

# SOPA DE LETRAS E UM PÃO DE EMOÇÕES

Desatando os nós da paixão esbraseada e a depressão penosa



**DEZZVIO DDO ZZANGO**



# *Sopa de letras e um pão de emoções*

*Desatando os nós da paixão esbraseada e a  
depressão penosa*

*Dezzvio Ddo Zzanggo*

## Apresentação

Guilherme Manuel Bernardo Francisco, Estudante do curso de Engenharia Informática pelo Instituto Superior Politécnico Deolinda Rodrigues do Nova Vida, poeta, compositor, romancista, escritor, associativista, sonhador, analista, otmista e realista, estudande do existente ao inexistente, um pequeno rapaz com grandes ideias, apresenta-se com os pseudónimo de, Dezzvio Ddo Zzanggo, e Ojwang Bomani.

Aquele que aprendeu a falar a tão pouco tempo, e deseja ser cada vez mais igual as crianças. Muita gente consegue colocar os seus sentimentos e ditames mais intimos numa chamada, numa sms, numa música ou num *story* de alguma rede social, ainda outros conseguem segurar uma lapizeira ou um lapis e rabiscar seus pertentences emocionais em folhas brancas, que em geração encontrada e geração futura poderá usar como consulta e direção de veredas e ações.

Antes de escrever não conseguia falar, muita timidez, muito medo de ser magoado e usar as palavras para magoar.

Observo, analiso e hoje conheço melhor o efeito da saída de som das cordas vocais, até a entrada das linhas sonoras aos ouvidos e o resultado na mente. É sempre bom prepararmos o que vamos dizer, mas nem sempre é possível, por isso quanto mais observarmos e mais

lhermos, as nossas ações e palavras terão um efeito semelhante ao que lemos e muito pensamos.

Podemos sempre escolher o que comer, todavia, o efeito é natural, não podemos inverter o resultado.

Se alguém fez algo de bom, eu quero elogiar, e fez algo de mal ou errado, vamos ajudar a retificar, vamos corrigir. Vamos apreciar a chuva, vamos pintar o sol na nossa pele, vamos tatuar a lua em nossos olhares.

A força do amor, é superior a qualquer força contrária, nós nascemos em bondade, e compaixão, repleto de qualidades, e se há um ser mais próximo da espiritualidade e a perfeição, é o ser humano que acaba de nascer.

A criança que sorri, o bebê que chora, estes sim são capazes de mudar o mundo, o rapaz que abraça a mãe e protege o irmão e a irmã, este é capaz de transformar mentes e dirigir povos, aquela mãe que vai atrás do sustento razoável para os seus filhos, esta é capaz de eliminar guerras e apaziguar povos. O pai que sai cedo e volta tarde austero, é capaz de acabar com a criminalidade e o sofrimento.

Aquele orfão que lê, medita, aceita a realidade suburbana e vence desafios, não se vitimiza, é capaz de palestrar e transmitir um futuro realista aos seus ouvintes. A menina que não abdica seus valores, protege a sua identidade introspectiva, firme quanto a espiritualidade e ancestralidade é capaz de acabar com a prostituição e a sodomia.

*“És mais feliz na vida simples que na suntuosidade.”* -  
**Keidje Lima**

É desafiador olhar para atrás e não se concentrar nos erros cometidos, mas é possível fazer este exercício. Os erros são o passado das lições que reunimos no presente. Por isso olhar para o retrovisor, com modestia e sinceridade é fundamental.

Falar é um presente do criador, usar este dom para o bem, é muito importante, e transmitirá a alegria que você á muito almeja, motivar, consolar, é sentir-se motivado e consolado. É fundamental valorizarmos as pessoas, as conversas presenciais, um aperto de mão, um abraço, um toque de lábios, um toque na face, até um *kule*, uma troca de olhar.

Desde o abraço de uma criança, o aperto de mão de uma criança. Do beijo da avó ao beijo da namorada ou do cónjuge. Do abraço de um amigo á lágrima de um conhecido. Valorizar as pessoas e não as coisas, prestar atenção em seus gestos e dar valor justo as suas emoções e ações.

Do calor dos corpos, ás mais intimas impressões digitais trocadas.

Assim como acrescentamos a nossa vestimenta na presença do frio,ou aumentamos a força de um abraço na presença de mais frio, assim também aumentamos a busca da nossa alegria e satizfação na presença da timidez da depressão penosa, e da paixão esbraseada.

## Dedicatória

Esta coletânea de emoções e poderes, vai, para todos que amam, todos que se apaixonaram, todos que já perderam alguém na morte, todos que se sentem indignados pela situação incongruente deste mundo, todos que aproveitam a vida, fazem o bem a outros.

Todos que sempre me protegeram, principalmente quando eu era indefeso, inocente e desprovido de conhecimento e alguma sabedoria prática, a minha querida e honrada deusa mãe Antónia Silva, ao meu pai, meu tropa meu mestre Rui Silva, a minha irmã esbelta Vilma Silva, ao traquino e criativo Rafael Silva e indubitavelmente ao meu cota Henriques Policarpo (arquitchula).

A minha mãe Ana Diógo, Angelina Policarpo, mamã Guilhermina Policarpo, Cláudia Policarpo “Kilamú”, aos meus pilares neste mundo, Flávio Policarpo, meu pai Manuel de Carvalho General Lenga Lenga, a Isabel Policarpo “Bela Guda”, Tio Chilay, Ti Castro Manu Policarpo, ao meu cota cristão Dulasmith Policarpo, Edson Cafaia, ao tio Adilson Policarpo, ao Rony-B a Isabel Policarpo, tia Marisa Policarpo, Zinayde, a Jandira, Antonia, Quezia, Jó, Miria, Anair, ao Luímir, ao Gegé, ao Cesseu, Guilmará, Nani, Duzinha, Tia Marisa, meu amigo Gerónimo Inácio e Ilidio Sebastião, ao cota Francisco Magalhães, Dady, Edgar, Lú, Bernardo, John e a todos.

## Agradecimento

Agradeço a todos que tornaram físico o que a muito só aparecia na minha mente, desde as forças da natureza até aos meus parentes, colegas da faculdade, do preparatório a Turma mais quente do golf, aos professores e formadores que deram aquela força positiva a favor da vontade de viver, Lecárcio Palma, Wengi Cassule, Rosário Frederico, Alberto Cumbiça, ao Fernando Salvador, ao mestre Nguala, a todos meus colegas do IDERO, a Ândrea Binza, aos companheiros das noites e madrugadas perdidas e vencidas.

Ao Hedmárcio da Costa meu homie de batalha, ao Ismael YS, ao Pedro Pompeu, Áureo , a Glória Calueto, Kizaid “ Dr. Infinito”, a Cristina. Ao Wolfgang Késedy “Frango Frito”, ao Acrísio Fragata, ao Eucilvio Vaz, Lino Manuel, ao João Sapalo, Hélio Jorge , ao Vladmir Tiago, Josinel Sandro. Ao meu irmão de Luta, Emilio de Castro “ Talipingá”!!!!

Ao meus irmãos, minha família FC Astros, Joel João (Biden), Francisco Adónis (The Bruyne), Elizário kazinga (Marimbondo), Nobreza , Manuel dos Helohim O “*Hinpócrita*”, ao Felisberto Francisco ( Benzepá). Ao Domingos Lucas “Bicas Riscas” e a toda escola de dança, aos meus vizinhos, Ti Pedro “Pedrinha” e conhecidos, e os desconhecidos, aos que já se foram, e aos que estão!!!!

*“Porque foste embora assim sem nada dizer...como suportar agora tanta tristeza, como acalmar esta ansiedade? Vivo no desejo de te ver, e não te vejo, esta realidade vai matar meu coração”* – Carlos Gaspar

*“De que adianta eu dizer que sim, quando na tua cabeça é não? De que adianta eu dizer como sou, quando sobre mim já tens formada uma opinião!”* - Sérgio Mingas

*“Todos nós sentimos e nos emocionamos na projeção humana, tudo o que vemos, ouvimos, falamos e sonhamos, são coisas normais” - Ojwang Bomani*

Se você consegue ler, você consegue escrever e libertar-se de suas paixões, timidez, depressão e sentimentos mais profundos do túnel do seu coração. Todavia, Mesmo quem não sabe ler, até mesmo o considerado iletrado, deve conseguir expressar os seus pensamentos mais afundos e meditações mais escuras. Expressar o que sentimos é muito mais do que embelezar as declarações que língua e as cordas vocais exalam, é deixar cair lágrimas quando se fala, é abraçar quem amamos, ou quem pouco gostamos, o passado tem a força que mais tira a vida das pessoas, o futuro é ilusório e incerto, o presente dentro de instantes se torna passado, sendo assim, o passado é a única certeza que vivemos e estamos vivos, por isso que dizemos e vivemos tendo em mente que *“recordar é viver”*, aproveitamos cada momento para falar, rir, e chorar, libertar de nós as dores que nos aprisionam.

Não precisamos ter uma voz linda, ou lábios da cor de morango para expressarmos os nossos sentimentos.

Todos temos a língua da mesma cor e fazemos movimentos semelhantes para produzir som, quer sejamos de tom de pele Negra ou branca a nossa voz sai na mesma projeção, isto quer dizer que não precisamos ter receio do que outros pensarão quanto aos nossos sentimentos, quanto a nossa paixão inflamada, esbraseada, ou depressão penosa.

De realçar que Ngana Nzambi nos fez para sentirmos das mais feias, as mais bonitas reações emocionais.

## Índice

<i>O ar responderá</i> .....	27
<i>Sorriso sincero</i> .....	28
<i>Dispersão</i> .....	30
<i>São apenas erros</i> .....	31
<i>Coração elevado</i> .....	32
<i>Os olhos dela</i> .....	34
<i>O silêncio dela</i> .....	36
<i>Erronia</i> .....	37
<i>Prisioneiro do silêncio</i> .....	38
<i>Não sei</i> .....	41
<i>E se!</i> .....	43
<i>Pensamentos</i> .....	45
<i>Hiperbole de questões</i> .....	47
<i>Qual justificação</i> .....	49
<i>Tinta da imaginação</i> .....	50
<i>Daquela que falo</i> .....	51
<i>Paroxismo</i> .....	53
<i>Que tal desistir !</i> .....	56
<i>Princesa que lhe chamo</i> .....	58

<i>A receita ideal</i> .....	60
<i>Andanças</i> .....	62
<i>Reflexo</i> .....	64
<i>Tem dias</i> .....	66
<i>Sou terra da gente</i> .....	68
<i>Nudez</i> .....	70
<i>Choro contigo</i> .....	71
<i>Choro pela nação sem ação</i> .....	73
<i>Necromancia</i> .....	75
<i>Alma docil que se foi</i> .....	76
<i>Lide</i> .....	81
<i>Sazão...</i> .....	83
<i>Demolindo a timidez e a depressão</i> .....	85
<i>Você ainda me ama ?</i> .....	90
<i>Podemos conversar</i> .....	91
<i>Foi bom, demais !</i> .....	92
<i>A Salvação que foste</i> .....	94
<i>Tímida</i> .....	96
<i>Conversem</i> .....	98
<i>Nem mais uma lágrima!</i> .....	100

## *Paixão Esbraseada*

Ele já não conseguia dormir sem sonhar com ela, já não aguentava ter de chegar em casa e não pensar nela, não olhar para o retrato dela nas redes sociais. Como é que eu cheguei até aqui? Perguntava ele para refletir. Já não conseguia ficar sem ouvir a voz dela, ele voltava as conversas antigas no *whatsapp* e repetia o áudio dela, ele olhava novamente para a foto dela no *story*, via um video dela a sorrir com outra pessoa do sexo oposto. Ele entrava no *facebook* e via o mesmo *story*, um rapagão ao lado dela.

Ele ouvia uma música relaxante, tomava um banho e caminhava. Saía para correr e ligava o *bluetooth*, nos seus ovidos uma música repetidas vezes e estupidamente alta, era a música *Ni ta Ku Fonela* (Telefonar) do repper Edson da Luz (*Azagaia*). Ele perguntava, será que devo ligar para ela novamente? Será que ela não reparou nas chamadas perdidas que lhe deixei? Na sua mente rolava ainda a conversa com os seus amigos nos dias passados.

- Mano, isso não é saudavel, liga para ela!
- Bró, ela não atende, ela não responde as ligações.
- Tu conheces a casa dela, wey. Vai para lá conversa com ela, tu és homem, tu és o HDP\*.
- Wey, eu fui para lá, da última vez ela recebeu-me na porta, nem me permitiu entrar, estou desapontado com esse cenário.

- Volta lá wy, mano volta para lá e aplica o *Mark Manson* ( *A arte sutil de ligar o f\*da-se*), não liga o que vão dizer.

Lá, foi ele a casa da sua amada de paixão acentuada, enquanto caminhava, perguntava, e se o pai dela atender a porta. E se a mãe dela não for tão boa assim como ela diz.

- Trim Trim! Era a campainha a tocar.  
Já vai, quem bate? – Vinha uma menina atender.
- É o Dawit (aquele cujo o coração está cheio de amor). Desculpa, a Behati ( aquela que traz felicidade, beata, abençoada ) está em casa ?
- Sim, bom dia!
- Está tudo bem menina, tu deves ser a Dhakiya (possuidora de grande inteligência) a irmã mais nova da Behati.
- Sim, sou sim, e tu és o Dawit, o colega da Behati.
- Óh Dhakiya, quem está aí na porta? – Perguntou a dona da limpeza, preocupada pelo tempo que Dhakiya já estava na porta.
- É o colega da Behati, veio à busca dela. Já vou fechar.

- Diz que ela não está e fecha a porta, o Sr. Gakuru (mais velho) não gosta disso. Disse a dona da Limpeza, já enfurecida.
- Olha podes, fechar então. Diz a ela que eu passei, e a gente se vê depois, na escola ou algo assim. Diz para ligar para mim! Tchou Dhakiya, foi um prazer conhecer-te!
- Tchou, Dawit!

Deu-lhe um kule, era seu costume tendo em conta a nova realidade a vivenciar, pouco tempo depois da covid-19.

Ficou feliz porque tinha conhecido mais um membro da família de Behati e parecia que as coisas ainda podiam dar certo. Esperançoso ele andava. Como todo homem tem o seu amor impossível, perguntava ele, será este o meu amor impossível?

Chegou em casa, dirigiu-se para o quarto e ligou o *bluetooth*, e passou horas a ouvir a música de costume. Enquanto lia estórias no wamppad. Horas se passavam e ele ficou mais envolvido nas estórias e na música, conseguiu relaxar. Quando saiu do quarto, já eram três horas acima do jornal da noite.

- Até agora ela nada diz e nada escreve, será que a Dhakiya não avisou que eu passei. Ela deve ter esquecido, será que a dona da limpeza ralhou ela

por ter aberto a porta pra mim ? Acho melhor eu dormir.

Sete horas da manhã, nenhum galo cantou. Mas do outro lado uma alma se recordou e acordou. Caiu uma mensagem. Acompanhada de uma video chamada perdida no *whatsaap*.

- Dawit, bom dia!!! como estás? Desculpa, infelizmente hoje não poderei estar contigo na escola, vou a uma consulta de rotina. E precisarei descansar também.

Ele ligou, ela não atendeu. Levantou da cama, esqueceu o sono.

- Mas, porquê ela não atende ? envia sms, a esta hora, liga para mim tão cedo, e de repente não atende.

Saiu e foi conversar com um amigo. Aquele kambadiami que sempre o ouvia e dava o suporte emocional diante de todas aventuras que bem ou mal terminavam.

- Wy, *comekié* em dia ? a Bby enviou-me ligou para mim, e enviou-me uma sms via normal, ainda não respondi. Tão logo vi a mensagem, liguei para ela, e ela não atendeu.
- Brother, tu precisas que eu te diga o que fazer? Há dias não estavas aqui a reclamar da ausência e inactividade dela? Agora está aí. Já devias ter

respondido essa mensagem depois de três, no máximo sete minutos depois de teres visto ela. Ela só não atendeu a ligação, porque não estavas online quando ela ligou, isso acontece muito, elas têm disso. Mantém-te calmo e responde a mensagem, cassule.

- Está bem, brother. Tu és bom nesses cenários yeah! Obrigado.
- Já estás atrasado para responder a mensagem, ela nesse momento está triste por não responderes a sms, e não insistires na ligação. Mas vai ficar zangada quando responderes.

Sairam daí com risadas, e apertos de mão, de amigos ombro à ombro.

Ela não respondeu a mensagem, já era final do dia. Dawit logo que chegou da universidade, ligou para Behati, ela desta vez atendeu, porém, a chamada lhe tinha despertado do sono.

- Olá, como estás Bby? Como correu a consulta?
- Olha, não estou muito bem, estava até a descansar, para aliviar a dor e o cansaço, Dawit. A consulta correu bem, estou com algumas dores e “tudo mais”, todavia, já estou a medicar, só que os comprimidos deixam-me muito tonta e fora de mim.

- Own! Que dor que deves estar a passar! Deve ser muito doloroso. E os remédios estão a ter um efeito positivo no combate as dores e mal estar?
- Sim, há momentos que me sinto bem melhor! O que achas de fazermos uma video chamada via whatsapp?
- Boa, pode ser sim, Dra. Behati.
- Vamos lá então, eu ligo!

Foi uma video chamada crucial, intrínseca e cativante, deu vida e mais chama a relação, foram horas de conversa, gestos e gargalhadas, o amor estava no ar, a paixão jamais faltava lenha para chamejar. As coisas passaram a ser melhores, já não havia desânimos e questões sem respostas.

Dawit e Behati, tiveram grandes momentos juntos, e recordavam a cada dia, os dias em que ela estava adiantada e ela ia para casa dela visitá-la, sempre com alguma fruta, iogurte e os chamados mimos. Ela recebia com gratidão e alegria por sentir bem mais próximo a sua relação saudável.

Os familiares recebiam de braços abertos, como a terra natal deles, felizes ficaram por Behati achar um jovem sério, bem comportado e inteligente. E de princípios aceites nas famílias africanas.

A família ligava para ele quando ele ficasse três ou quatro dias sem aparecer ou ligar por causa do trabalho, Universidade e os seus projectos familiares e particulares. Era um rapaz de destaque onde parasse e conversasse.

E como eram colegas da universidade, ela estava sempre ao lado dela, e muito conversavam, passavam muito tempo juntos, estudavam juntos, saiam no mesmo grupo de amigos para a praia, partidas de basquetebol e até a biblioteca. Eles liam juntos *As cinco linguagens do Amor*, do psicólogo Gary Chapman.

A medida que cresciam mais em amor davam vida *As cartas de Amílcar Cabral a Maria Helena*, em *Outra face do Homem*.

Eles espalhavam amor de lá para cá, era um bom casal de se ver, parecia que não tinham problemas, parecia que não se desentendiam, as pessoas que aquela era a definição de um casal perfeito, eles nem sempre combinavam a roupa, mas combinavam o olhar e as notas na universidade. Não tinham os corpos mais chamativos, mas tinham a mente mais saudável e tranquila, podiam ter gostos diferentes, todavia, tinham o mesmo respeito, paixão e amor.

## *Depressão penosa*

E se eu apenas quero dormir e não acordar mais para a vida neste mundo?

E se ela esperar todos saírem e tomar todos os comprimidos de uma só vez e atracar os glóbulos que lhe correm nas veias?

E se eu apenas agarrar um objecto contundente e desligar essa maldita vida? E se eu contar como me sinto?

Será que eles vão rir de mim, eles vão entender, eles vão chorar comigo?

Vou ligar para a Deka (mensageira enviada dos céus) e lhe contar como me sinto. Ah! Não adianta, ela não vai atender, ele também está preocupada com o divórcio, ela tem estado a trabalhar arduamente para comprar o I phone 14, e comprar uma casa em Portugal, Ela não me vai atender. Mas, pelo menos vou ligar uma vez.

- Olá Deka, como estás?
- Olá Ayana (flór com odor agradável) amiga, estou bem, ligo-te já a seguir. Estou aqui numa reunião muito importante a tratar da papelada para a casa em Portugal.
- Está bem, amiga depois falamos!!  
Eu sabia, ela não quer ouvir-me, ela nem faz ideia do que eu estou passando, se calhar o melhor

mesmo seja eu tomar aqueles comprimidos e deixar de preocupar os meus pais, os meus amigos e a minha família. Ao menos assim tudo acaba de uma vez!!!

Eles nunca perderam um pai, eles não viram a mãe deles a morrer nos seus braços. Eles não viram o pai deles a amar outra mulher. Eles sempre tiveram um bom pai, eles nunca viram o pai deles sob efeito do álcool a espancar a mãe deles.

Eles nunca acordaram e encontraram marcas de sangue em casa e tiveram de limpar com lágrimas nos olhos.

Eles nunca sentirão a dor de ser demitido, eles nunca sentiram a dor de ser violentada, estuprada, eles não viram o assaltante a violentar a sua irmã mais nova.

Eles não sente a dor de caminhar só com um membro inferior. Eles não entendem como a vida é difícil para mim e para os meus.

Elas nunca foram acusadas sem saber porquê, ela nunca passou noites na sela por ser envenenada e drogada.

Elas não vão entender, eles nunca passaram por isso que eu passei, eles não tiveram a mesma infância que eu tive, eles não ouviram o que eu ouvi, eles não pisaram os mesmos espinhos e cacos que pisei.

Eles não sabem, eu prefiro ficar aqui, não mais comer, não dizer nada, simplesmente ficar aqui no meu quarto,

aqui eu vejo tudo, me protejo de tudo, aqui eu vejo como as pessoas são todas falsas, vejo que não devo confiar em ninguém. Eu vejo, eu sei como as pessoas são, como todas elas usam máscaras para simplesmente me manipular e alcançar seus objetivos egoístas e depois me abandonarem como um preservativo usado, eu sei que não me amam, eu sei que apenas querem desfrutar do que tenho de bom e depois desaparecerem da minha vida como se nunca tivessemos nos conhecido, como se nunca fomos amigos, como se nunca tivéssemos trocado impressões digitais e color de abraços.

Eu vejo, tudo isso e mais alguma coisa, eu sinto tudo isso e mais alguma coisa, eu sei que iso não é uma aula de história, isto não é uma equação do primeiro grau, eu sei que isto não é um símbolo químico da tabela periódica.

Já me contaram isso, eu sei que isso não é sobre vida no céu ou num jardim, sei muito bem que isso não é uma perspectiva isométrica, isto não é a equação de Torricelli, isso não é uma formação de enriquecimento, isto não é um wokshop de gastronomia, não se trata de uma receita médica de um doctor clínico com caligrafia legível e elegante. Não é sobre geometria Euclidiana, sobre álgebra booleana ou mapa de de karnaugh, não se trata de contabilidade analítica ou de democracia, oligarquia ou política. Também jé me sopraram que não se trata, de jóias e carros, não tange a respeito de botânica ou fonética.

Não é sobre geometria descritiva, não é sobre o dia dos finados, não é sobre um de abril, é sobre o dia da verdade, é sobre o dia em que humanos terão comprometimento com as pessoas, sobre ser verdadeiro com todos, sobre buscar emoções reais, sobre abster-se de falsidade, sobre dizer a verdade sem ter medo e receio de o fazer.

Não é sobre notas altas, nem estágio, é sobre tranquilidade, não é sobre produzir e vender armas almejando o fim de guerras, não é sobre opressão dos povos, não é sobre buscar poder para dominar, não é sobre futebol, ou basquetebol, é sobre o calor do ser humano, é sobre o verdadeiro valor de uma vida. Não é sobre gritar sobre quem venceu ou quem marcou mais golos durante o jogo ou no final, é sobre quantos abraços foram dados durante e depois do jogo, é sobre quantas *t`shirt* de calor foram trocadas no final do jogo.

Não se trata de um aperto de mão ou um abraço com uma arma na cintura, trata-se de respeitar todas as cores da pintura.

Não se trata de códigos Fibonacci, não se trata de menos ou mais QI, não se trata de metros por segundo ou quilómetros por hora, trata-se do amor, verdade, sinceridade, o fim da falsidade e da dominação agora.

Repare, não é sobre ter ou não ter saldo de dados, internet, não é sobre postar o que tenho ou onde vou, não é sobre o pretérito perfeito, é sobre o infinitivo.

Não é sobre quem morreu na estaca ou na cruz, não é sobre separação de águas do mar vermelho, não é sobre

água salgada ou doce, é sobre poder utilizar e aproveitar o valor das duas. Não se trata de quem viverá de novo ou do escolhido povo, não se trata do partido, poder, da nação, não se trata do dinheiro que vale em todo mundo, trata-se do líquido precioso vermelho que como o mundo imundo corre em todo mundo.

Não se trata do bilhete de identidade, ou do passaporte, da vida e a morte, não se trata de quem é mais forte, ou quem tem mais dotes.

Será que é sobre mais viagens, não é sobre o último I Phone ou qualidade do Android, é sobre o que aconteceu com vários George Floyd. É sobre as quarenta e duas crianças que se foram ontem e que se vão amanhã.

Não é sobre Taylorismo, Totalitarismo Fordismo, Clientilismo, Cristianismo, colonislismo e capitalismo não se trata de ismos, não se trata só de quem foi Albert Eistein, Marie Curie, Charles Darwin, trata-se de conhecer também Cheikh Anta Diop, Thomas Shankara, Amilcar Cabral, Neto, Malheiro, Khadafi, Samora Ghandi e outos.

Não é sobre ti e depois eu, é sobre nós ao mesmo tempo.

Não é sobre a lua e o sol, é sobre a natureza ao redor de nós. Sobre permitir que as tuas lágrimas molhem a minha camisola, sobre o favor com que se olha o menino que tem suja a gola.

Um dos aspectos mais surpreendentes da depressão é que ela geralmente é acompanhada por outros transtornos mentais. Em particular, transtornos de

ansiedade, transtornos relacionados a substâncias, transtornos alimentares e problemas de sono. Pesquisas mostram evidências de que a tendência de vivenciar emoções negativas (medo, raiva, tristeza, ansiedade), assim como alterações de humor e pensamentos negativos, implicam em maior risco de desenvolver um quadro depressivo.

O estado depressivo pode ser identificado como leve, moderado ou grave, dependendo da intensidade. Alguém com um teor depressivo leve terá alguma dificuldade em continuar um trabalho simples e atividades sociais, mas sem grandes prejuízos ao funcionamento geral. Durante um teor depressivo grave, é improvável que a pessoa sobre esse estado possa continuar com atividades sociais, de trabalho, escola, ou outras actividades.

Os transtornos mentais pelo uso de substâncias têm sido altamente prevalentes, sendo os principais contribuintes para a morbidade, incapacidade, lesões e mortalidade prematura e aumentando o risco de outras condições de saúde. Têm sido mais uma droga.

Infelizmente os fármacos têm tornado as pessoas ainda mais dependentes do que curadas.

Não é sobre o que se deve tomar, ou sobre o efeito delas, é sobre conversar e amar, é sobre viver amar novamente e respeitar, ouvir e ouvir mais. Sair, valorizar o beijo da avó assim como valorizamos o beijo da namorada, abraçar e amar cada pessoa entristecida e atribulada.

## *O ar responderá*

*E se eu disser que te amo?*

*Você sorri e me deixa no  
esquecimento?*

*Se eu tentar te abraçar*

*Você me abandona*

*Vai embora*

*Ou vai fofocar*

*Se eu fechar os seus olhos*

*E te beijar*

*Você morde meus lábios*

*Ou vai me acompanhar*

*E se eu olhar*

*Voce sorri e vem me amar*

***“Você morde meus  
lábios.”***

## *Sorriso sincero*

*O quadro mais caro, pintado*

*Lábio rasgado*

*Olhos molhados*

*Abraços longos e  
apertados*

*Na galeria da vida*

*É a foto mais consultada*

*No leilão da paz*

*Não há quem não quer  
pagar mais*

*Escultura de milhões*

*O surdo procura sons*

*Egoísta procura dons*

*Pintor une tons*

*Família procura amor*

*Crianças apagam a dor*

*Sonhadores dão luz a  
ilusão*

*Mortos dão valor  
a animação*

*Arrogantes não dão*

*Engenho*

*Ao batimento do coração*

*Ação, é empenho*

*Não deu certo*

***“Sonhadores dão luz a  
ilusão.”***

## *Dispersão*

*São os primeiros passos da Madalena  
digitos da Lena*

*É a idade da glória*

*É o sonho da Sónia*

*Ela viaja em contentores  
como produto*

*Vem cheia de dores*

*Como um jovem solitário*

*Um mau adulto*

*Nem andam*

*Preguiça*

*Nem falam*

*Timidez, arrogancia*

*Sem amor*

*Traidor*

*Sem valor*

## *São apenas erros*

*Cometi muitos erros, não, nem consigo imaginar fazendo novamente o que fiz. So queria ter-te aqui mais proximo, e que fosses mais aberta, fui impaciente ?*

*Fui imediatista ?*

*Porque eu deveria esperar ?*

*Se podemos ser alegres agora*

*Acabei sufocando, um alvo completamente contrário ao que sempre me fantasiei*

*Foste muito preciosa*

*Foste uma adormecida bela*

*O passado triste é o presente que te presenteei*

*Não terei uma segunda chance*

*Repare*

*Não deu na primera*

*Que tal dar uma volta ?*

## *Coração Elevado*

*Deveras me observo*

*Servo de amor em Ações*

*em sons de lamentações*

*Na rampa da Paixão*

*E nos degraus da atração*

*Subo neles para alcançar o elevado coração.*

*Difíceis foram as ausências*

*falas esculpidas precisas*

*tornar teu elevado coração*

*aceitevel às minhas emoções*

*ações puras*

*Dentro de mim, viajei, procurei palavras para  
aproximar-te a mim*

*Palavras sim, sinceras para*

*achegar-te mim*

*Escrevi lamentando,  
tentando livremente  
encarcer-te a mim  
E o que consegui?  
Apenas sufocar-te e  
afastar-se de mim  
Gotejando meus castanhos  
olhos,  
fazendo minha dançarina  
rosa dançante  
desesperadamente  
de instante em instante*

*Encarcerei as emoções em não meditar em  
como seria, ver-te assim  
Ver-me assim  
Nos ver assim, ver o fim.*

## *Os olhos dela*

*Meus sonhos*

*Os teus olhos,*

*Que oferecem olhares encarceradores*

*Que oferecem olhares*

*desviadores*

*Que oferecem olhares admiráveis*

*Amáveis*

*Escrevo tremo-lo sobre os teus olhares*

*Com Felicidade profunda Imagino seus olhares*

*Seus olhares para mim sem saber se mereço*

*Mas vou provando aos meus que de venda os reconheço*

*Tê-lo perto de e focado a mim é o que peço*

*Olhos pretos de pintinhas acastanhadas*

*Heterocromia central por mim denominada*

*Olhar assustador e viciante*

*Olhares de paixão, tristeza, em instantes*

*Olhares grossos, olhares inocentes*

*Olhares tímidos e coberto de lentes*

*Olhos de glória pretos em rubi negra*

*Olhares de calor*

*Olhares de ardor*

*Olhares sérios transmitindo pedidos*

*Olhos recheados de palavras perdidas*

*Os seus olhos, os seus olhos*

*Olhos de céu*

*olhos do céu.*

*É nos teus olhos que eu me perco nos meus mais pretos e  
profundos pensamentos.*

## *O Silêncio dela*

*Seu silêncio é um tropeço*

*Que te espesses eu peço*

*Seu silêncio desanima*

*Seu silêncio me deprime*

*Que deverás devo eu fazer para que teu tímido ser se exprima?*

*Seu silêncio é...*

*O que é o seu silêncio para que nele me empenhe?*

*É o silêncio de viajar*

*É o silêncio de Amar*

*É o silêncio de sonhar*

*É o silêncio de mais perto chegar*

*Que silêncio este é em que se adita o Eco?*

*É o silêncio dela*

*É mensagem do silêncio dela*

*É O lugar dela, é o lugar de silêncio dela*

*É o silêncio dela*

*É o lugar de falar dela*

*É o silêncio dela*

*O que me adoenta é o...! O silêncio dela.*

***“ Seu silêncio é um tropeço.”***

## *Erronia*

*Perdido nos tristonhos erros sem esperanças de encontro*

*Clamando por ajuda e de resposta*

*Nem sequer recebo teu sopro*

*Que fiz para distanciares de mim o teu ombro?*

*Não deveria também eu receber de teu coração*

*certa porção? Me esvazio em emoções e me encho*

*um mar de lágrimas o coração*

*Que mais devo fazer?*

*Que mais devo procurar?*

*Que mais direi?*

*Para quem irei se tu te ausentas?*

*Onde me abrigarei se tu te fechas?*

*Num inteiro vazio que homem sou?*

*Sou aquele que errou*

*Tentou e seus erros não concertou*

*Aquele que desculpas pediu e mudou*

*Aquele que jamais repostou*

*Aquele que jamais desistiu, e se calou*

*Aquele que se calou e falou*

*Aquele que...falhou acertando e falhando acertou.*

***“Aquele que desculpas pediu e mudou.”***

## *Prisioneiro do silêncio*

*Jovem Sentenciado perpetuamente*

*A milénios de eco talvez encontre*

*Transparência de soltura nos teus sentimentos*

*Opacos*

*Como comprar palavras que te atraíam?*

*Que livros ler para adquirir palavras*

*que te prendam?*

*Como capturar encantos que te*

*encantem?*

*Silencioso como habitat eternamente abandonados*

*Silencioso como espaços em pedras jamais conhecidas*

*Silencioso em eco como búzios e conchas já para trás esquecidas*

*O que escrever se mim tiraram a caneta?*

*O que dizer se a mim o silêncio aperta?*

*Para onde irei ?*

*Onde abrigar-me-hei se para mim a porta do teu coração  
se fecha?*

*Me distancio do cupido e sem poder desejo um desejo de  
tornar inativos as suas miraculosas Flechas.*

*Cardas de silêncio, cordas ponderosas guerreiam contra  
as minhas cordas, e deixam diante de ti sem voz*

*Sou eu quem sai sempre envergonhado, rapaz tímido,  
jovem sincere demais e inexperiente demais*

*Homem com voz onde passa, com voz quando te  
ausentas, e que ao aparecer daquele ser se vai se vai e  
desaparece a voz*

*Ah! Sei lá o que dizer, se quer sei e penso em saber o que  
quero saber dizer*

*Ah! Sei lá o que tu saibas ou que os teus ouvidos se  
abram para que eu diga , vou dizer o que a minha  
imaginação aparecer*

*Vou escrever o que em mim desaparecer*

*Vou escrever as melhores folhas brancas, vou escrever*

*Sobre o lugares mais vazios*

*Vou escrever sobre as montanhas jamais visitadas,*

*Vou meditar em praias jamais banhadas,*

*Sobre ilhas desconhecidas*

*Vou escrever e descrever Céus jamais vistos, céus acima dos céus...*

*De silêncio que prendem os meus pés e algemam as minhas emoções...*

*Vou falar de sons, de sons que ouve, e sons que não se ouvem,*

*De amigos que se foram, e amigos que vindo se vêm...*

*Vou falar de silêncio vou falar de falas*

*Vou falar de quem se cala, e vou falar do que quem se cala fala...*

***“Silencioso como habitat eternamente abandonados.”***

## *Não sei*

*Não sei se te escrevo novamente*

*Ou se escrevo pra ti novamente*

*Mas na minha mente é a tua mente que me mente novamente.*

*Não sei se vou se venho*

*Não sei se já te foste ou se ainda te tenho.*

*Não sei se me rendo aos teus olhares e as mais pequenas e tonantes palavras*

*Não sei se vou e ofereço, escondo ou deito, ou simplesmente lanço as sementes desta paixão numa lavra*

*Não sei se o meu amor aumenta quando mais e mais te vejo*

*Ou quando menos menos te vejo*

*Não sei se me apaixono mais e mais quanto mais aos teus olhos olho*

*Ou se me apaixono mais quanto menos nesses olhos olho.*

*Eu não sei*

*Eu não sei nem faço ideia, não é muito fácil perceber a tua ideia*

*Não sei se é no labirinto dos teus olhos ou no deserto da tuas palavras que eu prefiro me perder.*

*Não sei, se sei muito ou se muito sei ou se nada sei*

*Mas mesmo assim sei*

*Que mesmo que eu caia e perca a batalha*

*E as batalhas*

*Ainda assim levantarei*

*Posicionarei*

*Novamente em posição de combate e voltarei*

*A lutar para ter*

*E não te perder.*

## *E se!*

*E se eu escrevesse para ti agora*

*Você reponderia na hora?*

*E se eu ligasse para ti nessa hora*

*Você atenderia agora?*

*E se eu chorasse agora na hora*

*Consolaria agora a minha alma que chora e implora ?*

*E se eu gritasse por socorro*

*Você viria me socorrer enquanto triste choro?*

*E se eu te falasse nos cordiais e prendentes poemas*

*Você se reveria neles tornaria eles seus temas*

*Viveria o dilemas?*

*E se eu passasse no mesmo local a mesma hora na  
mesma posição*

*Com a mesma distração*

*Você me chamaria com o mesmo tom de voz*

*Com a mesma amabilidade mesmo entusiasmo e mesma  
emoção?*

*E eu te visse de longe e te chamasse*

*Você viria a correr e me daria um abraço apertado?*

*E se eu simplesmente deixasse de te escrever...*

***“E se eu simplesmente deixasse de te escrever...”***

## *Pensamentos*

*O que penso sobre ti para  
mim já não tem sido bom*

*E aquele seu dom?*

*Será o teu tom?*

*Já não ouço o som.*

*Como me consolo se nas  
minhas meditações*

*Já não exergo os teus  
dons.*

*Como ir a tua busca se  
nos meus imaginares*

*Não tenho a tua última  
paragem.*

*Como acreditar nos meus  
olhares se todas as vezes  
que nele te vejo tem sido  
uma tamanha miragem.*

*Se me perco nos meus  
pensamentos, será que me  
consegues encontrar nos  
teus ?*

*Penso eu*

*Porquê não me escreves  
sequer uma palavra?*

*Porquê não me escreves  
sequer um sentimento?*

*Nos meus pensamentos de  
nostalgia revelo que repito  
as palavras*

*E caí nos meus  
pensamentos*

*Hoje trago a tona os meus  
pensamentos*

*Sim a realidade que  
matou meu coração!*

***“Não tenho a tua  
última paragem.”***

## *Hipérbole de Questões*

*Que soldado festejaria ao ver inimigos levando o seu rei e o que para si é precioso?*

*Que Pastor se alegraria ao olhar para devoradores levando agressivamente suas preciosas ovelhinhas?*

*Que parente irmão amoroso não cairia em chão de lágrimas vendo seu amado companheiro amigo partir?*

*Que arqueólogo jubilaria ao ver sua bela e tão interessante pesquisa se distanciando da realidade humana, e não passa de imaginação?*

*Que marinheiro nadador Salva vidas saltaria e jagaria no mar de alegria se fracassasse no salvamento aquático de sua amada filha ?*

*Que cirurgião saltitaria de exultação ao observar sem saber agir estático sem se mover olhando seu amado paciente se distanciando do sucesso final da operação?*

*Que Romeu dançaria com tamanha alegria a ver sua bela e amada Julieta partir ?*

*Que Troy viveria cantando sorridentemente vendo sua Gabriela em direção ao desaparecimento?*

*Que sentido teria eu?*

*Que forças eu teria ao ver-te partir...?*

*Ver-te a ir em outra direção?*

*Homem sem forças que sou.*

*Rapaz sem poder que estou.*

*Filho sem ninguém que sou.*

*Homem sem palavras que falou .*

*Lutador, furador que perdeu e nem sequer lutou!!!!*

***“Homem sem palavras que falou.”***

## *Qual Justificação*

*Se tu é quem sofres, porque que eu é que choro ?*

*Se tu é que vais embora porquê que eu é quem imploro ?*

*Se tu é quem dificultas as coisas, porquê que eu? Porquê que Eu é quem me esforço?*

*Se tu és o teu próprio peso, porquê que eu é que carrego e mais me canso ?*

*Porquê que eu gosto e desgosto o modo como gosto de ti ?*

*Se sabes que não haverá amanhã por que não vens a meu encontro agora?*

*Se percebes que não há outra saída, porque não aceitas o meu convite na hora?*

*Se já conheces a resposta, porque não me pedes agora?*

*Se entendes o que peço, porquê que não me faz a resposta ?*

*Por quê se é de ti que...*

*Só precisamos leis e princípios e não de normas, so isso*

*Porquê que me deixas se sabes que é de ti que eu preciso!!!*

## *Tinta da imaginação*

*Imagino nós de mãos dadas com os dedos entre  
laçados assistindo lado a lado*

*Presente no presente.*

*Imagino nós caminhando*

*Proximidades*

*Nos nossos passos*

*Imagino nós diante da calçada*

*Apreciando os pombinhos a distância*

*Encantador*

*Românticos pombinhos*

*Consolador*

*Passarinhos, ninhos*

*Imagino que seja abrasador*

*Instantes*

*Imagino um casal*

*Apaixonados plenamente*

*E ainda não é o final*

*O mais lindo Beja Flor*

*Voz suave*

*Leve*

*Bom cantor.*

*Um casal*

## *Daquela que falo*

*Quem é ela?*

*Quem é ela de quem tanto falo?*

*Quem ele de quem tanto falo e de tanto falar, me perco nas minhas palavras e me calo?*

*Quem é ela que me faz sentir dores profundas mesmo em cima de calos?*

*Quem é ela?*

*Quem é ela aquela que como um passarinho entra em meu coração e com seu olhar faz um ninho.*

*Quem é ela? Quem é ela que mesmo ao meu lado olha para mim me deixa sem jeito e com seu silêncio me faz sentir sozinho ?*

*Quem é ela? A Cinderela de branco e Azul*

*Quem é ela que vem da negritude*

*A menina dos quitutes*

*Quem é ela? Que sem mover os lábios comprimento só com olhares*

*Quem é ela ?*

*É a mãe grande*

*É a menina dos meus olhos,*

*Aquela que se lhe vires a passar não permito que nela repares.*

*É ela a quem o silêncio desafia*

*É Ela a quem a beleza atrofia*

*É ela a quem a beldade faz vénia*

*É ela a quem o vento acalma*

*É ela a quem a chama chama para manter a sua  
chama  
É ela que mesmo sem sono me deixa na cama*

*Quem é ela, é por quem trabalhei  
É ela por quem batalhei  
É ela por quem sentei*

*É ela por que escrevi, e vivi de pena  
É ela por quem acertei com precisão  
Posição, antena*

***“É ela a quem a beldade faz vénia.”***

## *Paroxismo*

*Que grau académico precisarão inventar para que  
tenham tua classe  
Tentarão e não conseguirão ainda que muito  
tempo se passe.*

*Que makeup usarão para alcançar a versão mais  
linda do teu rosto  
Quando para ti olho  
Estupefacto fico com os atributos que em tu foram  
posto.*

*Se é o teu sorriso a melhor versão de satisfação e  
alegria  
Por que não me deixas vê-lo sempre  
Se é a mim que mais positivamente influencia.  
Tuas acompanhantes São lindas, mas ao teu lado  
ficam feias,  
São elas que nenhuma aranha que ter na sua teia.  
Não há quem poderá superar-te, pois tens classe  
que nenhum nível académico oferece*

*Não há quem por ti não se apaixone a primeira  
vista, pois no primeiro contato o teu brilho é  
sentido, teu som é hipnotizante, e teu sorriso logo  
vê-se.*

*És tu a modelo das modelos, a primeira das  
primeiras damas*

*És a referência indubitavel primordial de beldade  
Humana  
Sem ti não há beleza, não há Donzela nem Mona  
Lisas*

*É nos teus olhos que a lua cheia encontra alegria  
em brilhar  
É no teu sorriso luminoso de esplendor que o Sol  
diz bom dia  
És citação das mais bombasticas expressões de  
amor  
É sobre o soltar da tua voz que se abrem os  
ouvidos e surgem as ideias do melhor escritor  
É diante do teu silêncio que aparecem as ideias  
mais suicidas de um homem  
É sobre o teu abraço apertado,  
É sobre os teus lábios impossiveis de olhar e  
resistir  
É sobre os teus dedos que se entrelaçam aos meus  
dedos  
Pintam-se os melhores quadros  
Amor leal e romântico*

*É ao libertar de tua suave voz que descobre o mais  
procurado instrumento musical  
É sobre quando gritas de zangada que se ouve o  
som do mais calmo saxofone  
Sim, sobre as tuas expressões  
Silenciosas, inesperadas*

*De facto, sim sobre as tuas andanças ao lado de  
quem te escreve, as tuas realizações  
Para quem te escreve, as tuas mais profundas  
Emoções  
É sobre isso*

*É sobre um que foram  
Agora são dois  
É sobre lábios entrelaçados  
É sobre sorrisos com motivos  
Sem motivos  
É sobre abraços pontuais,  
Atrasados, demorados*

*È sobre olhares que se olham  
E desviam*

*É sobre lábios rosas  
Lábios vestidos  
Lábios nus  
Lábios, lábios  
Que se beijam  
Que se beijam e assobiam*

## *Que tal desistir!*

*Realidade é cruel, quanta dificuldade*

*Suporto e encoberto choros de saudade  
Momentos de felicidade*

*Que tal eu desistir*

*Simplesmente dizer*

*Que chega*

*Que tal eu desistir, levantar a bandeira branca*

*Deixar que alguém por mim carregue.*

*Se a realidade que vivo é a que sinto então  
renuncio ela e vivo apenas de imaginação.*

*É que se me concentro no desassossego*

*Não é só o corpo e a mente que sofre*

*O coração*

*E se desistir for a solução*

*Amargura?*

*Desta loucura ?*

*Será que encontrarei o socego?*

*Como a coruja de dia*

*O amor por ti tem sido cego?*

*Diminuirá o peso ?*

*Este que carrego*

*Penso em deixar*

*Olhar*

*Não consigo*

*Volta  
É o teu coração que sigo  
Se eu me afastar  
Minha dor ?*

*Terão pavor?  
Vocês ouvirão?  
Vocês seguirão?*

***“Momentos de felicidade.”***

## *Princesa que lhe chamo*

*Mulher, mulher bela  
Cinderela, ela  
Negra  
Juventude  
Negritude  
Preta*

*Todos os dias são teus mulher  
Assim como todos os dias são para ler  
Viver, se envolver*

*Prendemos, escondemos a tua ida  
Choramos pela tua partida  
Largada, fugida  
E jubilados  
Donzela  
Mulher, mulher, que com o seu sorriso  
E seu olhar tímido*

*Mulher de olhos azuis.  
Mulher de olhos castanhos  
Mulher magrela  
Mulher bala  
Mulher alta mulher baixa  
Mulher inteligente  
Mulher atenta  
Distraída*

*Mulher trabalhadora*  
*Batalhadora*  
*Não mulher preguiçosa*  
*Mulher de leitura*  
*Mulher de espiritualidade*  
*Não é materialista*  
*Lágrimas de saudade*  
*Felicidade*  
*A satisfação invade*

*O que mais escrever sobre ti*  
*O que mais fazer por ti*  
*Haveria páginas?*  
*Voz, tinta*

*Cheirosa, formosa*  
*Hipérbole*  
*És romance*  
*És prosa*

## *A receita ideal*

*É o teu sorriso o remédio  
Só tão dependente do teu sorriso*

*Quanto a um novo pássaro que com ajuda  
Mamãe se movimenta*

*São os teus olhos a água em mim  
Os copos sem contar, sim*

*É teu abraço que preciso de receber  
Seis horas em seis horas*

*És tu a bela acordada  
A Cinderela já calçada  
Minha vitamina e proteína  
Tua presença*

*As tuas palavras  
São tão importantes  
Revigorantes*

*Não imaginas como me sinto quando contas para  
mim como foi o teu dia !  
Como um paralítico em seção de treino passos sem  
tanta dor é como me sinto quando contas para  
mim como te estás sentir*

*As tuas doces e temperadas palavras, é teu saber,  
os teus abraços*

*Os teu beijos*

*Sim é esta a receita*

*Sim és tu, o remédio*

*És tu a solução*

*És sim a salvação*

*Surto da atração*

*És a receita natural*

*No singular*

*Não no plural*

***“É o teu sorriso o remédio.”***

## *Andanças*

Ando cansado, desesperado deprimido e desorientado  
Ando sem orientação por ande andar, pensar desanuviar  
ne monde pisar.

Sobre pedras andei, caminhos quentes passei, em  
bancos velhos da cidade de Luanda sentei para escrever  
com canetas ja usadas palavras novas de um amor antigo  
que me persegue sempre que penso num ser  
diferente...quem poderá ensinar-me a pensar?

Não sei, sequer quero la saber se ando bem ou mal pois  
são os teus andares que imito.

Nas ruas que passo e nas paragens que paro sou mal  
inteiramente mal visto, pois ando de ombros encolhidos  
cabeça para baixo sem saber o que fazer, sequer me vem  
em mente o que dizer para convercer-te ao meu lado estar  
perto.

Não importa sequer com que mulher me avisto nas  
ruelas das pequeninas cidades das grandes cidades, já  
tentei de varias formas confirmou o Geometria, ja tentei  
oxidar e reduzir para balancear tal equação,

Tentei derivar e integrar esse Sistema de amor em  
relação a Paixão, e o que achei?

Pensei demais, escrevi demais, falei demais, andei  
demais e o que achei?

Não foi a ti a quem o coração e os olhos eu conquistei?

Não foi ao teu mundo que eu entrei e á realidade  
ilusória me adaptei?

Não foi sobre os teus passos que eu andei, aos teus  
braços que eu segurei?

Não foi aos teus lábios que eu olhei e me apaixonei?

Não foi aos teus dedos que os meus eu entrelacei, não  
foi contigo com que as estradas eu atrevessei?

Não a ti que as noites eu liguei, e chamadas recebi, foi  
a ti que sem aborrecer eu liguei, assuntos inventei, Não  
foi em ti que nas noites mais sonhadoras eu sonhei?

Se ando e não existe um caminho, então arranjo um  
linha provisória

Se não o vais solucionar, se não o vais resolver, se não  
o vais verificar, então arranca-o de mim, pois se aqui  
estou e aqui escrevo, não é nada meu... o andares que  
são teus os pensares que penso são teus, tudo é de tua  
autoria.

## *Reflexo*

É nos teus pequenos, miraculosos olhos que ao espelho refletor me vejo. É nos teus olhos onde me vejo e me reparo antes de sair para ir te ver. Não há outro ser que me faça reparar assim tanto ao ponto de um rendimento quase perfeito aos teus olhos ter.

Ando para lá e para cá, sei lá sequer importa onde vou

Sequer importa onde passo e com quem preciso ire eu vou

Depois de nos teus olhos eu me reparar eu vou.

Ando sobre águas da terra com os pés molhados de tremura

É nas articulações dos meus sentimentos e não dos meus ossos que tenho medo das consequências da roptura.

A lua me percegue, acredito ser o único que a lua assim segue

Nas ruas travessas que ando e nas calçadas que piso, direciono meus pequenos olhos castanhos á lua para que ela me repare

É nela que acredito, é nela vejo o que a de errado em mim.

É no luar da lua dos teus olhos que encontro a luminosidade dos meus mais escuros

É nos teus teus olhos rubi de heterocromia que nas madrugadas silênciosas e geladas que encontro as pedras de carvão em brasas que procuro.

Teu rosto geometricamente circular, o mais ideal e procurado quadro para pintar. Tuas expressões de silêncio, os mais lindos poemas para recitar.

Tuas marcas no chão para atrás já deixadas, as pizadas mais indicadas a imitar e pizar.

Atemorizantes são os dias que não quero e não consigo parar de pensar.

Distantes são os dias que sairei para ver-te e para ti verbos de amor conjugar.

***“Tuas marcas no chão para atrás já deixadas, as pizadas mais indicadas a imitar e pizar.”***

## *Tem dias*

Tem dias que também me encontro encarcerado,  
imitando os teus olhares,

Tem dias que nas ruas de Luanda me ponho  
Andando os teus andares.

Tem dias e horas que ponho Pensando os teus  
pensamentos.

Tem dias em que mesmo dormindo me encontro  
perdido Sentido os teus sentimentos...

Ainda que leve um tempão, quem se atreverá a  
se mover e desligar ação da emoção do meu  
coração?

Ainda que se destruam as estradas e vias fiquem  
completamente engarrafadas quem se atreveria a  
atracar, travar e interrogar as minhas motivações  
de locomoção?

Sem dúvidas como o azul do céu o verde das  
plantas eu acharia uma solução verificável. Se as  
terras todas são minimamente calculadas e  
dimensionadas. Certamente que o amor que aqui  
existe pode ser calculável.

Tem dias, horas, manhãs e noites, tem dias que não sei o que dizer, tem dia que não sei o que pensar.

Mas tem dias que não abro a boca não fechou os olhos, não abro os ouvidos para não atrapalhar o meu meditar.

Não vou mentir nem inventar resultados, eu sei que Não sei qual é a solução deste exercício.

Tem dias que quero correr para atrás as coisas antigas e colocar um pause no princípio.

Mas será que neste dia eu conseguiria achar a solução deste exercício?

É que quanto mais o tento resolver, mais sinto que estou a beira do precipício!

***“Tem dias que nas ruas de Luanda me ponho Andando os teus andares.”***

## *Sou terra da gente*

*Sou a vida rude a crescer com suor*

*Sou a estrada esburacada a que os carros passam sem dor*

*Sou as Ruelas escuras, bruscas em risco. Este sou eu, rapaz, mulher inocente que chega tarde as escuras e é assaltada, violada. Agredida, caçada, quebrada, sequestrada.*

*Sou aquele pai batalhador que sai para trabalhar já não volta*

*Sou este jovem que adquiriu cicatrizes na luta do Pão.*

*Sou aquele de modo veloz corre pela estrada vendendo até rasgar o calção. Sou a zungueira, sou a vendedor.*

*Que passa de rua a rua e ao fazer a curva faz uma canção.*

*Sou aquele Puto, aquele cassule*

*Sou o Avozinho*

*Sou paizinho*

*Sou a Zinha, Mãezinha e o Zinho*

*Apesar da dificuldade carrego um sorrizinho*

*Sou aquele candegue com ranho na cara, com biquini furado*

*Sou a cueca que a urina marca o odor*

*Senhor,*

*Sou o tio João  
Sou a Juliana sou o Julião  
Sou a serena  
A que grita*

*Sou a falta de carteira, sou a lata e o pedregulho na  
escola a sentar*

*Sou o desconforto, sou a vara a aprender a soletrar  
Sou o aquecimento da cabine, vejo o quadro a disparar  
Sou a gripe, sou a malária, sou a lamparina na  
madrugada a fomegar*

*Sou a pobreza da família  
Sou a falta de água, sou a água turva  
Sou o calor da baía e o por do sol da ilha  
Sou aquele xá de caxinde sou aquele pão que o  
paizinho a mãezinha partilha.*

***“Sou a cueca que a urina marca o odor.”***

## *Nudez*

*Metáfora do teu corpo aberto  
Horizonte corporal cintilante e esbelto*

*Cirurgia assaz contundente  
Imaginação transparente*

*Insensibilidade, corpo concretamente opaco  
Rosto que carcera  
Toque que estatua e congela  
Dor, calor, movimento lento e fraco*

*Fresca, robusta, belezura de corporação  
Meu marinheiro, vem cá dirigir minha navegação  
Sorriso potético  
Lábios doces, olhar romântico*

*Aproximar é um Toque surreal  
Sussuros, encoste crucial  
Perda de energia fulcral*

***“Imaginação transparente.”***

## *Choro contigo*

*Fico sem ideias e tento fugir de mim  
Depois me recordo que ainda não é o meu fim*

*Não há dias que não me repreendo e reflito  
Há segundos que não consigo nem por o meu sonho por escrito*

*Em minutos de silêncio vou falando  
Bem mais alto na minha mente o que penso*

*Caos ou ordem, em tempos ruins estou contigo  
Em sons de saxophone tens a tua emoção comigo*

*Não te posso ver assim a caminhar  
Sozinha, por que, que azia!  
Inibida da alegria*

*Distante da paz e felicidade  
Que graúda maldade!*

*Teu dia é uma flór que também merece o meu regar*

*Quanta paz de utopia que a tua mente apresenta  
Não mereces também uma noite cinzenta  
Olhos azuis no reflex das lágrimas que deixas cair  
Junto-me ao pe de ti para fazer-te conhecer o sorrir*

*Não caminhas sozinha  
Tens ao lado o anjo que guarda a tua emoção em vida*

*Não sei dessaber a tua obscuridade  
Lance- os pra mim  
Pressuponho o teu cantar em ambiguidade*

***“Caos ou ordem, em tempos ruins estou contigo.”***

## *Choro pela nação sem ação*

*Ja se passaram gerações, o que mais precisamos refletir?  
Não é neste momento de intabilidade que precisamos  
agir?*

*Quarenta futuros do amanhã morendo a cada dia  
A madeira ja nem é nossa, nem quando o sal vem da  
mão da vizinha*

*Será que os lexus não sentem a mesma dor de barriga  
Somos nós que transpiramos  
Porque não Podemos recuperar a igual a energia que  
gastamos  
Talvez não sejamos todos da especie caritativa*

*Ou será os do conforto não terminarão no mesmo orbe  
Será que os gatos não para eles enquanto a criança  
dorme*

*Eles não sente o que a gente sente  
Não vemos as palvras em verdade  
Deveras as mentira tem sido mais aliciante*

*Um caminho para cada missão dada  
Apenas um mapa para um tesouro rumado a caçada*

*A cada dia com lágrimas  
Oceano de letras e reflexão*

*Pesadas, invulgarizada  
Não vale o amor se não haver compaixão*

*O terreno é o que é e nunca foi  
A mesma dor de ontem é o que hoje dói*

*Lutas pelo inanimado  
Nosso tempo de vida é delimitado  
E pelo maior foi carimbado*

*Guerras são negócios do sistema  
Governantes, obsequiam os seus dilemas*

***“Guerras são negócios do Sistema.”***

## *Necromancia*

*Noite, fria, solitário, isento de cobertores*

*Agasalhos leves,*

*luvas esburacadas*

*Pés descalços, 'ndondinhos'*

*Chão, assentos gelados*

*Pescoço sem cascol*

*Ser humano sem esconderijo que sou*

*Sem abrigo que estou*

*Queria eu ser um caracol*

*Silêncio total !*

*Quem falará agora ?*

*Luz superficial.*

*Mais do que o buraco negro...a noite é escura!*

*Não é patarata*

*É fidedignidade*

*Não é dissimulação*

*É 'Simplilealdade'*

*Se lhe amo ainda?*

*Sei lá o que é amar nesta pedra idade .*

*Ah! Talvez, claro como a luz do sol*

*Não seja utopia*

*Seja veracidade*

## *Alma dócil que se foi!*

*Não te imaginas o quanto de ti sinto falta  
Se o que sinto fosse negativa*

*Eu teria os resultados mais avermelhados na pauta  
Sempre nos deste o necessário, amor e calor  
Sempre, no dia graúdo até no menor*

*Tua alma era única  
Desejei permanecer aqui e segurar a tua túnica  
Desde que partiste*

*As lágrimas não param  
As feridas não saram*

*Foi eficiente, mediano mãe o que me disseste  
O tempo tem conseguido responder as questões improbas  
que a mim fizeste*

*Aqui sentimentos são importados na China  
Sorrisos vêm da Nigéria de bina  
O amor existe mas, como refeição esfriou  
gabo-me da percentagem que em mim ficou*

*Não pretendo dar amor a toda gente  
Desculpa mãe  
Mas almejo reencaminhar a tua mansidão e paz até ao  
lugar mais sombrio e quente*

*Gente do bem aqui promove o mal  
Deviam conhecer o teu ser imparcial  
Teu coração bombeava empatia  
Teu olhar espelhava simpatia*

*Continuamos a chorar e a matar a sede com lágrima  
Já me deixei cair novamente  
Outrossim, deixei perder o meu sabor de cana*

*Sentimos hoje na mente  
O que o papá sentia no pulmão*

*Não me volto a desviar dos ditames que nos deste  
Assim que partiste  
Estive lá para desistir  
Nem mais quis refletir  
Hoje aqui, desmitificando  
O que estou a sentir  
A muito que lhe venho dissolvendo*

*Jamais esqueço do tom da tua voz  
Não me esqueço da pauta musical das tuas palavras  
Minha alma maior de amor, calma e bondade*

*Mãe protetora, jamais demoli a tua morada de paz  
dentro de mim  
Nunca pensei que seria o fim*

*A dor é contundente, mas a coragem é intacta*

*Aqui tudo piora quando está a melhorar*

*E quem se move*

*Nem se comove ao ver a criança a chorar*

*O futuro do amanhã entregou-se ao mundo da bebida*

*Aquela menina sentada na areia que cantava uma*

*canção hoje é bandid\**

*Vida tornou-se moiteira*

*A estrada da felicidade ainda é longa*

*O terreno é turbulento*

*Todavia, vamos agir como papá e mamã nos disseram*

*Meus sonhos estão caóticos*

*Os meus neurónios reclamam*

O **alma dócil que se foi**, ou almas dócil que se foram, é uma declaração sorumbática que cheia de lágrimas escrevi em uma folha de papel de um caderno de tamanho medio, ao passo que escrevia, lágrimas caíam no caderno e molhavam as letras. Não conseguia terminar de escrever sem chorar, lembrava sempre da partida da minha tia Kilamú e do meu Pai/ Avó general Lenga lenga, foram almas muito amorosas que sempre me mostraram um mundo diferente daquele que os noticiários nos têm apresentado, sempre foram realistas, mas sempre sorridentes, inteligentes e positivos.

Fico sempre desanimado quando lembro que quando eles ficaram doentes, não dei a minha presença de modo regular, estive preocupado desnecessariamente com coisas menos importantes.

Eles não forçavam afeto nem sentimentos, sempre foram realistas e sinceros, os seus sorrisos mudavam meu mundo, mudavam a minha imaginação.

Suas palavras fazem parte das minhas correntes sanguíneas.

- Gui, o que se passa?
- Não sei, mamã Kila. Eu ando um pouco distante de mim. As coisas ultimamente tem sido muito diferente daquilo que nós sempre desejamos...
- Tens que ter calma, Gui. Faz as coisas com calma e não desista!
- Eu não sei, as vezes eu quero desistir de tudo.
- Não Gui, não faça isso!!!mantém-te firme.

Logo veio um abraço, daquela tia amiga, consoladora que nunca transmitia negatividade, sempre motivada, e motivadora.

As pessoas precisam ouvir que as amamos, todos nós nascemos com um bom coração. Todos nós queremos fazer o bem, todos nós queremos mudar o mundo, precisamos agir e não deixar que este mundo mau corrompa a nossa mente e o nosso coração.

Na verdade o que todo mundo quer é ser feliz e partilhar com outros a sua felicidade, portanto isso não depende ao todo,nem da parcela graúda do que vestimos ou do que comemos, somos mais aquilo que ouvimos e refletimos.

- Gui, é mentira ou verdade?
- É verdade, papá.

- O Chilay e o Rui são assimilados. Gui, é mentira ou verdade?
- É verdade, papá.
- Água!!! O rio kwanza nasce no Bié, desagua na barra do kwanza. Os meus netos podem ficar aqui, os meus netos podem viver aqui, água!!!

As palavras vão, mas são poderosas. Os momentos passam, mas as lições ficam. O passado é a unica certeza que temos, nenhum de nós sabe com exatidão o que será o futuro, nem o presente, o presente dentro de instantes se torna passado.

Uma das declarações muito antigas que têm dirigido a alegria e felicidade de muitas famílias, diz mais ou menos assim, ***tudo que te vier para fazer, fá-lo com toda tua força, pois não há trabalho nem prazer na sepultura o lugar para onde vais.*** Os dias são diferentes, o sol não nasce nem se põe no mesmo milésimo dia após dia, nem a lua brilha na mesma intensidade todas as épocas.

Assim como temos impressões digitais diferentes, temos também dias e vidas diferentes. Assim como respeitamos as impressões digitais de qualquer um, devemos respeitar cada tom de voz, cada tom de pele, cada olhar, cada fisionomia, cada povo, língua ou cultura, cada modo de vida, a ***Diferença é a coisa mais bela da natureza.***

## *Lide*

*Ando cansado, desesperado deprimido  
Desorientado*

*Ando sem orientação por onde andar  
Pensar desanuviar  
Nem monde pisar.*

*Sobre pedras andei, caminhos quentes passei  
Em bancos velhos da cidade de Luanda sentei  
Para escrever com canetas  
Usadas palavras novas*

*Um amor antigo que me persegue sempre que penso num  
ser diferente...quem poderá ensinar-me a pensar?*

*Não sei, sequer quero saber se ando bem ou mal  
pois são os teus andares que imito.*

*Nas ruas que passo e nas paragens que paro sou  
mal inteiramente mal visto, pois ando de ombros  
encolhidos cabeça para baixo sem saber o que fazer, sequer  
me vem em mente o que dizer para convencer-te ao meu  
lado estar perto.*

*Não importa sequer com que mulher me avisto nas  
ruelas das pequeninas cidades das grandes cidades, já  
tentei de varias formas confirmou o Geometria, ja tentei  
oxidar e reduzir para balancear tal equação,*

*Tentei derivar e integrar esse Sistema de amor em relação  
a Paixão, e o que achei?*

*Pensei demais, escrevi demais, falei demais, andei  
demais e o que achei?*

*Não foi a ti a quem o coração e os olhos eu conquistei?*

*Não foi ao teu mundo que eu entrei e á realidade ilusória  
me adaptei?*

*Não foi sobre os teus passos que eu andei, aos teus braços  
que eu segurei?*

*Não foi aos teus lábios que eu olhei e me apaixonei?*

*Não foi aos teus dedos que os meus eu entrelacei, não foi  
contigo com que as estradas eu atrevessei?*

*Não a ti que as noites eu liguei, e chamadas recebi,*

*foi a ti que sem aborrecer eu liguei, assuntos inventei,  
Não foi em ti que nas noites mais sonhadoras eu sonhei?*

*Se ando e não existe um caminho, então arranjo um  
linha  
provisória*

*Se não o vais solucionar, se não o vais resolver, se não o  
vais verificar, então arranca-o de mim, pois se aqui estou  
e aqui escrevo, não é nada meu... o andares que são teus  
os pensares que penso são teus, tudo é de tua autoria.*

## Sazão

*Instantes, séculos de solidão  
Instantes, séculos de depressão  
Instantes, séculos de timidez*

.  
*Noites em que até o temporizador mais justo avaria  
Noites que não há nada que se faça  
Simplesmente lágrimas ...*

. *Deixar cair, e os lençóis a enxugar  
Não a nada a pensar, somente a tristeza actuar  
Meramente deixar a melancolia, a depressão habitar e  
perdurar*

.  
*Noite de silêncio absoluto, silêncio total, não há música,  
–Miaau!  
– Caluda!!!*

*Não há gatos a miar, auriculares não há*

*Minutos de quem tenta falar e não consegue  
Instantes em que nem mesmo minha sombra me segue  
Milésimos em que a solidão me prende  
Momentos em que a Depressão me algema  
Milénios em que a Timidez me encarcera  
Me segue, me persegue...*

*Instantes, séculos de solidão*

*Instantes, séculos de depressão  
Instantes, séculos de timidez*

*Manhãs em que nem o sol me vê  
– Também não lhe vejo, me deixa sempre às escuras  
Se ouço alguém?  
Não é uma Cura  
É apenas sensura  
É absoluta loucura*

*Não vejo ninguém  
– Olha! Vejo alguém.  
Não sei quem vejo, não consigo enxergar daqui...*

*Ah! De novo, era um arbusto o que Vi...  
Era uma cera a descer em mim esta suave voz que ouvi...*

*Tristeza vai, saia daqui  
Depressão vai, saia daqui  
Solidão vai, saia daqui  
Timidez vai, saia, saia daqui...*

***“Não há noite longa que não encontre o dia.”-  
Willian Shakespeare***

## *Demolindo a timidez e a depressão*

Já, reparou que algumas crianças crescem, falando com medo ou algum receio. Falando mas, a desviar os olhares, abaixando a cabeça ou talvez criando um costume de falar muito baixo. Adolescentes tem o mesmo costume quando sobre a sua mente corre a maré da timidez, reprimindo as suas emoções e seus pensamentos com o medo de não ser aceite num grupo de pessoas, ou em algum lugar.

Já os adultos podem partir para uma personalidade, muito calma, todavia agressiva por algum momento. Geralmente as pessoas que já foram muito rejeitadas tendem a cair para um lado de pagar o mesmo para os outros, mas é bom se lembrar que a pessoa madura e com compromisso estabelecido com a realidade e verdade da vida, faz diferente, ela acolhe e auxilia outros, ajuda eles a encontrarem-se. Os acontecimentos negativos e traumáticos na vida de uma criança, como conflitos familiares, experiências de humilhação ou *bullying* podem estão na origem deste transtorno.

A Timidez e a Fobia Social estão também muito associadas a pessoas com problemas de auto-estima. Pessoas com baixa autoestima, e sem autoconfiança acreditam que são inferiores e que podem ser agredidas ou envergonhadas no contato com os outros. Por isso, evitam a exposição social pelo medo de falhar ou serem humilhadas e ridicularizadas pelos outros.

- Você, é tímido?

- Desde criança eu sempre fui uma pessoa tímida, e ainda sou, porém em menor intensidade, pois aprendi como vencer a timidez.

- Como foi sua infância, como você lidava com isso?

- Ainda lembro das dificuldades e preocupações geradas pelas consequências de ser tímido. Minha timidez era tanta, que quando eu estava presente entre família, nos encontros eu sempre era quem menos falava, simplesmente observava e acompanhava a conversa sem comentar.

Nas saídas da adolescência, todos meus amigos falavam com as raparigas nas festas do colégio, ideias de amigos, enquanto eu esperava que alguma falasse comigo primeiro, e claro!!! Sem sucesso.

Quando conhecia outras pessoas eu demorava dias em começar a falar, apenas respondia quando me perguntavam. Era como se tivesse que passar um período de esboço mental duradouro antes de falar de forma aberta qualquer pessoa, não era gago, mas até falando com os meus familiares e amigos eu podia gaguejar.

Em ocasiões de trabalho investigativo e defesa em público na turma, eu era sempre o último a falar, ficava horas e horas em casa ensaiando, e a medida que se aproximava o dia da defesa a minha mente diminuía a produção de energia e forças para encarar o público, eu só queria dormir, não queria olhar para ninguém, nem

atender ligação alguma, só queria me desligar da realidade, e quando nela voltasse tudo teria passado.

- E o que você fazia para recuperar alegria e se livrar de tantos sentimentos negativos?

- Nestes instantes, descobri que tinha que ouvir as minhas músicas favoritas, praticar algum esporte, de preferência o favorito, ler algum livro que envolvesse conversa e diálogo entre personagens, conversar com meu melhor amigo, e voltar a ensaiar ao invés de simplesmente dormir e olhar para o relógio ver horas diferentes e dias iguais.

- Que conselho você deixaria para nós?

- É um desafio e tanto, mas você deve dar o primeiro passo, reconhecer que tem alguma coisa que gostaria de mudar. Aos poucos ensaiando a fala, tentar comentar mais, analisar para poder elogiar, opinar ou criticar, finalmente conseguirá superar essa timidez.

Você precisa ter mais confiança em si mesmo. Seu tom de voz pode ser esquisito mesmo, pouca gente gosta da sua própria voz, porém se você se mostrar confiante perante a outras pessoas, isso que você acha tão relevante como o tom e projeção de voz finalmente ficará em segundo plano.

Compare o seu progresso aos dias anteriores e não aos dias vindouros, e tente rir sempre que a oportunidade for convidativa, chore no ombro de uma amiga, de um amigo

sempre que o momento for hospitaleiro, aprecie as pessoas, a natureza e a natureza das pessoas.

A classe social, a origem étnica e fatores culturais, os ataques de racismo e preconceito aparentemente não exercem influência sobre a possibilidade de uma pessoa ter depressão ao longo da vida.

Quando as emoções causadas por essas experiências não são geridas nem conversadas e ultrapassadas entramos num estado de Depressão.

A depressão não significa uma fraqueza de caráter e pode não refletir um transtorno de personalidade, um trauma de infância ou falta de atenção dos pais.

As raparigas, as mulheres são mais propensas a apresentarem depressão que os homens, são o vaso mais fraco e sensível. Entre os fatores físicos, os hormônios femininos são os mais associados à depressão. Alterações nos níveis hormonais podem causar alterações no humor um pouco antes da menstruação, durante a gravidez e depois do parto.

Algumas mulheres ficam deprimidas durante a gravidez ou durante as quatro primeiras semanas após o parto, a melancolia de ver a alteração do físico, da expressão facial, a pele macia sendo alterada, influencia bastante os pensamentos e emoções da mulher.

A depressão pode se manifestar em conjunto com um determinado número de doenças físicas e fatores ou ser

causada por eles. Doenças físicas podem ser a causa direta de uma depressão, instabilidade financeira, instabilidade romântica, emocional, idade avançada, pressa e atraso quando se usa demasiada comparação com outras personalidades e realidades.

Quando um amigo ou familiar está deprimido, deixar o ele confortável para falar sobre o que está acontecendo, fornecer apoio emocional, uma boa conversa, ouvir principalmente, e se possível criar um ambiente sossegado e confortável, geralmente elas querem sair e também querem ficar em casa, tente caminhar com ela, chupar um gelado, beber uma quissângua ou beber algum refrigerante, assistir um filme ou algo assim que o conforte e o faça esquecer um pouco os problemas perpetuados na mente. Recomendar que procure ajuda psicológica ou psiquiátrica. Não deixe ela tentar suicídio! e se ela dizer que já tentou, procure rapidamente ajuda, dê-lhe uma lapiseira e um papel, e ajude ela a escrever como se sente, e como gostaria de se sentir.

O tratamento da depressão quando acompanhada por um destes profissionais, em conjunto com o apoio familiar e de amigos, pode ajudar ela a atravessar este período de forma mais rápida, impedindo que o caso se agrave.

*“Tem vida depois do relacionamento, depois da demissão no trabalho, depois da queda, depois do beijo, do abraço apertado... enquanto o coração pulsar, tem vida lá fora.” – Lucas Cassule*

## *Você ainda me ama ?*

*Eu te amo de milhões  
Eu aprecio as tuas emoções*

*Venho a cantar as tuas canções  
Sou aquele que tua na ausencia ve o tempo aos montões*

*O mundo é melhor  
Se caminharmos juntos  
Se o pão vem do suor  
O teu sabor vem do amor*

*Achas que eu te amo ainda  
Vês que eu te amo ainda*

*Ainda te sinto aqui  
Te oiço acolá  
Cheiro, vejo-te ali  
Te procuro alhures  
Prontos, te vejo lá  
Eu, que encontres*

*Te amo ainda  
Te sinto ainda  
Te penso ainda  
Te choro, não imito o Cá "sinda*

## *Podemos conversar*

*Amor*

*Podemos conversar, amor*

*Acho melhor não*

*Mas, a gente precisa se entender*

*Tu não te importas como o meu coração*

*Deixa explicar, vamos resolver*

*Tu sabes o que a gente precisa fazer*

*Você vai errar denovo*

*Magoaste o coração como... magoou o povo*

*No silêncio a gente não pode permanecer*

*Queres que eu te peça desculpas*

*Quero que des um beijo*

*Quero que me levas a ilha, ao alenteijo*

*Quero passar por cima dos erros*

*Quero viver denovo os beijos*

*Quero novamente proteger*

*Contigo cair, levantar, suspirar, viver*

*Anelar, encastelar denovo os teus dedos*

*Foi bom, demais!*

*Nem quero acreditar que  
Te deixei para atras  
Não sei agora se me vais  
Perguntar ou Responder*

*Nesse dia posso encher de lágrimas um oceano  
Não sei se para limpar as minhas lagrimas há um pano*

*Juntos fomos, mas o que dizer  
Já não há, nem vejo  
Almejo  
Quem sabe, ver-te  
De novo  
Com o mesmo, cheiro  
Mesmo, tom, som, mesmo rosto*

*Mesmos passos, mesmo jeito  
Nada novo*

*Mesmas palavras  
Mesmas digitais*

*As mesmas sensações, humidade a tocar na minha  
Rainha*

*Bom foi o corpo que reinaste  
Abençoada é a mente que dela te aproveitaste  
Dificiente é o coração que dele te apoderaste*

*Desgraçado, vendido, pedintes são os lábios que com os  
teus lábios tocaste .*

*Solidão eterna, lágrimas silenciosas, é a sentença  
daquele que um dia amaste*

***“Desgraçado, vendido, pedintes são os lábios que  
com os teus lábios tocaste.”***

## *Salvação que foste*

*Como não pensar em ti  
Foste e, te achas o fim  
Foste a melhor sensação que senti  
Sem ti, não há vida, distanciam-se as emoções de mim*

*Fomos o casal que os pombos imitaram  
Fomos o abraço que cisnes brindaram  
Fomos o par que bailarinos actuaram*

*Avistamos razões solidas no horizonte  
Enquanto juntos,  
não houve mendigos  
de baixo da ponte*

*Somamos estrelas no céu  
Foste a maior paz que vivi  
Tatuamos nossos rostos no teu véu  
Foste a alegria transbordante que senti*

*Foste os lábios doce, suave e rosa  
Que beijei  
O calor que produzi e trabalhei  
Foste o maior romance no oceano, e no ar a prosa*

*Deixei o amor e tu apanhaste  
Tornei-o enfermo e tu o curaste*

*Amorteci as emoções  
Fiz inanimar as ações  
E tua as ressuscitaste*

***“Foste o maior romance no oceano, e no ar a  
prosa.”***

## *Tímida*

*Ela nada diz  
Simplesmente me observa  
Ela se reserva  
Olha para ti se tocares o nariz*

*Ela anda, desconfiada  
Insegura, repara em tudo  
Não muda, torna surdo  
O mudo  
Desajeitada, envergonhada*

*Amiga do silencio  
Irmã distraída do erro  
Seus olhos são de ouro  
Seu pensamento é um habitat escuro*

*Seu ecossistema é diferente  
Ela toma decisões  
Ela grita, sem canções  
Ela fala sozinha, entende*

*Sua voz não é a musica dela  
Sua pele o espelho dela*

*Ela é do guetto  
Uma alta de salto baixo*

*Negra de missangas  
Negritude de alças e letras*

## *Conversem*

*Planos fracassam  
Quando não há comunicação  
Na mente e no coração*

*São casais, conversem!  
São namorados, conversem!  
São família, conversem!  
São irmãos, conversem!*

*São amigos, conversem!  
São colegas, conversem!  
São vizinhos, conversem!*

*Não importa o que são, conversem*

*Conversem  
Não discutam  
Amigos gritam, mas Conversam,*

*Sobre tudo...  
Conversem  
Sobre o nada,  
Conversem  
Por tudo  
Por nada!*

## *Nem mais uma lágrima!*

*Chega!!!*

*Basta !!! para mim já chega!*

*Nem mais uma gota de água salgada!*

*Se não ligares, não hei-de chorar*

*Não vou*

*Nem vou olhar*

*Não sou*

*Nem posso cair novamente*

*Não, vou fazer diferente*

*Não voltarei a entornar lágrimas*

*Nos lençóis*

*Lágrimas não voltarão a cair*

*Já vi o meu arco-iris*

*Ainda que a chuva caia*

*Não me lembrarei de ti*

*Ainda que a lua, a noite envelheça*

*Não chorarei em ti*

*Chega!!!*

*Basta !!! para mim já chega!*

*Nem mais uma gota de água salgada!*

*Ainda que haja seca, basta!! Nem mais uma lágrima!!!*

## *Esquebra*

- Lembras das cartas de Amilcar Cabral para a sua amada Maria Helena ?
- Sim, lembro, *A outra face do Homem* eram tão reais e interessantes, era um amor dos filmes, aliás! Das novelas não é?
- . E lembrás das cartas e poemas de Florbela ?
- Lembro sim, sempre que me lembro quero logo colocar em papel o que me dizem as novas emoções.
- Lembras da última vez que disseste que me amavas ?
- Eu disse á uns minutos lembrás? Te amo mais agora, donzela!!!
- Lembras de quando Amilcar escreveu três cartas seguidas e Maria Helena não respondeu durante os três dias ?
- Lembro, esse hábito das mulheres visualizarem as sms e responderem depois da *era do gelo* ou do *senhor dos anéis*, não é de agora.

- E recordas, aquele dia, foi “*buéda fixe*” quando eu te escrevi uma Bíblia cheia de imagens e emojis!
- Ah, hhh aquele cântico de Salomão que me escreveste? sim, aquele é um clássico dos romances e das declarações mais apaixonantes, tua amiga disse que te cozinhei, e com todos temperos.
- Hhh, yeah estava bem tonta, e me cozinhaste com louro e caríl, me ensinaste a falar, era bem tímida yeah, Ensinaste-me a falar.
- Yeah, sua maluca, a líder Helena das cartas. Olha esse vendaval, parece que vai chover.
- Esse teu mês de abril não falha, acho melhor entrarmos.
- Não vais me dar um beijo antes de entrarmos, bela adormecida?
- Vou dar-te sim um daqueles atrasados e justiceiros, senhor Cabral!!!

Os momentos mais e mais felizes, não estão nas fotos, estão na nossa mente, e nos livros.

A câmara fotográfica não grava sentimentos nem emoções, ela grava imagens e pinturas projectadas na nossa mente, e ela parte, avaria e estraga, embora possamos deixar de existir, as

nossas emoções e sentimentos sempre poderão ser lembradas e vividas razoavelmente por outros.

A imaginação é receita, as conversas são remédios, as ações são a cura!!!!

Tome uma sopa de pensamentos e letras, acompanhe sempre com um pão de emoções e ações, viva também de noite o dia de cada dia.

Abrace hoje

Ame hoje

Beije hoje

Conte hoje

Ensine hoje

Escreve hoje

Fale hoje

Coma, beba hoje

Arranque a depressão hoje

Só teremos frutos amanhã se lançarmos a semente hoje

O amanhã só sorrirá se contarmos a piada hoje  
Da luz à alegria e satisfação, hoje.

*“É próprio de quem vive, sorrir e chorar.”*

**Oswaldo D`kieza**

Guilherme Manuel Bernardo Francisco, A.K.A “ **Dezzvio Ddo Zzanggo**”, passou a conhecer o mundo apartir de Luanda/Angola, aos 21 de Abril de 2001, no bairro Golf 1, filho das deusas africanas Antónia Silva, Ana Diógo, Guilhermina Policarpo, Cláudia Policarpo. Grande apreciador e observdor de literatura, música, desporto e conversas.



**#Wattpad** : Dezzvio Ddo Zzanggo

**#ésobreler** : Dezzvio Ddo Zzango

**#E-mail** : gulihermebernardofrancisco@gmail.com

**#Instagram/Facebook** : Dezzvio Ddo Zzanggo  
(The Answer)

**#Edição:**Guilherme Manuel Bernardo Francisco

**#Letras** : Dezzvio Ddo Zzango

**#Rencanto das Letras** : Dezzvio Ddo Zzanggo