

Tudo o que trago dentro



TÍTULO
Tudo o que trago dentro

TEXTO
© Ana Ervedoso

ILUSTRAÇÕES
© Cristina Arvana

COORDENAÇÃO DA EDIÇÃO
Alfarroba

REVISÃO E EDIÇÃO
Andreia Salgueiro | Alfarroba

DESIGN E PAGINAÇÃO
Catarina Amaro da Costa | Alfarroba

IMPRESSÃO E ACABAMENTO
Portugal

ISBN
978-989-9068-67-4

DEPÓSITO LEGAL
511 233/23

1.ª EDIÇÃO, FEVEREIRO 2023

UMA EDIÇÃO DA ALFARROBA
© fevereiro 2023, Alfarroba

telefone: 210 998 223
e-mail: geral@alfarroba.com.pt

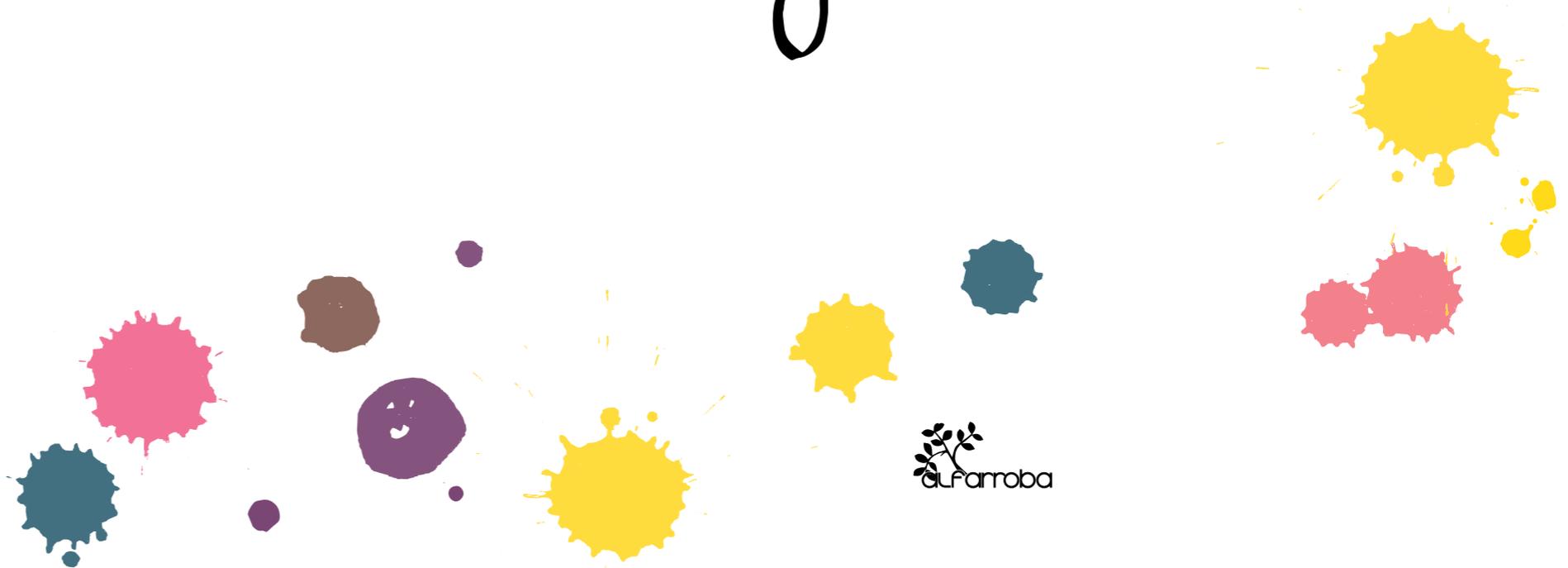


www.alfarroba.com.pt

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem a prévia autorização da editora.



Alfarroba



No cantinho esquerdo do teu peito
Existe algo poderoso
Por vezes, pequeno, quando sente medo
Outras, enorme e feliz...
Não é maravilhoso?

Se inspirares profundamente
E os teus olhos fechares,
Sentes o bater do coração.
Bate rápido, com emoção?
Ou suave, devagar?

Está tristonho ou sorridente?
Pequenino ou grandalhão?
Se saltasse do teu peito
Cabia na palma da tua mão?

Falemos então de tudo
O que trazemos cá dentro:
ALEGRIA, TRISTEZA, MEDO,
RAIVA, NOJO, ADMIRAÇÃO,
AMOR, CORAGEM e COMPAIXÃO.



Quando sentes ALEGRIA
É como se conseguisses voar,
Os teus pés têm asas
E nada te pode parar.

É mesmo maravilhoso
Quando nos sentimos assim.
A vida parece uma história
Com pés de perlimpimpim.

És capaz de tudo,
Sentes um poder infinito.
A vida fica cheia de cor.
Há lá algo mais bonito?



Mas quando chega a TRISTEZA
Até o coração parece doer.
Dos olhos caem lágrimas
Como se estivesse a chover.

O que nos pode então ajudar
A aconchegar o coração?
Aceitar o que sentimos, um colo, um abraço
Algo que leve embora a solidão.

E quando tudo se ajeita
E a TRISTEZA finalmente desaparece
Sentimos uma paz tão boa,
Até o nosso coração aquece.

