



Clube de
Leitura
ESTG-IPVC

11 ber da de

em
palavras

Coletânea de Poemas

Liberdade em palavras

Coletânea de poemas

Clube de Leitura “Cultura e Café”
Escola Superior de Tecnologia e Gestão
Instituto Politécnico de viana do Castelo

2025

Os poemas publicados neste livro são propriedade da Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

A responsabilidade pelo conteúdo dos artigos é única e exclusiva dos seus autores.

Agradecimentos

O Clube de Leitura “Cultura e Café” agradece o apoio do Projeto “Clubes de Leitura no Ensino Superior” de 2024, financiado pelo Plano Nacional de Leitura (PNL) e Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior

Ficha técnica

Título: Liberdade em palavras: coletânea de poemas

Autores: Aline Lemos, Amanda Franco, Ana Sanz, Beatriz Lopes, Beatriz Santos, Carlos Silva, Catarina Alves, Edite Alves, Ilda Gomes, Inês Fernandes, Jorge Teixeira, Lara Ribeiro, Lara Santos, Leone Pereira, Manuel Pereira, Paula Pereira, Pedro Almeida, Pedro Pereira, Preciosa Pires, Raquel Costa, Ricardo Pinto, Rita Pinheiro, Rui Cerqueira, Sofia Amaral, Vera Fernandes, Vítor Costa

Editor e Coordenador: Rita Pinheiro e Sofia Amaral

Revisão e Prefácio: Mafalda Laranjo

Design: Patrícia Vieira

1ª edição, Viana do Castelo, dezembro 2025

ISBN: 978-989-9141-35-3

ISBN (E-book): 978-989-9141-36-0

DOI: [10.57910/ipvc-estg-978-989-9141-36-0](https://doi.org/10.57910/ipvc-estg-978-989-9141-36-0)

Edição

Clube de Leitura da ESTG “Cultura e Café”

Biblioteca Barbosa Romero

Escola Superior de Tecnologia e Gestão

Avenida do Atlântico, n.º 644

4900 - 348 VIANA DO CASTELO



+351 258 819 710



sdi@estg.ipvc.pt



<http://www.estg.ipvc.pt/>

Índice

Prefácio	5
Introdução	7
A Estação da Saudade	11
A Liberdade	12
A Liberdade de Escolha	13
A Liberdade em Palavras	14
A Liberdade em Palavras	15
A Liberdade em Palavras	16
Amar é... ..	18
Devolve-me a Minha Liberdade	19
Encaixotar	20
Entre Grades e Sonhos	21
Gaiola ou Liberdade: onde?	22
7 Haiku Poems to Celebrate Freedom (and Love)	23
Leve e fresco	24
Liberdade	25
Liberdade	26
Liberdade	27
Liberdade – 50 anos !	28
Liberdade Adiada	30
Liberdade Racismo é Injustiça	31
Mas o que é Ser Livre?	32
Mulher	33
Não sou Livre	34

Nós não Somos Assim	36
O Voo da Liberdade	37
Pertença	38
Pós-calamidade	39
Quem sou Eu	40
Raízes e Laços Semeadores de Liberdade	41
Rumor	42
Sei	43
Sou livre.....	44
Versos de Liberdade e Justiça.....	45
Virtualmente Sem Liberdade.....	46
Índice de Autores	47

Prefácio

A liberdade é um valor fundador da nossa vida coletiva e um exercício permanente de consciência, responsabilidade e criação. Mais do que um conceito abstrato, manifesta-se nas escolhas que fazemos, na forma como pensamos o mundo e na maneira como nos expressamos.

Este livro surge no cruzamento entre conhecimento e sensibilidade, num espaço académico onde a técnica convive com a arte e onde a palavra escrita se afirma como território de reflexão e encontro. Integrado nas comemorações dos 50 anos da Revolução do 25 de Abril, “A Liberdade em Palavras” assume-se como um gesto simbólico que convoca a memória, mas sobretudo o presente e o futuro.

Que esta obra seja lida como um convite à escuta atenta, à reflexão livre e ao diálogo. Que recorde que a liberdade, mais do que um legado histórico, é uma construção de todos os dias, que deve ser pensada, sentida e partilhada.

Mafalda Laranjo

Diretora

ESTG-IPVC

Introdução

A liberdade é uma palavra que nos acompanha todos os dias, no que pensamos, no que fazemos, no que escrevemos e na forma como nos relacionamos com os outros. Por isso mesmo, quisemos desafiá-la através da escrita, convidando a comunidade acadêmica do IPVC a dar-lhe forma em poema. Assim nasceu “A Liberdade em Palavras”, um projeto literário do Clube de Leitura “Cultura e Café”, realizado com o apoio do Projeto “Clubes de Leitura no Ensino Superior” de 2024, financiado pelo Plano Nacional de Leitura (PNL) e Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior.

O Clube de Leitura “Cultura e Café” da ESTG foi criado em março de 2024 com o propósito de promover a leitura, a reflexão e o diálogo cultural no seio da comunidade académica, criando um espaço informal e acolhedor de encontro entre ideias, palavras e pessoas. As sessões de leitura e partilha decorrem na Biblioteca Barbosa Romero, espaço privilegiado da ESTG para a promoção da cultura e do conhecimento. Para além da leitura e discussão de obras, o clube propõe atividades culturais diversificadas que incentivam a criatividade, o pensamento crítico e a partilha de diferentes formas de expressão artística. O desafio “A Liberdade em Palavras” integrou-se, assim, no conjunto de atividades propostas pelo clube, assumindo-se como um convite aberto à escrita e à expressão poética.

Ao estendermos este convite a toda a comunidade do IPVC, desejámos criar um espaço verdadeiramente plural, onde estudantes, docentes, investigadores, colaboradores e técnicos pudessem encontrar um ponto comum: a criação. A adesão superou as expectativas e revelou-nos algo essencial, que a liberdade tem muitas vozes, muitos rostos e inúmeras formas de existir. Cada poema aqui reunido é a expressão única de quem o escreveu, carregando consigo vivências, dúvidas, memórias, inquietações e esperanças.

Nesta coletânea convivem diferentes idades, formações, áreas de estudo e percursos de vida. É essa diversidade que dá força ao livro que agora temos nas mãos. Entre metáforas suaves e versos mais incisivos, entre reflexões íntimas e gritos poéticos, descobrimos a pluralidade do que entendemos por liberdade: liberdade de pensar, de ser, de escolher, de recordar, de protestar, de partilhar, de amar, de crescer, de existir.

“A Liberdade em Palavras” é, por isso, mais do que um conjunto de poemas. É um retrato coletivo de uma comunidade que não tem receio de se expressar. Uma comunidade que valoriza a arte, a literatura e o pensamento crítico. Uma comunidade que reconhece na escrita uma forma de diálogo, resistência e transformação.

A todos os participantes, deixo um profundo agradecimento. Obrigada por aceitarem o desafio, por abrirem as vossas histórias e por nos lembrarem que a liberdade continua a ser um direito, mas também uma construção diária. Que este livro inspire mais encontros, mais leituras, mais conversas e, claro, mais palavras livres.

Rita Pinheiro
Clube de Leitura “Cultura e Café”
ESTG-IPVC

Poemas

A Estação da Saudade

Disseram – me em conforto
És um homem livre,
Então porque me sinto torto
Desde que me deixaste tão pobre.

A flor nasceu e murchou
Sinto que o tempo acabou,
Uma era acaba enfim
Não devia ter terminado assim.

A vida é como uma estação
Passou a primavera e o verão,
A ilusão terminou
Só o inverno ficou.

Ainda espero pelo teu retorno
Perdoo-te pelo erro tolo,
Ouvi – te uma vez, agradecido
Como Crespo, fui traído.

Roubaste – me os olhos
Só vejo cinzento,
Deixaste – me em fragalhos
Estou num tormento.

Só durmo, sou tolo assim
Sonho em ser o teu Romeu,
Mas não passo de um Orfeu
Cantando para que voltes para mim.

Dizem que sou livre
Talvez tenham razão,
Sou livre para ser infeliz
Porque o escolhes – te e a mim não.

Rui Cerqueira

*Aluno da Licenciatura em Educação Básica
ESE-IPVC*

A Liberdade

O que te assusta, meu amigo,
é a liberdade...
Não é o escuro da noite,
nem o fogo...
mas a pureza da verdade.
O que te assusta, meu amigo,
é a liberdade.
Não é a sombra saltitante,
nem a imagem de ti...
mas sim a realidade.
O que te assusta, meu amigo,
é a liberdade!
é o poder de sonhar
De rir.
De brincar.
De o poder fazer.
em qualquer idade
O medo, meu amigo,
também é liberdade.
É o cheiro de uma flor
talvez o meu primeiro amor.
Liberdade
é sonhar,
é acreditar,
é ouvir a canção...
é cantar.

Edite Alves

Aluna da Licenciatura em Engenharia Mecatrónica

ESTG-IPVC

A Liberdade de Escolha

A sensação de querer ser livre sem poder ser
É sentir-se um pássaro que sonha com a liberdade que jamais poderá ter.

Na atualidade, modernidade
Muitas vezes é uma utopia ecoar a fala da liberdade de vida
Ao nascer muitas das nossas decisões já foram traçadas por nossos pais
E muito do que escolhemos é fruto de oportunidades que a nós já foi por eles oferecida.

Sendo muito difícil ser um artista
Quando a família inteira prega que o caminho certo é a medicina
Então nesse caso para alcançar a liberdade de decisão
Seria preciso contrariar ao que já foi outrora programado
Mas, praticar essa rebeldia pode deixá-lo na periferia da percepção de sua própria família

Contudo, como um esperançoso artista que sonha em viver a sua própria vida
É necessário com os próprios erros aprender a trilhar o seu próprio caminho
Ainda que na real se sinta exausto, indeciso e sozinho
É preciso ter certeza que sair da gaiola não é uma hipótese, mas sim algo de extrema necessidade e valia.

E nessa mistura de sentimentos e emoções
Que as vezes o trancafia e em outros momentos lhe dá asas para avançar
É preciso acreditar que a sua liberdade não é uma moeda de troca para negociar
Pois só você pode saber a dor e o prazer da liberdade de suas próprias realizações

Aline Lemos

Aluna do Mestrado em Gestão das Organizações: Ramo Gestão de Empresas
ESTG-IPVC

A Liberdade em Palavras

A liberdade é uma opção, uma escolha. Uma tarde serena de um domingo à toa.

Uma escolha que por pequeno que pareça, muda o roteiro de uma trajetória de vida inteira.

Seja a escolha de um domingo cedo se levantar para caminhar e um possível futuro amor encontrar.

Ou a escolha de apenas ficar em casa, descansando para uma nova semana de muita caminhada.

A liberdade que anos atrás nos era roubada, hoje muito bem fácil é acessada. Liberdade de expressão, de gênero e entre outros muitos conceitos, dos quais sinceramente pouco conheço.

Isso tudo não se aplicando a todos os países, isto é claro. Alguns países hoje em pleno século XXI se há apenas a liberdade de “vida”, uma vida que para se viver, custa muito caro!

Outros com um nível de desigualdade tão surreal, que tendo como a “liberdade de ir e vir”, ser o sucesso de vida mais real.

A liberdade é tão simples e ao mesmo tempo tão complexo. Como um abraço banal, mas de alguém que tenhamos saudades nos deixa perplexo.

Muitas das vezes a sentimos e não conseguimos descrever em palavras. Como a sensação após uma onda bem surfada.

Ou aquela conquista simples, depois de muitas horas trabalhadas. Saber que um dia desejou e agora ver realizada.

Isso é a liberdade.

Leone Pereira

Aluno do CTeSP em Desenvolvimento Web e Multimídia

ESTG-IPVC

A Liberdade em Palavras

Se o caminho da vida fosse representado numa palavra seria “Liberdade”,
Palavra que se difunde dentro da sociedade
E que se mostra em cada descoberta.
Do caminho advém um sentido de existência.
Existência essa talhada pela verdade.

Se pudéssemos falar ao vento sobre o que é liberdade;
Talvez soubéssemos que a incerteza é o verdadeiro significado;
“De onde vem”, será que é de todos e todos a possuímos;
Ou é de alguns o seu legado.

Nas ruas por onde eu ando encontro jovens, adultos e velhos;
Terão eles sabido e a encontrado;
Dizem por aí que o propósito é o sentido da existência;
Será que é mesmo? Ou será que é a descoberta pela liberdade.

Paula Pereira

Aluna do Mestrado em Gestão das Organizações: Ramo Gestão de Empresas
ESTG-IPVC

A Liberdade em Palavras

Onde comes tu, liberdade
E onde terminas?
Por que caminhos nos levas?

Tenho-te ao nascer!
Não! Nem sempre!
Quantas vezes decidem por mim?!?!
Por que começa logo assim?

Quando percebo estou no primeiro ciclo
Sentada a escutar
A maior parte do tempo não posso falar!

Para realizar os meus pais
Estou inscrita em todas as atividades
Serão as minhas necessidades?

Quem me ensina a ter opinião?
A escola primária, diria que não!
E então?

Lá em casa o tempo é escasso,
Tudo envolto em correrias,
Estás frustrada pois não sou o que sonharias!?

Falta-te tempo para perdes tempo,
Ou deveria dizer ganhar?
Para pousares o telemóvel
Ler-me a alma e o coração
E perceber se me estás a deixar voar.

Sou livre quando caminho e me guias
Quando me escutas
Me dás a palavra
Queres genuinamente saber
Me envolves
Me respeitas
Te orgulhas

Me entendes

Choras

Sorris

Eu sou muito além da nota que me atribuem na escola

Vazia de competências e cheia de resultados de medidas quadradas

Eu sou, muitas vezes, apenas o que me permitem ser!

Sou o resultado de algo invisível e pouco claro

Mas repleto de história, atitudes e valores

Sou reflexo,

Sou espelho,

Sou construção.

Será que me deixas ser eu?!

Liberdade?!

Catarina Alves

Docente

ESS-IPVC

Amar é...

Amar é

Reconhecer os movimentos consequentes,
Sentir ventos sem frentes,
Sem medo de cair.

Amar é

Olhar para o horizonte,
Sendo levado por águas sem fonte,
Sem ter que resistir.

A maré

Transforma-se em beleza pura,
Por vezes pouco dura,
Restando uma única gota em mim.

Vítor Costa

*Aluno do Mestrado em Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico e de Português e História
e Geografia de Portugal no 2.º Ciclo do Ensino Básico
ESE-IPVC*

Devolve-me a Minha Liberdade

Vejo a liberdade espelhada nos teus olhos
A minha liberdade
Roubaste-ma. Roubaste-ma logo à primeira oportunidade e, de alguma
forma, a ela ficaste acorrentado
Porquê? Que te fiz eu?
O que poderei dar-te em troca para recuperar aquilo que é meu?
Façamos um pacto, talvez
E depressa acabamos com esta insensatez
Dá-me as tuas lágrimas, escuras e profundas
E em troca, eu dou-te o meu sorriso
Belo e verdadeiro. Para que possas rir. Sempre. E nunca chorar
Dá-me o teu olhar, triste e perdido
E em troca, eu dou-te as minhas palavras
Sábias e encorajadoras. Para que te possam guiar
Um rumo para que te possas orientar
Dá-me as tuas angústias e fraquezas
E em troca, eu dou-te a minha força e alegria
Dá-me os teus medos, receios, inseguranças ou sofrimentos
Que te prendem e não te deixam viver
Em troca, eu dou-te a minha alma e o meu coração, pois é tudo o que eu
tenho e carrego comigo
Leva tudo, que eu dou-te
Mas suplico-te. Devolve-me o que eu mais preciso
Devolve-me a minha liberdade

Inês Fernandes

Aluna do Mestrado em Gestão das Organizações: Ramo Gestão de Empresas
ESTG-IPVC

Encaixotar

É unir pontas soltas ilesas
Deixá-las bem presas por um fio
Frio de arame farpado
Entrelaçado por hábeis artesãos
E suas mãos destras no labor
Tanto amor, encaixotar o disperso
Travesso a ser etiquetado
Certificado como funcional
Habitual, para todos igual
Sem sal ou pimenta
Que atormentem a ordem ditada
Encomendada e a despachar
No lucrar está o ganho
Tamanho, vem do saber iludir
Unir pontas soltas não mais ilesas

Amanda Franco

Aluna da Formação Contínua em Joalheria – Resíduos Marítimos e Potencialidades
ESE-IPVC

Entre Grades e Sonhos

Por entre as grades da vida observo o sorriso,
A liberdade de ser mulher traz consigo o fruto proibido,
Que além de ser o mais doce e saboroso,
É também ele a serpente que nos faz perder o sono.
Ser mãe é viver entre dois mundos,
O mundo do eu e o mundo onde o amor é profundo e fecundo.
A liberdade de ver o filho crescer e o receio de o perder,
Entre abraços e noites sem dormir,
E o sorriso de o ver conquistar os seus próprios sonhos,
Quando os nossos ficam reduzidos à essência do seu crescer.
O mundo onde voar sem limites e sem fronteiras,
De mulher, mãe e sempre guerreira,
Nos permite amar sem medida
E nos aprisiona no cuidar do dia a dia.

Lara Santos

Aluno do Mestrado em Design Integrado

ESTG-IPVC

Gaiola ou Liberdade: onde?

Todos nós já nos sentimos presos
Em algum momento das nossas vidas.
Um sentimento sofrido por liberdade,
Sentimo-nos como um pássaro fechado numa gaiola,
Relembrando o guardado do passado
E o quase esquecido.

O grito de histeria que sai do nosso corpo,
Que exaustivamente tenta ser ouvido,
Mas permanece mudo, por medo dos olhares
Daqueles que, de faca na mão,
Estão prontos para apunhalar...
Quer dizer,
"Acarinhar"
Com mentiras
Ou meias-verdades.

Os olhares exacerbados recaem sobre aquele
Que é vítima da falta de liberdade.
E onde está o nosso senso de humanidade
Por aqueles que sofrem?

O humanismo desvanece-se com o passar do tempo...
E como ficam aqueles que anseiam
Pela liberdade "conquistada"?

Ana Sanz

*Aluna do CTeSP em Intervenção Educativa em Creche
ESE-IPVC*

7 Haiku Poems to Celebrate Freedom (and Love)

1.

Fish awakes in pond
Goat jumps high in shinny stone
Wizard is coming

2.

Trees filled with blossoms
Chest now bursting into flame
Infinite desire

3.

Heaven pouring down
Feeling freedom in my dream
Celebrating life

4.

Your long wet hair strands
On your wet shinny fair face
Eternal delight

5.

Up and down the hills
Wandering in neverland
As I feel your body

6.

Fresh cut flowers vase
Not all the words in the world
Can bring back the past

7.

Desert sandy beach
Awaiting children to play
Hand in hand love waits

Albino Lobo (pseud. Duarte Alves)

Docente

ESTG-IPVC

Leve e fresco

Onde o Verão lá não chega
Polo a polo, de igual ciclo
Só o oceano salva
A brisa leve e fresca

Longe, pelo território dentro
O sol tórrido e sem água
Sem verde sem nuvens
Onde eles ficaram a
Queimar e a secar

O arco para sul vai
As multidões a esvair
Fica o leve e fresco em retiro
E uns idiotas feios e sem vida
A revirar as rochas e a despojar
A alma do mar e do mundo

A voltar ao ciclo, com queixume
A constante da vida
Com contemplação seria
Esta, com um tom leve e fresco

Preciosa Pires
Docente
ESTG-IPVC

Liberdade

Por mais que nos tentem doutrinar
que a liberdade é só aparência;
Por mais que nos queiram infetar,
limitando a existência,
desviando o olhar,
impondo a penitência
por temermos desagradar...

Respirem!...

A liberdade existe na nossa cabeça,
no direito à opinião
na leveza da consciência,
na coragem da decisão.

Ricardo Pinto
Docente
ESTG-IPVC

Liberdade

Liberdade é ver-nos sorrir,
Sem correntes de medo ou receio,
Saber que o amanhã será leve,
Que a vida não pesa no peito.
É crescer sem medo da escolha,
Sem seguir o caminho imposto,
Descobrir o que a alma deseja,
Sem viver num sonho de outro.
Liberdade é poder transformar,
Cair e erguer-se de novo,
Sentir que o destino é nosso,
Sem medo de perder o fôlego.
E no meio do sonho e da luta,
Ter paz para viver sem fronteiras,
Com o pão sobre a mesa e a certeza
De que temos para dias inteiros.

Vera Fernandes
Aluna da Licenciatura em Turismo
ESTG-IPVC

Liberdade

Liberdade permite-nos escrever,
Expressar de livre vontade,
Demonstrar sem medos o meu ser
De quem tão pouco falo
Que nem merece aparecer.

Por vezes questiono
Que finalidade existe em nós,
Teremos todos uma singularidade única
Ou temos todos a mesma partilhada
Restando apenas permanecer sós?

Anseio pela liberdade
Sonho com tal ideal glamoroso
Atualmente irrealista
Outrora inexistente
É um ideal sem igual
Que me mantém acorrentado.

Aguardo preso
Por alguém que me solte destas correntes
Que através do sopro divino
Me liberte das falácias da vida
E me permita banhar no sol novamente.

Vítor Costa

*Aluno do Mestrado em Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico e de Português e História
e Geografia de Portugal no 2.º Ciclo do Ensino Básico
ESE-IPVC*

Liberdade – 50 anos !

Uma velha porta rangeu, mas abriu-se, por fim.

Era ainda madrugada.

Uma “madrugada inteira e limpa”,
quando ao medo juntamos alecrim.

Pelas ruas, emergiram as palavras,
incendiando muros, tocando melodias,
abrindo vozes e ouviu-se a canção,
silenciada por anos e por mágoas.

Por fim, da muralha, restou ruína,
tudo se fez novo e incandescente.
Ousássemos nós sonhar, e, por limite,
só o horizonte que se ilumina.

E agora?

Agora, que Abril habita livros arrumados,
empresta o nome a praças e avenidas
e jaz solene em discursos vagos?

E agora?

Agora que a verdade já não se imprime,
eco fugidia por entre os dedos
e abandona-nos sós, enquanto oprime?

Outros muros já se erguem quase invisíveis,
em algoritmos e vãs certezas edificadas,
onde coros de vozes ásperas se afinam,
enquanto outras mal sussurram, impassíveis.

Lá ao longe renascem outras sombras,
brandindo ao vento velhas bandeiras,
feitas de brilho gasto e promessas vãs.

O medo cresce e ameaça,
o ódio é palavra de ordem
e a memória já não se detém com o que passa.
Mas Abril não se calará.

Ecoará, de novo, em cada esquina,
despertará, uma vez mais, em cada rua,
viverá em cada gesto
e no fulgor dos olhos que ainda brilham,
ao grito da palavra Liberdade.

Jorge Teixeira
Docente
ESTG-IPVC

Liberdade Adiada

Busca:

Uso contínuo das pernas,
Movidas a sonhos.

Assusta.

São maratonas eternas,
Alcançar medronhos.

Encarnados de tão risonhos!
Amadurecem ideias modernas
Da semente vetusta...

Vislumbra-se flor
Cheira a amor
Sabe a magia.
Possibilidade e especiaria,
Desfrutadas, por fim.

Amanda Franco

*Aluna da Formação Contínua em Joalheria – Resíduos Marítimos e Potencialidades
ESE-IPVC*

Liberdade Racismo é Injustiça

Marega, guerreiro, na arena de luta,
Clamou por liberdade, por honra absoluta.
No Porto, enfrentou a dor do racismo impuro,
Enquanto a sua alma, de coração seguro,
Lutava pelo direito de ser quem é,
Sem correntes, sem medo, sem um fardo a ter.

Que a liberdade chame, que o jogo seja seu,
Que a voz que grita, ecoe para o céu,
Sem mais grilhões, sem mais vergonha,
Que Marega voe, sem dor que o abronha.

E o macaco líder, injustiçado e preso,
Na rua e na alma, o combate é imenso.
Fernando Madureira, herói de um povo,
Errado foi julgado, o castigo é novo.
Que a liberdade toque também o seu ser,
Pois sua prisão não deve florescer.

Liberdade, liberdade, é o grito que ecoa,
Pelos que lutam, pelos que soam.
Marega e Madureira, em nome da verdade,
Clamam por justiça, por plena liberdade.

Carlos Silva

Aluno da Licenciatura em Engenharia Mecânica

ESTG-IPVC

Mas o que é Ser Livre?

Dizem que sou livre, mas sinto-me presa, num tempo que foge, numa linha indefesa.

Liberdade é um eco, um voo incerto, um passo no escuro, um sonho desperto.

Sou livre se penso, se escolho, se escrevo, mas há muros erguidos que contorno em segredo.

Antes vagueava, o vento guiava, hoje as estradas são sombras caladas.

Já fui livre em pensamento, hoje, ecoam lamentos.

Mesmo assim, aos olhos do mundo, sou livre entre momentos. para ser e crescer, mas será liberdade se há tanto a temer?

Sou livre nos limites que o tempo traçou, nos gritos contidos, em todo o medo que sou.

Talvez liberdade não seja ilusão, mas sim a dança entre a mente e o coração.

E se for esse o preço, então sou quem sou — livre, talvez, mas dentro do que restou.

Lara Ribeiro

Aluna da Licenciatura em Educação Básica

ESE-IPVC

Mulher

As flores da juventude se foram,
Mas um jardim interior floresce em mim.
As pétalas da experiência se abrem,
E exalam um perfume sem fim.

A voz da experiência ecoa em mim,
Um canto de liberdade e poder.
As notas da maturidade me guiam,
Para um caminho a seguir.

Não mais presa aos padrões da beleza,
Cultivo a minha própria essência.
A nova etapa, uma nova certeza,
De que a liberdade é a minha maior recompensa.

Não mais refém do tempo que passa,
Celebro cada ruga, cada cicatriz.
A nova idade, uma nova graça,
De ser mulher, livre e feliz.

Sofia Amaral
Funcionária da Biblioteca Babosa Romero
ESTG-IPVC

Não sou Livre

Não sou livre!
Não sou o que digo ser.
Sou presa à saudade que sinto,
Sou vida que perdeu o ser.
Afinal, o que é a liberdade?
E a saudade?
As lágrimas caem de forma tão livre,
São livres, invejo-as.
As lembranças são sorriso,
Um paradoxo da beleza
E no presente? Esse, é só ausente.
A liberdade?
Não há liberdade quando há saudade,
Não há.
E quem perdeu sabe.
O luto aperta, mas abre caminhos
Aprendi a arriscar,
Aprendo a deixar-te voar
És livre da minha prisão
Vai,
És livre.
És livre da minha prisão
És também ausência
Na vida que me ensina a viver
Na mesma vida que me obriga a vencer.
És a pena branca que cai
Quando estou no chão.
A mesma que me sussurra,
Vai... és livre, levanta-te.
Vive.
Nos três sorrisos que ecoam,
No futuro que lhes pertence,
Sei que em cada passo que voam
Há um pedaço do avô que vence

És livre, Pai.

És livre para viver a eternidade.

Vai,

Vai...

Mas não me deixes.

Ilda Gomes

Academia de Líderes Ubuntu - Exploração dos Cinco Pilares do Método Ubuntu

ESE-IPVC

Nós não Somos Assim

Elas ouvem o que ninguém quer ouvir
e permanecem caladas.
A voz delas não tem qualquer som,
então sujeitam-se a serem humilhadas.
Elas não têm nenhum poder,
então deixam-se dominar por quem dizer ser amadas.

Mas não...
Não será sempre assim,
nós não somos assim!

Bastou uma ser audaz
e ter coragem de enfrentar a matilha...
Bastou uma dizer *NÃO*
para que todas se unissem em prol de um só coração.

Hoje,
elas ouvem o que ninguém quer ouvir
e levantam-se, respondendo sem medo!
A voz delas incomoda muita gente,
mas elas recusam-se a baixarem os braços.
Elas são o poder
e mantêm-se firmes na luta por mais.

Elas querem ser livres e respeitadas...
Elas querem que um não seja um não,
que um *não* sei não se transforme num sim,
e que uma saia e um *top* não seja um convite!

E não, elas não querem flores nem chocolates
no dia 8 de março!
Se quiseres oferecer alguma coisa,
que seja respeito e liberdade...
E se quiseres mesmo oferecer uma flor...
Que seja um cravo vermelho.

Beatriz Lopes
Aluna da Licenciatura em Enfermagem
ESS-IPVC

O Voo da Liberdade

Às vezes sonho ser livre,
Outras em mim, me prendo,
Comigo me tenho, às vezes,
Outras sem mim, me mantenho.

De tanto querer ser livre, corro,
Outras vezes, levanto voo,
Nem sempre, me tenho comigo,
Mas, saindo de mim, me encontro.

Manuel Pereira
Docente
ESCE-IPVC

Pertença

Àquilo que pertenço sempre fico
E naquilo que fico anseio por partir.
Na eterna procura na entrada da caverna,
Nada mais faz o humano que procurar pela luz além desta.
No entanto, da terra pertencemos,
Dos braços desta fomos criados,
Da sua língua enrolamo-nos
E das suas histórias aprendemos.
Intrinsecamente o sangue é o mesmo,
Escorre sem fim na água que não parece secar.
No ponto de partida encontramos o nada,
Ainda que um nada com alguma coisa,
E já mais lá à frente a pouca coisa se mantém.
Afinal, destas asas de cera voamos
Com os dedos esticados ao Sol.
Voar para longe só para o mar encontrar,
Nada mais é que o interior da caverna
Na procura de uma nova faísca.
Ela brilha e nós brilhamos,
O mundo reluz através desta escuridão de pertencer.
Quando a partida nada mais é um desejo coordenado pela necessidade
Enquanto a dor da faca torcida relembra que a cera pinga vermelho.

Beatriz Santos

*Aluna da Licenciatura em Artes Plásticas e Tecnologias Artísticas
ESE-IPVC*

Pós-calamidade

Computadores, velozes,
vão correndo algoritmos p e np complexos
concorrendo para a libertação de problemas,
que serão sujeitos à criação de concretude.
Vamos governando as máquinas com liberdade,
e, fazendo tábula rasa, campo, cidade, virtualidade,
dialogando por cada ordem
estrategicamente no topo do que conhecemos,
pretendendo a solução por um devir e um agora.
Mas nem nós nem a Terra podemos escapar ao que vamos ignorando
e a guerra, se tudo nos leva, computador por computador,
pode não nos levar o amor.
Vamos fundindo-nos em contextos,
por um sol que nasça para todos,
desde que nos agarremos com textos,
porque se a prisão nos acontece,
a liberdade também se escreve.
E ainda, com festa de pobreza,
o nosso computador faz uma reza,
na comunhão com outra prece,
desvendando algoritmos futuramente invioláveis.

Pedro Almeida

Aluno do Mestrado em Engenharia do Território e do Ambiente

ESA-IPVC

Quem sou Eu

Quem sou eu

Para te dizer o que seja,
Quem sou eu
Para te mostrar o que almeja.

Eu sou quem te diz

Para levatares,
Eu sou quem te diz
Para recomeçares.

Sou eu quem tu deve dizer,
Ou és tu inconscientemente?
Sou eu quem te influencia,
Ou és tu deliberadamente?

Quem eu sou

A ti já não te interessa,
Quem eu sou
Em ti já nada expressa.

Vítor Costa

*Aluno do Mestrado em Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico e de Português e História
e Geografia de Portugal no 2.º Ciclo do Ensino Básico
ESE-IPVC*

Raízes e Laços Semeadores de Liberdade

À volta da mesa, a vida acontece,
entre risos livres e gestos ternos.
As mãos que moldam histórias inteiras
são as mesmas que libertam e acalmam os medos.

Nos olhos dos que sempre ficam,
há um lume que nunca se apaga,
e nas palavras que não se dizem,
um abraço de esperança que tudo embala.

A vida mede-se em gestos pequenos,
num pão partido, num ombro dado.
Na família que nos embala os medos,
nos amigos que seguem ao nosso lado.

E assim seguimos, de mão em mão,
tecendo afeto, semeando união,
pois quem planta amor no mundo
colhe eternidade no coração.

E é na escuta, no tempo partilhado,
no gesto simples que nada espera,
que a liberdade ganha raízes suaves
e floresce em cada primavera.

Rita Pinheiro
Docente
ESTG-IPVC

Rumor

Não consigo ter mão
no meu olhar,

esgueira-se pelas frestas desprevenidas
da tua cândida blusa,
tacteando um novo alfabeto
no arrepio da tua pele,
exalando pelos flancos
rumores de saliva e lume
até aos rubores desenhados na cal
da tua face
até à fronteira indizível da tua fala
quando,
enfim,
se cala.

Pedro Pereira
Docente
ESS-IPVC

Sei

Sei que muito sei,
Demonstro criatividade sem fim
Não necessito de rimas
Para os demais olharem para mim.

Sei que algo sei,
Infelizmente estou a rimar
E agora que comecei
Não sei como parar.

Sei que nada sei
Se rimar é para alguém demente
Só é possível eu estar doente
Pois ao meu génio não regresssei.

Vítor Costa

*Aluno do Mestrado em Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico e de Português e História
e Geografia de Portugal no 2.º Ciclo do Ensino Básico
ESE-IPVC*

Sou livre

Olho para o céu
Só consigo sorrir,
Deixei de ser réu
Só me apetece sorrir.

Ando pela rua
De cabeça erguida,
Dizem que pareço perdido
Metido no meio da lua.

Já posso fazer tudo
Então tenho de aproveitar,
Posso falar, posso cantar
Dançar e lutar judo.

Posso guiar de noite
Andar sob a luz do poste,
Andar nu na praia
Experimentar usar saia.

Gostava de fazer tudo
Infelizmente não me deixam,
Há leis que me atrapalham
Obedeço, não sou estúpido.

Chamo os meus amigos
Temos todos de celebrar,
À amizade e aos cozidos
Que vão para sempre cá ficar.

Rui Cerqueira
Aluno da Licenciatura em Educação Básica
ESE-IPVC

Versos de Liberdade e Justiça

A busca incessante por igualdade,
Promove as divergências na sociedade.
Igualdade não é equidade,
A busca seria sim da equidade para todos,
Mas o reconhecimento das diferentes necessidades
Cria o caos na sociedade.

A igualdade, o sonho que nos une,
Equidade, o caminho que nos desafia,
A justiça em ação que traz a todos a mesma condição.
Grita-me a alma que procura por justiça,
Onde cada dia se traduz no desafio da constância,
Em cada frase uma história de vida,
Histórias de luta, de dor e de lida diária.

Voam livres sonhos, desejos,
Ecoando com sentimentos de solidão, porquê?
A mulher é a força da natureza, da vida,
A prova do bom uso da equidade e igualdade,
A liberdade de poder ser quem se é
E a equidade de poder ter o que se precisa.

Lara Santos

Aluna do Mestrado em Design Integrado

ESTG-IPVC

Virtualmente Sem Liberdade

Um mundo virtual na palma da mão,
Humanos parecem já não perceber,
Que a vida real é pura emoção,
Esquecem-se de a viver e reviver.

Presos naquela coisa brilhante,
Onde desinformação sabe reinar,
Onde a influência é dominante,
A mentalidade sabe-se controlar.

Haverá liberdade de mais?
Querem seguidores e gostos,
Com frustrações anormais,
Mas sempre de olhos postos.

Antepassados lutaram com fervor,
Sonhavam com uma vida sem opressão,
Hoje não têm qualquer valor,
Discutem por tudo sem qualquer razão.

A tua liberdade está em questão,
Jovem, levanta o olhar dessa tela,
Não deixes para outra ocasião,
Vai e descobre como a vida é bela!

Raquel Costa

Aluna do CteSP em Marketing Digital e E-Commerce

ESCE-IPVC

Índice de Autores

Albino Lobo (pseud. Duarte Alves)	23
Aline Lemos	13
Amanda Franco	20, 30
Ana Sanz	22
Beatriz Lopes	36
Beatriz Santos	38
Carlos Silva	31
Catarina Alves	17
Edite Alves	12
Ilda Gomes	35
Inês Fernandes	19
Jorge Teixeira	29
Lara Ribeiro	32
Lara Santos	21, 45
Leone Pereira	14
Manuel Pereira	37
Paula Pereira	15
Pedro Almeida	39
Pedro Pereira	42
Preciosa Pires	24
Raquel Costa	46
Ricardo Pinto	25
Rita Pinheiro	41
Rui Cerqueira	11, 44
Sofia Amaral	33
Vera Fernandes	26
Vítor Costa	18, 27, 40, 43

organização



Escola Superior
de Tecnologia e Gestão



Clube de
Leitura
ESTG-IPVC

financiamento

Clubes de Leitura no Ensino Superior 2024



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



DE 25 DE
ABRIL
2024



PLANO NACIONAL
DE LEITURA

DGES

Direção-Geral do Ensino Superior