas idosas ensinam com a vida, com a coragem, com seus erros e seus acertos. Elas narram com a vida histórias que precisam ser contadas e recontadas de maneira criativa, lúdica, interativa e poética. As crianças e os jovens herdam essas memórias e serão os guardadores responsáveis para entregá-las e traduzi-las às próximas gerações. As histórias precisam ser transmitidas e a poesia se apresenta como uma das linguagens da alma para essa tarefa civilizatória e civilizante.

O tema “Varal da vida” foi proposto como uma estratégia pedagógica para desvelar as relações dos idosos com a própria vida, suas reminiscências de momentos vividos junto a familiares, amigos e à natureza. Memórias também da solidão engravidada pela solitude, em contato tanto com a leveza e a ludicidade no viver quanto pela presença do sofrimento, do medo e da finitude da vida.

Por intermédio de fotografias que foram selecionadas e enviadas por todos os participantes para compor o varal virtual de cenas e cenários escolhidos valorizou-se o uso de imagens, que antecedem palavras e evocam memórias. Com isso, foi possível testemunhar histórias de protagonismos dos idosos, suas lutas, lutos e resiliências, experiências de trajetórias mediadoras da maior conquista da modernidade: o fato de cada um deles aterrissarem na longevidade.

No percurso dos diálogos em torno das imagens, observou-se uma consciência individual e coletiva de que, neste momento histórico do Brasil e do mundo, a longevidade conquistada está sendo vivida sob percepções de ameaças em detrimento das implicações epidemiológicas, éticas e humanitárias da maior pandemia da história do nosso país. As pessoas idosas do grupo têm plena ciência de que o SARS-Cov-2 afeta desproporcionalmente seu grupo etário, em detrimento das comorbidades mais frequentes e não apenas da idade como único indicador de risco. O ateliê representou um espaço de valorização da vida e ao mesmo tempo não houve negação de riscos vivenciados de maneira heterogênea pelos idosos do grupo. Nos encontros, construiu-se um “lugar” de identidade poética, de resistências subversivas coletivas e encorajadas pela solidariedade e sensibilidade. O convite mediado inerentemente pela escuta sensível do grupo, acerca de suas narrativas biográficas vividas em tempos da pandemia, proporcionou uma ambiência de prospecção de cenários futuros, de valorização da intergeracionalidade e da beleza do viver enquanto há vida. A consciência sobre a finitude foi fortalecida pelas imagens da solidariedade que a pandemia do COVID-19 gerou em todas as idades, mas também pela reflexão política das lacunas do estado, da sociedade e das famílias na defesa da vida.

O autocuidado se tornou o cuidado de todos, a autoeducação se tornou uma oportunidade de educar gerações, o autoconhecimento se consolidou como uma possibilidade de ampliar capacidades intrínsecas e extrínsecas, a autogestão da dor abriu caminho para a solidariedade e novas amizades.

Os conteúdos dos ateliês foram baseados em leituras e resultados da pesquisa “Isolamento social entre pessoas idosas no Distrito Federal”, desenvolvida pela equipe apresentada nas páginas iniciais desta obra. A perspectiva teórica do ageísmo e o referencial sobre capacidades e potencialidades de pessoas idosas foram eixos estruturantes em cada encontro. A ressonância captada por intermédio das falas dos participantes durante os encontros do projeto, em especial no varal da vida, expressou subjetividades permeadas pela percepção da velhice como tempo oportuno para descobrir novos talentos, desenhar e identificar oportunidades, construir coletivamente novas narrativas de futuro e celebrar o envelhecer.

A Década do Envelhecimento Saudável, declarada pela Organização Mundial de Saúde (2020 - 2030), será uma década de muitas oportunidades a um envelhecimento participativo e consciente para denunciar e reorganizar estratégias de enfrentamento às barreiras impostas pelo ageísmo individual e institucional. Propiciará também o enfrentamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis e de doenças transmissíveis, a partir da análise da pobreza e da iniquidade social como fatores de risco para todos os países. Contexto também caucionado pelo racismo estrutural, que mata desproporcionalmente em todas as idades e reduz as chances do envelhecimento por igual da população afro-brasileira, pelas ameaças intergeracionais do SARS-Cov-2 e de outros vírus que estarão circulando concomitantemente no mundo em articulação com o “vírus” do ageísmo. Teremos uma década de luta para reposicionar um modelo econômico a serviço da vida, da defesa do direito de todos de envelhecer com dignidade e capacidade: crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos juntos desfrutando de uma vida longa.

A poesia pode ser uma linguagem de lamento pelas perdas e ameaças aos direitos adquiridos, mas também de júbilo e ruptura de narrativas. Os ateliers poéticos permitiram testemunhar histórias de pessoas idosas exercendo múltiplos papéis em nossa sociedade, recriando e ampliando identidades, conectando-se com os saberes populares e com os conhecimentos científicos. Percebe-se, portanto, que o auto convite é o meio de se criar gestoras nas cidades, cada vez mais visíveis como voluntárias nos territórios onde organizam movimentos de resistências e inteligências múltiplas de sobrevivência. Estas personalidades inovam como empresárias de pequenas e grandes empresas, liderando suas comunidades, se tornando artistas, consolidando carreiras, enfim, ocupando espaços nas cidades. O Varal tinha muita vida! Com Cecília Meireles e um menu degustação com alguns dos seus poemas, reafirmamos: “Eu canto porque o instante existe”. Os ateliês seguirão eternos nas nossas vidas. Viva os poetas idosos de Brasília e do Brasil!

Capítulo 9:

Relato de experiências.



“Esse Projeto acrescentou muito na nossa vida, pois crescemos a cada dia, com pessoas novas e muitas experiências.”

- Antônia Aparecida Nonato, 71 anos -

“Foi uma experiência maravilhosa.”

- Dulce Maria de Oliveira, 75 anos -

“Fiquei encantada com o Projeto. Também muito impressionada com as atividades oferecidas. Todos vocês muito carinhosas e fraternas. Bastante acolhedores. A parte da coordenação impecáveis e muito amorosos.”

- Elda Evelina Vieira, 68 anos -

“Eu já escrevia antes de conhecer este Projeto de poesias, mas aqui me sinto muito a vontade, pois é muito enriquecedor e estou conhecendo uma maneira mais fácil de escrever poemas. As facilitadoras são muito preparadas e nos ajudam a escrever os poemas com mais facilidade.”

- Eloy Barbosa de Oliveira, 74 anos -

“Gostei muito da experiência e gostaria que continuassem, pois me faz navegar nos momentos de alegrias e as vezes de tristezas.”

- Eudete Alves Lustosa, (*Borboleta*), 72 anos -

“Estou gostando da experiência de aprender com as poesias e os temas que passam na Oficina. Gosto muito das pessoas e da fala da professora Leides.”

- Lenir Santos Borges, 80 anos -

“Foi uma experiência única. Aprendi uma técnica importante de escrever poesia, tive a oportunidade de conhecer alguns autores renomados e ouvir poesias dos colegas do Sesc.”

- Manoela José de Souza, 67 anos -

“Muito gratificante, cada dia é uma experiência nova e estou muito feliz com esse Projeto.”

- Maria Diva Leite de Assunção Gonçalves, 59 anos -

“Muito gratificante, é importante para a minha profissão. Nesse tempo de pandemia é muito bom estar nesse Projeto, pois traz lembranças e momentos de nossa vida.”

- Maria das Graças Farias Timbó, 69 anos -

“Experiência de aprendizados com pessoas interessantes e inteligentes. Muito gratificante!”

- Maria de Belém Portilho Bentes (*Belém*), 63 anos -

“Como me sinto bem em fazer poemas, gosto bastante. Preciso do silêncio para ouvir as pessoas e recitar poesias. Ando nos meus campos ouvindo os pássaros a cantar. Gostaria de fazer o poema brilhar.”

- Maria de Fátima de Sousa Lacerda, 59 anos -

“Nunca havia produzido poemas. Durante o projeto houve momentos incrivelmente incríveis! Senti que todos me ensinavam, dando presentes de estímulos e sabedoria. Profundamente agradecida aos organizadores, a professora Leides Moura e demais alunos. Todos abriram as cortinas ou melhor me ajudam a ver além da Caverna de Platão. Momentos emocionantes na companhia de todos e muitíssimo obrigada.”

- Maria Helena Borges, 62 anos -

“Gratidão por mais aprendizado!”

- Maria José Gomes Lopes, 61 anos -

“Esse Projeto foi muito importante nesse tempo de pandemia, fez com que ficássemos mais tranquilas e aproveitássemos nosso tempo com mais calma. Muito proveitoso!”

- Maria Socorro Mendes, 84 anos -

“Gostei do Projeto de poesia, aprendi muitas coisas sobre autores, poetas, histórias quem em meus 72 anos nunca tinha ouvido falar. É muito bom, ajuda a distrair, a manter a mente ativa e faz a gente se sentir valorizada. Gratidão por essa rica oportunidade!”

- Roseni Fernandes Coelho (*Vozinha*), 72 anos -

“Esse projeto de poesia fez toda a diferença na minha vida, nesse tempo de pandemia. Acalmou minha alma inquieta. Senti-me abraçada, acolhida com a suavidade e competência da professora Leides e pela Equipe Sesc.”

- Sonia Maria Hautsch Reinehr, 72 anos -

“Maravilhosa!!! Agradeço a participação neste Projeto!”

- Tereza Maria da Silva Vieira, 69 anos -

“Foi algo novo de grande valia, em tempo de pandemia, pois o isolamento social trouxe tristeza e sensação de abandono. A poesia pôde mudar bastante tudo isso. Nos faz sentir vivas e menos tristes. Só tenho a agradecer e dizer obrigada aos poetas do DF e do mundo. Fazer poesias é reviver e deixar de morrer.”

- Vanir Alves Costa, 67anos -

“Não imaginava passar por nenhuma coisa igual essa pandemia, estamos reaprendendo, reabilitando, reestruturando, mas tudo passa, tudo passará!”

- Francisca Maria Vieira, 68 anos -

“Achei o ambiente muito gostoso e o final dirigido com alegria e competência.”

- Walter Malaquias Prata, 87 anos -

“Esse Projeto desperta a gente a voltar a escrever, pois eu havia parado. Está sendo muito bom!”

- Onofre Pani Beiriz, 85 anos -

