

Táina Sena • Mara Santos  
Camila Balducci • Mariana de Melo Soledade

Quando a  
**alma**  
fala

**Editora Penalux**  
*Guaratinguetá, 2021*

Se comparando ao que não conhece  
Acho que tem que seguir algum modelo  
Porque, de qualquer outra forma, parece que sua vida parece

Se sente estática  
Parada no tempo  
E ao mesmo tempo  
Sente-o escapar entre os dedos

Como uma estátua viva  
Na qual as correntes que a prendem  
Somente ela tem a chave para libertar  
Então, o que faz ela continuar parada?

A liberdade custa caro  
Já passei por aqui  
Dói, machuca  
E lembrar disso desestimula  
Mas lembrar de tudo que já conquistei  
Me faz querer pagar de novo

A liberdade custa caro  
Mas se encontrar nela  
Não tem preço

*– Aquela que é a chave*

**Mariana de Melo Soledade**

quando a alma fala • 9

Correria extrema  
Barulho exacerbado  
Quantas vezes eu não escutei quem estava ao meu lado?

acelerados  
demasia  
era só

Pensamentos  
Preocupação em  
Sem perceber que eu  
mais uma dessa massa

Não sei ao certo quando me libertei  
Sei que foi no processo que eu me encontrei

*– Hoje eu não sou mais uma dessa terra sem lei*

**Táina Sena**

Que o desamor ofertado  
no passado jamais te faça duvidar  
o quanto você merece ser feliz.

**Mara Santos**

Somos narrativas.

Narrativas que criamos, que nos são passadas, impostas, que idealizamos, que a sociedade normatiza como narrativa de nós.

Somos e acreditamos em narrativas.

São nas narrativas que materializamos e internalizamos o que é real em nós.

Mas quais verdades carregam as narrativas que você narra?

O que é genuinamente seu naquilo que você reproduz como você?

Somos narrativas.

Narrativas vivas que se narram enquanto se constrói.

Narrativas passíveis de revisão, reconstrução, recomeços, reformulação.

Quem dita o que hoje é narrativa de você?

**Camila Balducci**

Às vezes me pego tendo inveja do velho barco  
Navegando livre no mar aberto e calmo  
Com anos vividos e experiências coletadas  
Mas com destino certo de voltar para casa

Eu olho e vejo vida  
Mesmo com metade da carcaça perdida  
Percebe que valeu a pena  
Enfrentar todos os ventos e ondas turbulentas

Porém, ainda flutuando  
Indo e vindo com seu charme de sobrevivente  
Nas águas mais potentes  
Que continuam o chamando

– *Além do casco*

**Mariana de Melo Soledade**

Quanto mais se arrisca  
Mais se permite  
O frio na barriga aumenta  
As velhas cicatrizes começam a arder, chamam a atenção para  
lembranças doídas e difíceis de serem esquecidas  
Se revive uma dor  
A sensação é de estar quebrada  
De não conseguir prosseguir

Mas se respira forte buscando toda confiança e força que esteja  
ao redor  
Diz a si mesma que as cicatrizes não vão te conduzir pelo  
caminho do medo  
Que você as percebe. Está atento cuidando  
Diz a si mesmo que você continuará se permitindo  
E que a maior ferida que você pode ter é a de não viver  
E essa você não terá

Não mais

**Táina Sena**

Depois de tantos desencontros  
desenvolvi um estalo.  
Um certo ruído  
cada vez que tentam me tratar  
de forma inferior ao que mereço.  
É como anticorpos,  
me sinto  
completamente imune  
a falta de cuidado,  
respeito  
e tudo que põe em dúvida  
o amor que sinto por mim.

**Mara Santos**



## **Eu sou uma foca**

Uma foca selvagem que nasceu para viver no mar  
Lá é meu habitat natural  
Lá eu vivo, brilho, cresço, floresço, crio  
No mar eu sou toda foca,  
toda luz,  
toda eu  
Longe do mar a pele resseca, a coluna enverga, o olho  
perde a cor  
Ofusco,  
Não busco  
Tento me contentar com a água que sai pelas torneiras frias,  
mas foca que sou, sei farejar a intensidade e origem do que é  
inerente a mim  
Eu adoço,  
Pereço  
Mas não há culpa ou dor que negue,  
não há casa que aquiete o que sou  
Eu sou uma foca, eu nasci para viver no mar.

**Camila Balducci**

# LIVROS ILUMINAM

---

Este livro foi composto em Minion Pro pela  
Editora Penalux e impresso em papel off-  
white 80 g/m<sup>2</sup>, em janeiro de 2021.

---