

SENTIMENTOS REPRIMIDOS

“O mundo não abraça quem chora”

Raíssa Marlene

Sentimentos reprimidos

“O mundo não abraça quem chora”

Raíssa Marlene

Ficha técnica

Autora: Raíssa Marlene

Gênero da obra: Lírico

Revisão: Jay Miranda

Projeto gráfico e Diagramação:

Jay Miranda

Design de Capa: Jay Miranda

Facebook: Raíssa Marlene RM

Tik tok: Raíssa Marlene RM

Instagram: Raíssa Marlene RM

E-mail: Raissamarlene717@gmail.com

Whatsapp: 946-005-319

Contacto da editora:

Penvibe1@gmail.com

Facebook: penvibe.art.blog / penvibe editora

Instagram: penvibe.art.blog

YouTube: penvibe editora tv

Site: <http://penvibe.art.blog>

Whatsapp: +244 955786431

Distribuído por: Penvibe biblioteca online

Os direitos autorais desta obra são reservados a autora Raíssa Marlene

Os direitos editoriais desta obra são reservados a editora penvibe.

Copyright © 2025|Por: Editora Penvibe

Patrocínio: Believe

Descrição

"Sentimentos Reprimidos: O Mundo Não Abraça Quem Chora" é mais do que um ebook, é um convite à reflexão e à libertação emocional. Escrito pela talentosa autora Raíssa Marlene, esta obra reúne textos e poemas que mergulham nas profundezas dos sentimentos humanos, é a obra de quem sente, explorando as dores e as alegrias de quem ousa sentir profundamente.

Raíssa desafia a ideia de que não devemos esconder nossas emoções para nos encaixarmos em um mundo que frequentemente ignora os sentimentos e às emoções. Com uma escrita sensível e autêntica, ela nos mostra que exprimir o que sentimos é um ato de coragem e, acima de tudo, de autovalorização.

Este e-book é um abraço literário para quem já se sentiu sufocado pelas próprias emoções. É um lembrete de que chorar não é fraqueza e que compartilhar seus sentimentos pode ser o primeiro passo para a verdadeira liberdade emocional, para nos libertarmos das correntes que nos prendem e nos impedem de nos exprimirmos.

Descubra a beleza que existe na coragem de exprimir o que se sente.

"Sentimentos Reprimidos" é para quem busca inspiração, identificação e a coragem para ser autêntico em um mundo que insiste em nos moldar.

Aqui estou eu...

Mendigando o seu amor de volta

Parece que os teus maus tratos me fazem bem,
sei lá, parece que a tua falta de interesse chama o
meu nome.

Mas porquê, que coração é esse que não se cansa
de receber migalhas?

Me conforto com o pouco que me dás e sempre
que o fazes é com algum interesse, mas eu já
normalizei essa brincadeira...

Quando me tratas mal eu me culpo e volto
sempre aos teus pés, suplicando que olhes pra
mim.

Mas que ser humano tão horrível sou eu?
Capaz de se torturar por alguém que não quer
nada consigo, mas amo as migalhas que ele me
oferece.

Espero algum dia sair dessa...

Tudo pode acabar

Quem esteve contigo hoje,
amanhã pode não mais estar
Aquela saída sempre planejada
pode nunca acontecer.
O teu celular pode estragar
ou ser furtado.

Quem tu chamas de mamã
Amanhã pode não fazer mais parte deste
mundo.
O teu namorado pode te trocar pela tua melhor
amiga.

Quando troca-se de caminho, troca-se também
de cacos.

A tua saudade vai aumentando cada dia e
minuto que passa, e aí nos lembramos que
podíamos fazer melhor...

Mas e se ainda tens porquê não cuidar?

Mas vale cuidar para não perder, do que lutar
para reconquistar o que já foi teu.

As pessoas desaparecem fisicamente, e quando
isso acontece já não há voltas, sabe-se que
quando isso acontece já não há nada a ser feito, e
porque não fazer agora?

Lágrima, assegura-te que não é o momento certo para caíres.

Será que eu nasci e cresci para isso?

Hoje eu pago com as consequências de deixar tudo para depois...

Me perdoe.

Talvez não seja eu...

A grande mulher que sempre quiseste ao teu lado

Talvez eu não tenha os padrões que tanto exiges numa mulher

Talvez eu não seja tão boa o quanto desejas

Talvez eu não tenha a capacidade de me socializar tão rápido como uma mulher super inteligente

Posso até nem ser tão boa de cama

Não ter as melhores reboladas ou até o melhor toque

Posso não deixá-lo todo arrepiado com carícias, ou deixar-te ansioso apenas com um beijo.

Mas eu tentei, eu juro!

Eu me desfiz de quase tudo e todos porque tinha a certeza que eras tu que eu quis ao meu lado, mas epah você decidiu assim

Vá em paz e seja muito feliz

Valorize-se

Para quê insistir em alguém que demonstra não nos querer mais em sua vida?

Para quê querer enfeitar algo que já está super óbvio?

Ele vai e quando percebe que já está prestes a te perder volta com os truques habituais, dizendo que está super arrependido e já não voltará mais a fazer a mesma coisa.

Vem, que eu te explico melhor.

Ele vai nas outras meninas e quando percebe que ninguém lhe dá o que tu dás, ele voltará para ti com teorias falsas, ele não sente saudades tuas, ele sente saudades daquilo que tu lhe proporcionavas.

Valorize-se...

Até ao ponto de perceber o que mereces e descartar pessoas não porque já não às amas, mas sim porque não te merecem.

Aprecia-se melhor e verás o brilho que eu vejo em você.

Desculpa por ser tão insensível

Desculpa se às vezes você demonstra me amar e eu não correspondo da melhor maneira

Desculpa não saber demonstrar por actos o que eu realmente sinto por você

Desculpa não responder às tuas mensagens com a mesma intensidade

Desculpa se alguma vez te magoei com a minha frieza

Desculpa por não mostrar afecto todas as vezes que você quer um carinho

Desculpa por ser insensível demais até chegar ao ponto de magoar-te

Não é que eu não te ame, é que há coisas que já não me comovem mesmo

Sabemos o quanto te esforças pra me fazer feliz as vezes até roubar um sorriso de mim e às vezes eu reajo como se não tivesse visto o teu esforço, é que, é assim que eu me tornei

Me deixei levar com as feridas feitas no meu caminho e hoje, mas nada me comove tanto

Eu não sou o mesmo, tal como eu os meus sentimentos também mudaram

Hoje eu demoro muito pra gostar de alguém e demonstrar eu não sou bom em demonstrar aquilo que sinto

Peço perdão se um dia machuquei você com a pessoa que eu me tornei, as vezes nem eu me reconheço, mas é como nós os dois já sabemos, o mundo tem dessas né?!

Há pessoas que mesmo passando por muitas coisas não se tornam insensíveis mas há pessoas que tornam-se como eu no caso eu me tornei tão insensível

Desculpa as vezes ser insensível!

Continue a lutar

Ainda que tudo parece não ter fim, creia nele
Ainda que surgirem muitas barreiras acredite,
que após as trovoadas vem o arco-íris
Ainda que forem muitas madrugadas acredita, o
melhor está por vir

Só não desista agora

Não se arme em fraco, até mesmo porque de
fraco tu não tens nada

Tu achas que um fraco passaria por tudo o que
você passou?

Persistiria até aqui?

Você acha que o fraco rompe com as barreiras
que você rompeu?

E ainda assim você continuou sorrindo para as
pessoas, você acha que um fraco conseguiria
isso?

Erga a cabeça, mantém o foco

Deus nunca falha e nunca falhou, você é aquele
escolhido que tem que passar por várias portas
fechadas, vários becos sem saídas, impedimentos
em todo o caminho para que amanhã possas dar
o teu testemunho e dizer assim "Não foi fácil
mas eu consegui"

Portanto, por favor não desista agora, eu preciso
aplaudir você!

Ele não sabia lidar com a realidade

Ele se perdeu no mundo das drogas por não querer aceitar a realidade

Ela vendeu o seu corpo por não querer aceitar a dificuldade económica que encarava em sua casa

Ele tornou-se ladrão por querer as coisas fáceis e assim perdeu a sua dignidade

Ela preferiu tirar a sua própria vida por não saber como lidar com os seus problemas

As vezes fazemos coisas que desagradam as pessoas que nos amam, por medo de encarar a realidade

Mas calma aí!

Quando vamos entender que os problemas são para ser entendidos e resolvidos e não para fugirmos deles?

Quando vamos levantar a cabeça e lutar por um futuro melhor?

De todas as vezes que você reclamou sobre sua vida para Deus qual foi a última vez que você pediu proteção a Deus e foi lutar contra os problemas?

Vamos parar de reclamar muito e começar a fazer, porque Deus ajuda quem madruga

Desejo força a você e que todas as barreiras sejam rompidas em tua vida, mas para isso você tem que sair da depressão e entender que a vida é só uma, **e temos que viver da melhor forma possível.**

És capaz de superar isso
Sabe?

Essa dor momentânea?

Choros constantes na madrugada?

Sentimento de insuficiência

Depressão

Tudo isso tem um fim

Largue tudo! Se despeça da tristeza

Entre em outro mundo, se desfaça de tudo
aquilo que te faz mal

Ore o bastante para que suas feridas interiores
sarem de uma vez

Esqueça de tudo o que te magoou e faça da tua
vida um recomeço

Podes estar a dizer que falar é fácil, ok falar é
fácil mas você já tentou?

Já tentou fazer tudo o que eu citei?

Por favor tente e eu sei que você vai conseguir
superar essa dor

És capaz de superar essa
dor...

O teu sonho vai te custar caro

Não virá tudo fácil, você terá que ir atrás dos teus sonhos para os realizar, sonhos não se realizam, pessoas realizam sonhos

Você terá que ouvir muito "Você não vai conseguir, só chega aí pessoas com muito dinheiro"

Você terá que cair muitas vezes e nunca desistir

Você terá que madrugar

Você terá que deixar de fazer várias coisas para poder focar apenas nos teus sonhos

Você terá que deixar algumas amizades irem embora para saber o quão difícil foi conseguir alcançar aquele sonho

Sabe?

Os sonhos são coisas que nós almejamos realizar e tudo que nos faz bem no princípio nos trará várias provas para que quando nós alcançarmos falemos assim "Não foi fácil, mas eu consegui", portanto não desista, ainda que vier um monte de montanhas por cima de ti, lembra que Deus te faz mais forte a cada batalha vencida...

É melhor ficar solteiro

Do que ficar com alguém que te coloca pra baixo
Você acha que tens mesmo que continuar
insistindo numa relação que só te põe pra baixo?
Alguém que não te valoriza?

Nem respeita o teu valor ou se calhar nem
conhece!

Alguém que não aceita andar com você de mãos
dadas?

É melhor ficar só, do que mal acompanhado
É melhor ficar sozinha(o) do que aturar faltas de
respeito

Ficar solteiro(a) não é um bicho de sete cabeças,
nem te torna menos pessoa, pelo contrário te
ajuda a te conheceres melhor.

Ajuda-te a tomar decisões sozinho(a) só não te
habitués com a solidão mas às vezes mesmo é
necessário ficar só

É melhor ficar solteiro do que ficar com alguém que te coloca para baixo

Mulheres incríveis são para homens incríveis

Por vezes entramos em uma relação tóxica em que queremos ver o nosso parceiro progredir mas o nosso(a) parceiro(a) só quer saber de bebedeiras, festas, roupas de marcas telefone caro e enfim, e quando a relação termina queremos nos perguntar onde foi que erramos, meu bem você não errou em nenhum lugar, você é muito e ele(a) não conseguirá cuidar de uma pessoa tão incrível como você.

E aí nos encaramos com pessoas com o mesmo pensamento que nós, pensamos em cair, levantar sacudir a poeira e nos erguermos juntos e aí o pessoal pergunta porquê tanta química, meu amor duas pessoas incríveis quando se unem fazem sentir o brilho do senhor

Se tiveres com alguém que não é do teu nível, não me refiro a nível académico ou profissional estou a me referir na maturidade, podes crer mesmo que não dará certo vós mesmo lutar nunca vais conseguir sabes porquê?

Porque homens incríveis são para mulheres incríveis

Às vezes vai doer

As vezes precisamos tomar algumas decisões difíceis

Sair de alguns meios que um dia já nos fizeram felizes

Iremos parar de falar com pessoas que algum dia já foram o nosso conforto

Vai doer ir no perfil daquela pessoa e as publicações não são mais direcionadas pra você

Vai doer olhar para alguém o coração bater forte e não poder mais lhe abraçar

Terá mesmo que doer

Você terá mesmo que fingir estar bem por algum momento

Você terá que cair mesmo, para levantar mais forte.

Você terá que sentir a dor para poder superar

Mas uma coisa eu te digo, a superação não vem só, ela vem com experiências, sorrisos e troféus por isso não desanime agora, as vezes terá que doer para ganhares mais experiência.

Quero que o nosso love seja real e verdadeiro

Eu quero poder acordar sempre ao seu lado
Preparar a sua roupa para ires trabalhar, fazer o teu matabicho, dar-te um abraço e um beijo e desejar a você um óptimo dia de trabalho

Quero ser eu a pessoa que ficará com você em todos os momentos

Quero ser a sua mulher, mãe dos teus bebês
Quero ser eu a mulher sortuda pra caminhar ao seu lado e nunca mais soltar a tua mão

Quero que o nosso love seja real e verdadeiro

Quero poder gritar ao mundo todo que te amo e é com você que eu quero casar

As pessoas que um dia duvidaram terão que ver nós no altar celebrando o nosso casório

Sabe?

Eu quero você aqui bem pertinho de mim para eu poder dizer todos os dias o quão importante és para mim

Te amoooo, quero que o nosso love seja real e verdadeiro...

Morrerás um dia

Você um dia vai fechar os olhos para sempre
Algun dia dormirás e não mais acordarás
As pessoas chamarão por ti e tu não vás poder
responder

Sabes porquê?

Porque você irá embora desse mundo

Não estou falando para você ficar com medo,
mas é pra você refletir sobre o que você já fez
nesse mundo, o que um dia irá te representar?

Qual é a lembrança que você irá deixar?

Tu achas que, se morresses agora deixarias uma
boa lembrança?

O tempo é agora porque a morte não avisa, ela
vem como o vento, podes dormir bem e acordar
morto

Não são só os doentes que morrem, é Deus
quem chama, não importa como te sentes

Então por favor, saia deste cantinho aí que só te
mete depressivo(a) e vai fazer alguma coisa que
quando partir as pessoas possam lembrar de
você a partir daquilo

Abandone a tristeza e vai deixar a tua marca

Sabes porquê?

Porque você algum dia vai morrer.

Amor não é para crianças

Amor não é para aqueles que pensam que ter 2/3 namoradas é ser bem mau

Amor não é para aquelas que pensam que o homem tem que comprar tudo

Amor não é para aqueles que vestem roupas idênticas para aparentarem ser felizes

Amor não é para aqueles que pensam que vestir roupa de marcas, usar o iPhone é ser bom namorado

Amor não é para aquelas que pensam que na relação quem dá tudo é o homem

Amor não é para aquelas que pensam que o homem tem que lhes sustentar

Amor é para aqueles que andam juntos não importa as circunstâncias

Amor é para aqueles que se apoiam incondicionalmente

Amor é para aqueles que não dão ouvidos pra boca do povo

Amor é para aqueles que oram juntos um pelo outro e os dois pelo seu relacionamento

Amor é para aqueles que priorizam Deus e não roupas de marcas

Amor é para aqueles que priorizam os estudos e não festas

Amor é para aqueles que trabalham para conquistar o que querem, e não para aquelas que conquistam para ter o que querem

Amor é para quem sabe o verdadeiro significado da palavra "Vencer juntos"

Amor não é pra
crianças.

Permita que eu fale

Já passaram-se alguns dias que a minha admiração por ti baixou, eu poderia dizer que eu não sei o motivo, quando na verdade eu sei!

Lembro-me como se fosse hoje do dia em que decidiste me trair...

Da noite que ficaste estranho sem dar motivos e do dia que o teu abraço já não foi tão confortável...

Perdi noites me perguntando onde foi que eu falhei, lágrimas em meu rosto caíam e eu já não conseguia controlar.

Insuficiente eu me senti, a mulher menos atraente já nem se fala.

Mas ainda assim, como se não bastasse, eu voltei para ti.

Sim, eu deixei o meu valor para trás e decidi voltar para ti.

Mesmo sabendo que algum dia, algum lugar com um outro alguém poderias voltar a fazer o mesmo, quão sonsa eu sou, kkkkkkkkkk

E hoje, eu vivo me perguntando o que tens feito, com quem tens feito, e se ainda não te apaixonaste por um outro alguém.

O meu coração acelera só de pensar nisso, são tantas perguntas sem respostas que deixam-me cabisbaixa o dia todo.

Parabéns, tu acabaste com a admiração que eu tinha por ti e eu nem sei se ainda te amo-te ou se apenas te quero em minha vida, porém, seja lá o que for tu estás de parabéns.

Destruíste um amor inocente e despertaste uma insegurança maior, permita que eu fale.

Ah, esqueça o passado e
entrega-se entregue a mim
novamente

Eu quero apenas saber se ainda continuas sendo
a mesma.

Sim, eu segurava em outras mãos beijava outras
bocas e nem me importava contigo.

Podes chamar-me todos os nomes, mas na
verdade eu fiquei contigo porque gostava de
ver-te toda babada por mim.

Ah e deixa-me lembrar-te, o erro não estava em
ti, não...

Eu mesmo é que nunca tive sentimentos reais
por ti.

E tu me dizes que eu quero uma reconciliação?
Não, eu só quero fazer-te minha mais uma vez,
mas não penses que eu mudei, não! Eu não
mudei!

Eu já não tenho ninguém para enganar e decidi
então voltar para ti já que me amaste tanto
kkkkkk

Tu és a única que me aceita, que deita-se comigo
mesmo sabendo que eu quero outras, tu és tão
boba.

Eu não te ameí e não será agora que vou te amar,
vou fazer como da outra vez te sentir e depois
bazar, ahh e olha deixa-me deixar algo bem
claro, tu tens tudo para ter um homem só para ti
mas eu não consigo apreciar-te da melhor
forma, mas volta comigo por favor.

Você incrivelmente me destruiu

Tu nem tens noção das noites em claro que
passei só pensando em ti

O tempo todo que perdi me entregando a ti

Eu juro que eu fui fiel a ti, me apaixonei
loucamente pelo teu sorriso que acabei me
esquecendo que tu és um homem comum

Parecias ser tão bom e leal, ah como as pessoas
são imprevisíveis

Me dediquei a tanto a ti que esqueci-me
completamente de mim

E por mais incrível que pareça a história se
repetiu e eu quebrei a cara novamente

Confiei demais, eu sonhei em ter algo duradouro
com alguém temporário e isso incrivelmente me
destruiu.

O mundo não abraça quem chora

O mundo não abraça quem chora, mas ajuda quem precisa

Alguns vão se solidarizar outros vão ignorar e assim seguimos e somamos

Até os que vão te ajudar hoje podem não te ajudar mais amanhã "é normal" afinal, todos temos responsabilidades

Levanta e anda, nem sempre terás ajuda

Reclamar não faz de ti mais sofredor, e ir atrás não faz de ti mais batalhador

Acreditar e ir atrás tal como manda a lei, o mundo não é de quem chora

Sorrimos com quem achamos ser de verdade e choramos sozinhos e isso é só mais uma prova de que o mundo não abraça quem chora.

Olá, meu amor

Senta aí não vou roubar muito do teu tempo
prometo-te

Eu fiquei pensando em nós os dois e me toquei
que apenas eu faço as coisas por nós os dois e
daí, percebi que a relação só continua porque eu
não estou disposta a te deixar ir

Mas diz-me, quando é que te tornaste neste daí?
Eu tenho namorado mas eu careço de carinho,
atenção e outras coisas mais...

Até parece que eu não mereço, eu faço de tudo
para chamar a tua atenção mas tu só vens a mim
quando precisas de alguma coisa feita por mim...
Eu às vezes sinto que estou a esforçar as coisas,
tu não tens noção de quantas vezes eu pensei em
desistir mas não desisti porque o que eu sinto
por ti é maior do que o que eu sinto por mim,
infelizmente.

Enquanto estiveres na indecisão sobre mim ou
outra pessoa eu estarei aqui me afogando nas
lágrimas que o teu amor me causou, espero que
não venhas na hora que eu estiver bem decidida
para ir embora porque aí tu será apenas a pessoa
que eu mais amei, o amor que mais machucou,
que deixou a lembrança mais infeliz e a pessoa

que mais me feriu, até lá, **espero** que
eu ainda esteja aqui