

# Antologia de A transformação através da poesia



Apresentado por

*Meu Lado Poético* 

## Dedicatã³ria

*Dedico esse e-book à professora Irede que é poetisa, me alfabetizou no ensino fundamental e agora nos reaproximamos através da poesia.*

## Agradecimentos

Obrigado por acreditarem na minha história de transformação

## Sobre o autor

Sou Estéfani Schuvartz, Mentora e Terapeuta Emocional, tenho Paralisia Cerebral e Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade

## resumo

A Verdade que habita em Mim

Deficiência

Lágrimas

Inquietude

No rabisco da Folha

O Medo se Escondia

## A Verdade que habita em Mim

A verdade que habita em mim,  
É sensibilidade e carinho,  
Gentileza que brilha em meu ser.

A verdade que habita em mim,  
É dor, gratidão e afeto,  
O carinho por quem me marcou.

A verdade que habita em mim,  
É a criança ferida que aprende,  
Transformando dor em força e luz.

## Deficiência

Deficiências, sejam físicas,  
intelectuais ou de qualquer tipo,  
não definem um ser cheio de sonhos  
e aspirações que brilham.

Deficiência e eficiência,  
termos que se opõem,  
mas a verdadeira eficiência é  
a força de quem supera.

Deficiência não é só física;  
é um reflexo de desafios,  
sejam motores, auditivos ou visuais,  
mas cada um é um universo de possibilidades.

## Lágrimas

Em cada lágrima algo a expressar  
Em cada choro a incompreensão  
Mas um momento de leveza

Em cada lágrima escutava chega!  
Em cada choro o pedido de ajuda  
Mas um momento de alívio

Lágrimas incompreendidas  
Choro um pedido de ajuda  
Mas na certeza que um dia ia ser escutada

## Inquietude

Inquietude é uma sombra,  
que me envolve na calada da noite,  
um peso no peito,  
onde as esperanças se perdem.

É o medo de ser vista,  
como uma chama que vacila,  
desejando brilhar,  
mas temendo a luz.

Na inquietude,  
carrego cicatrizes invisíveis,  
mas, por trás do véu,  
um grito por liberdade ressoa.

## No rabisco da Folha

No rabisco da folha,  
a paralisia sussurra,  
como um vento suave,  
acariciando a luta.

Cada letra é um passo,  
um toque de esperança,  
bordando a dificuldade  
com fios de resiliência.

E na fragilidade,  
encontro meu brilho,  
um delicado jardim,  
que floresce em silêncio.

## O Medo se Escondia

Antes,  
o medo se escondia  
no fundo da garganta.

Depois,  
a voz encontrou coragem,  
e o coração se abriu.

O antes era prisão,  
o depois, liberdade,  
onde a palavra cura.