Poemas e poesias Projeto de Vida.

Introdução.

Falar dos sentimentos ou expressa-los não é tarefa fácil para a maioria das pessoas.

Entender a trama de sensações pelas quais passamos durante as diferentes etapas da vida e lidar com elas de forma sensata também requer autoconhecimento e autoaceitação.

Para ajudar os jovens nessa caminhada a disciplina de Projeto de Vida veio abordar, por meio das competências socioemocionais, da reflexão, da cultura, dos valores, da empatia e principalmente da autoanalise emocional a importância destes fatores para a formação humana.

Poemas e poesias são uma das inúmeras formas de colocar para fora um pouco do que estamos sentido e de como enxergamos a vida no momento atual, exteriorizando um pouco do nosso "eu".

Por meio destas poesias aqui escritas, adolescentes podem se identificar, se sentir mais "leves", sentir parte de seu problema ou de sua alegria compartilhada e valorizada perante a sociedade.

Professora Soraia N.T. Rios.

Desculpa

Os tormentos incontestáveis
O sentimento de culpa
A solidão da conversa
A inexistência de algo existente.
Àquilo que foi importante
De algo intrigante,
Odeio sua voz
Odeio seu olhar
Odeio a falta que você me faz.
Te vejo diariamente
Mas pareço inexistente
Quando dou um passo
Você só me impede
A saudade me enfurece
Mas sua mentira prevalece
Sua conversa me assombra
Mas conforta meus pensamentos
Já que um dia estava no mesmo lugar que eu.
As vezes penso em me desculpar;
Mas mudo de ideia
Já que sua hipocrisia é uma inimiga.
Algo indeterminado.

Autora: Luana Natsumi Shahara Hui

A cabeça de uma pessoa depressiva

Mais uma vez me pego pensando
Naquilo que vem me matando aos poucos
Esse sentimento não passa
Ele antes não deixava eu respirar
Mas agora ele não me deixa falar

Mais uma vez sozinha
Mais uma vez a culpa é minha
Eu sei que as pessoas não gostam de gente como eu
Mas eu estou tão perdida...
Não consigo me ajudar
Nem deixo alguém me ajudar
Não gosto de ajuda.

Ultimamente tem sido difícil
Ate demais
Não consigo comer nem dormir
Nem fazer as coisas básicas
É acho que já deu para mim.

Autora: Ana Julia Pedro Amaral

Batimentos cardíacos

Todas as vidas são determinadas por linhas
São elas que marcam o início e o fim.

A que muda tudo é a linha da vida
Que estrutura os batimentos cardíacos
Eu tenho uma relação profunda com eles

Eu odeio batimentos cardíacos
Eles revelam a intensidade dos sentimentos

Mas não posso odiá-los completamente, Pois são eles
que mostram que eu ainda estou aqui.

Autora: Júlia Cada

Cadeia de labirinto

Presa na minha própria cadeia
Cadeia de sentimentos
Não dá para fugir
Só da para sentir
Um labirinto confuso,
Você tenta correr
E volta para o inicio
Não tem como entender
Você segue um caminho
E sempre acaba sentindo,
Você não quer
Mas não da para fugir
Que mente perturbada!
Deixa de sentir
E isso te deixa sufocada...
Não tem como fugir,
Desta cadeia confusa
Cadeia cheias de labirintos
E no final você acaba sozinho.
Autora: Larissa Maia

Tela da alma

Na tela da alma
É oque me acalma...
O amor pincelado com arte
É tão forte que ate arde.

Um sentimento eterno
Que é igual a um paterno
No livro da vida
O amor era tinta

Nosso amor é perfeito
E o principal temos respeito.
Nossa vida é intensa
Que combina com a nossa essência.

Autora: Nicolle Munarim Chicralla

Desejada

Você me olha
Você me toca
Você sorri
Sorri pra mim

Mas não me vê
Não me sente
Eu nem sei quem é você...

- Desejo puro e cru da pele.

Autora: Lavínia Sapia

Medo

Amor, ódio, medo, e alegria sentimentos tão diferentes
mas tão parecidos...

Amor e ódio mesma sensação,
Em ambos o seu coração acelera
A ansiedade se manifesta
E a vontade de saber o após
Daquele momento.

A ansiedade que vem com medo, pavorosa horrorosa;
O medo nem sempre é necessário ou ruim.

Não é estranho como gostamos de sentir medo?

Autora: Rhadija Aimee

Felicidade

A felicidade é doce como o mel e brilhante como o céu,
A tristeza pode até vir
Mas garanto que algo vai fazer você sorrir

A felicidade é como uma criança
Ingênua e inocente,
E nós ficamos alegres e sorridentes

Autor: Vinícius Aparecido Fernandes

Ansiedade

Já é meio dia,
Falta pouco para tocar o sinal.
É muita alegria!
Não aguento mais estudar Adjunto Nominal.
Esqueci que aqui, o tempo é diferente
Parece até outra realidade
O tempo passa-se lentamente,
Alguns minutos parecem uma eternidade!
- "Lição de casa turma!"
Mas que porcaria,
Está parecendo até tortura,
Eu só queria aproveitar o dia.
Isso não tem fim,
Morto eu estou!
"Trin..."
Finalmente acabou.

Autor: André F. Vassoler

Tema: Batidas de amor

Na tela do coração, o amor é traçado
Um sentimento sagrado, um laço inexplicável
Sussurros de paixão em cada olhar,
Um abraço com sentimentos a guardar

Emoções brota como flores
E assim nasce vários amores
Em cada sorriso seu
Eu me imagino com um amor seu

Em cada batida do seu coração,
Em cada sonho com você
Eu tenho mais vontade
Para te ver.

Autora: Tayná Marques Siqueira

Sinfonia radiante

No sol da alegria a alma dança,
Um sorriso é a luz que se encanta,
Cores brilham no céu, que se espanta
Com a essência que nos encanta.

É um raio de sol em dia cinzento,
Um abraço quentinho no momento
Uma melodia suave que vem com o vento
Nos mostrando o sentimento.

Que a alegria sempre brilhe em nosso ser
Um farol que nos guie,
Que nos faz renascer,
Em todo o amanhecer.

Autora: Flávia Camargo Tiburcio

Alegria

Nos campos da vida, alegria floresce,
Um sol radiante, a alma aquece.
Risos ecoam como notas de uma canção,
A felicidade dança em perfeita sintonia.

Cores vivas pintam o céu da emoção,
Abraços sinceros, laços de união.
A alegria tece historias nas memórias,
Transformando momentos em eternas vitorias.

Nas pequenas coisas, ela encontra lar,
Um olhar afetuoso, um sonho a realizar.
Alegria é a jornada, é a razão de ser,
Um tesouro precioso, difícil de esquecer.

Que a alegria seja nosso guia,
Em cada passo, em cada novo dia.
Que ela brilhe intensamente, sem medida.

Autor: Alex Mamelli

5 Minutos

Seu amor era meu remédio
Mas cadê você? Que não me deu mais a receita
Agora tá me esquecendo cada dia mais

E me deixando pra trás
Anos para um "eu te amo"
5 minutos para me esquecer
Vários dias me mandando mensagem
Mas, agora, cadê você?
Será que um dia você vai lembrar de mim,
Assim como eu não me lembro de você?

Vagos sorrisos e vários elogios
Uma série de loucuras
Uma serie de mentiras
Foram essas suas vagas palavras de conforto

A distância distorce os fatos
E as memórias vão se apagando
É talvez eu tenha me esquecido de você
Graças a mim.
Autora; Sara Shimokawa

Brilho da alegria

Nas asas do riso, a alegria floresce
Um sol radiante no coração aparece
Dança nas almas como folhas ao vento
Um presente divino.

É um sorriso que brilha como uma estrela
Uma melodia suave
A alegria é luz que ilumina dias cinzentos
Um encontro de sentimentos.

Ele nasce de pequenas coisas, dos momentos singelos
Nos laços da amizade, nos olhares belos
É a sinfonia da vida, uma dança com fim
A alegria nos envolve e nos torna afim.

Então comemoramos esse dom que nos é dado
Compartilhemos sorrisos, lado a lado
Pois alegria é magia que vive no nosso ser
Uma chama que aquece um motivo para viver.

Autor: Felipe Rebouças

A arte da felicidade

Nas asas leves de alegria a voar
A felicidade samba no ar
O som dos pássaros soa
E a vida fica boa

Sorrisos brilham como o sol raiar
E meu coração começa a pulsar
Uma menina segurando uma coroa
Navegando com seus sentimentos em uma canoa

O mar da alegria aparece,
As marolas são as lembranças
Da felicidade da criança

Autora: Sabrina Pinheiro Morimoto

Nostalgia

Das cúpulas mais profundas das nostalgias mais vertiginosas das memórias mais penumbras afundo-me, consequentemente em outro mundo,

Nas profundezas do que formula a mente
Épocas que foram vêm à tona de repente
Complementando veementemente os meus arredores
os meus pensamentos;

A mais pura nostalgia
O mais puro sentimento o normal torna-se à revelia
Ora lindo, ora tormento,
Embora, assim como tudo na vida seja algo passageiro
enquanto a mente permita.

Sentirei o máximo que me conceda este estranho e recorrente traiçoeiro, mas leniente esquecível, mas inesquecível simplório, mas potente sentimento incrível chamado nostalgia.

Autor: Vinicius Mazzoni Sobral.

Tristeza

As nuvens escuras de tristeza se aconchegam
Em meu peito e eu me afogo em seu peso.
Eu sinto que a vida não tem mais cor
E tudo o que eu quero é que acabe.

A tristeza me abate em ondas de dor
Como ondas gigantes que são impossíveis de fugir. Ela
devora meu espírito e meu corpo inteiro
E sinto que nunca mais vou me recuperar.

Mas ainda assim eu sei que a tristeza é necessária
Para eu valorizar as alegrias da vida.
Ela está aí para me lembrar
As tristezas não são para sempre.

Agora, eu sei aprender com meus erros,
E fazer as coisas certas mais uma vez.
E é assim que a tristeza tem seu propósito
Para que eu me torne mais forte e mais saudável.

Autora: Júlia Custódio

A felicidade do amanha

Nas asas do riso e da luz,
A alegria floresce, reluz
Coração se abre em canção
Espalhando felicidade, em montão

No sorriso que brilha nos olhos
Nas cores que ilumina as flores
O sol que irradia e entrelaça,
E a vida ganha nova graça

E um raio de sol no amanhecer
Um abraço apertado a aquecer
Alegria e o brilhar da esperança,
Que enche a vida de bonança.

Autor: Pedro Paulo Magalhães

A nostalgia de um goleiro

Esforço, concentração, confiança
Encontram-se no último
Ou quem sabe no primeiro atleta
Num vasto campo de futebol

Falhar? – Não é uma opção!
Decepção? – Não existe!
Medo? – O que é isso?
Abaixar a cabeça? – Nunca!

Guarda-redes, arqueiro, protetor
Não importa
Sabe-se que defende um grandão
Menosprezado, culpado, humilhado

Esse é o famoso goleiro
Ora herói, ora vilão.
No treino: pancada, ralados, lesões
Em casa: dor incessante, cansaço

Contudo, técnica, foco e disciplina
O aperfeiçoamento sempre vem
Erros, eventos, traumas
Não abalam essa figura

Insistência, reserva, xingamentos
Estão presentes nas bases
Por trás dessa profissão
Há uma pessoa, um ser humano

A maior parte do tempo passam treinando
Vida social, sair de casa?
Não dá tempo!
Resta-se os companheiros e os instrutores

A dor companheira e o desgaste físico
A distância da família e amigos
Porém, a eterna felicidade de pisar no campo
E ser um dragão, que protege o seu santuário.

Autor: Guilherme Valente Oliveira

Ansiedade

Deito minha cabeça no
Travesseiro em busca
De relaxar, mas com meu
Cérebro traiçoeiro, já

Começo a me questionar
O que do futuro esperar?
Sendo que ele não nos
Pertence, basta fazermos

Nossa parte, para Deus
Agir sobre a gente
Não vale a pena ficar
Desesperado, em busca de

Soluções, apenas faça o
Seu trabalho suado e
Depois veja a alegria
Em vossos corações.

Autor: Samuel Moraes

Alunos do 2ºA Ensino Médio.
Colégio Universal Star Osasco.
Disciplina: Projeto de Vida.
Professora: Soraia Néia de Três Rios.
Finalizado em 16 de agosto de 2023.