

# SENTIMENTOS CONTIDOS

*Fátima  
Constantina*



PENVIBE EDITORA

*Sentimentos  
contidos*

*By*

*Fátima Constantino*

*Penvibe Editora*

## Ficha técnica

Autor: Fátima Constantino  
Título: Sentimentos contidos  
Gênero da obra: Prosa poética  
Revisão: Jay Miranda  
Projeto gráfico e Diagramação:  
Jay Miranda  
Design de Capa: Jay Miranda  
Site: <http://penvibe.art.blog>

Facebook: Fany Constantino  
Tik Tok: Lua escritora  
E-mail: [fatimajambaconstantinofani@gmail.com](mailto:fatimajambaconstantinofani@gmail.com)  
Whatsapp: +244 931 668 025

---

Contacto da editora:  
[Penvibe1@gmail.com](mailto:Penvibe1@gmail.com)  
Facebook: penvibe biblioteca das artes  
Instagram: penvibe.art.blog  
Site: <http://penvibe.art.blog>  
Whatsapp: +244 935526066

Distribuído por: Penvibe biblioteca online  
Os direitos autorais desta obra são reservados aos autores e a  
Penvibe Editora.

Copyright © 2026|Por: Editora Penvibe

## SOBRE A AUTORA

Nome: Fátima Jamba Constantino

Nacionalidade: Angolana

Nascimento: 14 de Maio de 2005, Luanda / Angola

Fátima Jamba Constantino é uma escritora angolana, natural de Luanda. Terminou o ensino médio em Enfermagem Geral, mas foi na arte que encontrou o seu verdadeiro lugar.

Apaixonada por expressão artística desde a infância, começou a escrever muito pequena, transformando sentimentos em versos e o quotidiano em poesia. Nos seus tempos livres, dedica-se a escrever, cantar e declamar os seus próprios poemas, numa entrega total à palavra dita e sentida.

Sempre foi fascinada por romances e histórias que tocam a alma. Esse sonho e essa paixão guiaram os seus passos para o ensino superior, onde atualmente cursa Comunicação Social – um caminho que une o seu olhar sensível ao desejo de contar histórias que importam.

# ÍNDICE

## SONHOS E IDENTIDADE

Sonhar

Ser real

De novo eu

Sou poeta

## RAÍZES, LUTA E SOCIEDADE

Escravidão, racismo

Vida de um negro

Tempos de hoje

Jovens

Necessidades

Não é normal

Mulher

Prematuro

## AMOR E DESILUSÃO

Amor, será o mesmo discurso?

E como você definiria o amor?

Amor bonito

Sentimentos contidos

Saudades

Saudades (Avô)

Meu ponto fraco

Romeu e Julieta

Contos de fadas

Como te esquecer?

Chega de tentar  
Como vai o futuro?  
Só eu que fiz não gostar?  
Hoje  
Eu fiquei  
E se os filmes românticos fossem poesias?

### FORÇA E SUPERAÇÃO

Sobre o câncer  
Solidão  
Chorar  
Violência e abuso

### FAMÍLIA E RAÍZES

Mãe  
Pai

### INFÂNCIA E MEMÓRIAS

História  
Infância

### AMIZADE

Amizade

### REFLEXÕES E TEMPO

Tempo

SONHOS E

IDENTIDADE

## **Sonhar**

Às vezes parece fácil começar a sonhar  
É fácil se iludir e acreditar que podes  
ganhar  
Na realidade a ilusão nos torna fortes  
Mas o mundo é cruel demais  
Então não basta dizer eu vou vencer  
Sonhar vai muito além de querer

É saber equilibrar os propósitos  
E saber que depois do 7 vem o 8  
Eu continuo sonhando com intensidade  
Mas olha para mim  
Já se vai a idade  
Não percebo nada neste mundo cruel  
Não encontro nada fiel

Se quiseres vencer, precisas primeiro o  
mundo conhecer  
Já me enganei tanto pensando que tudo  
mudou

Hoje ainda estou aqui esperando  
Mas hoje caminho mais forte, me  
moldando  
Então continue sonhando  
Mas não vivas apenas de ilusões

Dê força a tua  
voz e fortalece  
as ações

## ***Ser real***

Não poderia ser real  
Era bom demais para ser  
Todos os dias acredito em mim  
Acredito em um novo amanhecer  
Depois tudo fica em branco  
E percebo que nunca vou vencer

Tantos sonhos idealizei  
E nem um deles realizei  
Ontem fui uma menina  
E hoje começo a ser uma mulher  
Tudo era fácil  
Hoje longe do fácil e nem disfarço

Todos esperam tudo de mim  
E nem no mundo eu consigo me incluir  
Algumas vezes a felicidade alcancei  
Outras vezes a maldade me derrubou  
Ainda estou lutando

Hoje minhas lágrimas me obedecem  
Já não choro pelas pessoas porque elas  
não me pertencem  
Hoje tudo fica em branco  
Percebi que poucos me aceitam  
Mas não que seja importante  
Porque enquanto eu me amar, eu posso  
me completar

Descarto falsidade  
Hoje só quero verdade  
Olha que foi preciso sofrer para entender  
Que nem todos que dizem te amar  
querem te ver vencer  
Conheci o fracasso  
Entendi que nada é por acaso

## ***De novo eu***

É, estou de volta com mil sentimentos  
Sempre navegando em meus  
pensamentos  
É, estou de volta  
Para lamentar por mim  
Pensando no certo e no errado  
Enfim, no que é e no que não é  
Uma implicância tão frequente

Me sinto tão pequena  
E inocente  
Às vezes me sinto presa  
Sinto uma fraqueza constante  
E parece que nunca vai ter fim  
Por que minha vida é assim?

Eu sei  
Estou reclamando de novo  
Mas não tenho com quem ficar  
Porque todos só sabem me abandonar

Depois de me usar, me descartam  
Afinal, já atingiram o objetivo  
A vida é sobre mudar constantemente  
Assim diz minha mente

## ***Sou poeta***

Sou poeta, não sei sofrer sem escrever  
Sou poeta, não sei esquecer  
Sem um papel preencher  
Sou poeta e meu amor sempre será minha  
poesia  
Sou poeta, todos os capítulos contêm  
magia  
Sou poeta e não sei como agir  
Sem dramatizar o amor  
Sou poeta, esse é o meu jeito de apagar a  
minha dor

Sou poeta e não sei disfarçar  
Sou poeta, não sei falar sem declamar  
Sou poeta e enxergo o sol como uma brisa  
E faço tudo acontecer nos detalhes  
pequenos  
Pronta a vencer  
Sou poeta e sou letra  
Sou poeta, sou verso

Até no mundo inverso

# RAÍZES, LUTA E SOCIEDADE

## ***Escravidão, racismo***

Tem dias que paro e penso  
Porquê que fomos mesmo escravizados!?  
Para os superiores se sentirem realizados?

De onde surgiu o racismo?  
Por que somos tão odiados?  
Nós negros não temos direitos?  
Por que nos olham com nojo?  
Nós merecemos reembolso

Por muitos anos de escravidão  
Não escolhemos a nossa cor  
Não, não merecemos as surras  
Não merecíamos aquela vida de dor e fuga

Por que fomos escravizados?  
Não merecemos ser desvalorizados?  
Por que fomos escravizados?  
Por sermos negros com nariz grande e  
achatado?

Por que fomos escravizados?  
Por termos cabelos crespos e ondulados?

Não merecemos ser maltratados  
Só porque somos negros  
A cor não define quem nós somos!  
Não merecemos ler e escrever?  
Não merecemos viver sem medo de  
morrer?

Por quê? Por quê?  
Onde surgiu o racismo?  
Graças a ele, o mundo está cheio de  
assassinos  
Que nos odeiam por motivos nada  
relevantes  
Por isso  
Este mundo não vai avante

## ***Vida de um negro***

A vida de um negro não é um conto de  
fadas

Desde os primórdios somos maltratados  
Assassinados com espadas

A vida de um negro sempre foi assim  
Escravidão, ódio sem fim

A vida de um negro sempre foi

Baseada em sofrimento

A nossa vida, na maioria das vezes,  
É um tremendo pesadelo

A gente tenta sobreviver

Mas sempre alguém tenta impedir

De sentir o coração a fluir

Há muitos anos decidimos nos revoltar

Pois somos nós que iremos a nossa  
história contar

Já chega de submissão  
A vida de escravidão  
Que cada um de nós seja seu próprio  
guardião  
A vida de um negro pode mudar  
Se todos os seres humanos decidirem  
mudar

## ***Tempos de hoje***

Antigamente tudo era mais delicado  
Hoje tudo está no avesso e prejudicado  
As flores já não têm valor  
Tudo funciona com dinheiro, até o amor

Tempos de hoje  
Não existe mais aquele bom dia, vizinho  
Até aquele gesto de carinho  
Pessoas sofrendo, passando fome  
E vivendo com dor

Esta é a realidade desta Angola que  
chamamos de melhor  
Tempos de hoje  
Pessoas se matando  
Passa dia e noite, mas sempre  
necessitando  
Estamos vivendo dentro de um ninho que  
a cada dia só fica pior

Tempos de alegria  
Eu ainda acredito no amor  
Ainda existe uma esperança no sorriso  
das nossas crianças  
Não irei me calar  
Até esta Angola mudar

## **Jovens**

Vimos de tão longe  
Que parece que esquecemos  
Hoje, dos detalhes da infância que nos  
acolheu  
E de como ela nos amadureceu

Equivocados com a vida adulta  
Passamos de uma fase tão rápida  
Ainda precisava ser alongada  
Éramos tão inocentes e leais

Hoje os jovens não conhecem lealdade  
Às vezes não importa mais a idade  
Todos mudaram do nada  
Em lugares sombrios andam

Jovens ignoram hortas e igrejas  
Mas estão sempre nas festas  
As famosas do mundinho  
Para elas, este é um grande apelidinho

Oh, como estão mudados!  
Não existe modéstia, nem fato trajado  
Hoje em dia é assim, a tal vida com final  
feliz  
Jovens ofuscados com bens materiais  
Só valorizam o que com dinheiro é  
comprado

Oh, como estão equivocados!  
Mal sabem que tudo é frescura  
De um capítulo que mal dura

## ***Necessidades***

Nem sei como começar  
Há tantas necessidades que as crianças  
vão buscar  
Necessidades que fazem as pessoas de  
rumo mudado  
Necessidades  
Há tantas crianças nas ruas sofrendo,  
pedindo ajuda  
Crianças fazendo papel de adultos  
Precisando de amor, apoio e calor

Onde está o governo para essas crianças  
abrigar?  
Será que em Angola não tem mais lugar?  
Onde estão os pais responsáveis?  
Esses pais que agem como instáveis?

Estes pequenos não estão a estudar  
Andam por toda Angola a mendigar!

As mães se livram dos filhos e nem  
querem saber do prejuízo  
Estes só são pequeninos  
Precisam crescer onde há amor e carinho

Onde está a vontade deste mundo mudar?  
Estas necessidades só estão a lhes esgotar  
Andam descalços, com roupas rasgadas  
Suas emoções foram manipuladas  
Vivendo com pouca esperança  
Será que ninguém mais vê que estão a  
matar as nossas crianças?

## ***Não é normal***

Como anda a futura geração?  
Tudo foge do controle, parece alucinação  
Não é normal esta depressão  
Muito menos esta abominação

Como explicarei à futura geração  
Que fomos consumidos pelo anormal?  
Que tem gente tão capaz de roubar, calma  
Roubar igrejas sem temor  
Ou matar o próximo sem medo ou até  
dor?

Não é normal o adultério  
Não existe o contrário  
Não falarei palavras bonitas para  
normalizar o assédio  
Não tenho tédio

Isto pode parecer uma reclamação em  
versos

Mas cada dia este mundo parece reverso  
Isto não é normal

Como vou explicar à futura geração  
Que não conseguimos andar com  
segurança?  
Que os supostos amigos não nos passam  
confiança?

Não é normal  
Mas como explico à futura geração  
Que os sonhos são resumidos em  
corrupção?  
Que só conquista quem tem visão?  
Como explico dos famosos padrinhos na  
cozinha?  
Dos supostos sonhos que nunca se  
avizinham?

Não é normal uma criança na rua  
Pedindo um pedacinho de pão  
E os pais, onde estão?

Como explicarei à futura geração  
Que quase nada é normal?

## **Mulher**

Um ser corajoso que carrega o amor  
Mulher vence o medo e vence a dor  
Mulher consegue ir além do rio  
Vence seus medos e desafios

Como uma onda, as mulheres renascem  
Todos os sacrifícios só elas fazem  
Mulher consegue amar  
Vai além do seu andar  
Em seus sentimentos elas conseguem  
mergulhar

Mulher é guerreira  
E faz de tudo para a vida não ser  
passageira  
Mulher conhece seu pensamento  
Mulher está sempre por perto

Mulher é amor  
É mãe, é filha

É mulher

E não desiste, mesmo quando nada dá  
certo

## **Prematuro**

Prematuro é seu coração  
Que luta para sobreviver  
Em meio a tanta dor

Prematuro é a sua respiração  
Que para ser mantida precisa de tubos de  
oxigênio  
Um lutador ingênuo

Prematuro é seu corpo  
Que sofre todos os dias sem cessar  
Ele nem sabe o que é andar  
Ele luta para vencer, viver

Prematuro é o seu choro  
Frágil guerreiro de sua mãe

Prematuro é o seu olhar  
Tão inocente  
Que nem sempre chega a ser adolescente

Prematuro é sua existência  
Tão pequena

Prematuro é a luta de uma mãe  
Que tenta esconder sua dor  
Para não parecer fraca

Prematuro são os conflitos  
E o medo da morte de um pequenino  
Que não sabe o que é viver

Prematuro é sua existência  
Que nem sempre chega a ser certa

AMOR E

DESILUSÃO

## ***Amor, será o mesmo discurso?***

Amor, será o mesmo discurso?  
Cada um usufrui o seu uso  
Todo mundo fala do amor  
Ainda não falei do amor contando com  
tanto ardor  
Talvez porque nunca havia sentido

Hoje reconheço cada frase minha  
E até agora não faz sentido  
Às vezes parece até um castigo  
O amor, será o amor?

Agora descobri uma sensação que não  
conhecia  
Vivo pensando e mergulhando em fantasia  
Amor, será o amor?  
Algo estranho e quase novo

Começo a pensar que sim, é o amor

Uma sensação de segurança e algo cheio  
de valor

Canções eram apenas canções

Agora são o conforto e a forma de me  
perder pensando em você

Ninguém vê defeito quando ama

Eu apenas me sinto como uma menina

Amor, será o amor?

Seu sorriso ganhou brilho

Sua presença é tudo que preciso

Já não consigo disfarçar

Agora escrevo coisas bregas que sempre  
achei lindas

Só não pensei que houvesse espaço nesta  
vida

Amor, será o amor?

## ***E como você definiria o amor?***

O sentimento que te conecta a um ser  
diferente

Não existe um motivo aparente

E como você definiria o amor?

O sorriso bobo sem explicação

Ou ficar perdido, do nada,

Nas batidas do teu próprio coração

E como você definiria o amor?

Junção de dois seres imperfeitos

Que querem muito dar certo

A paralisia dos defeitos

E a certeza do para sempre

A razão da tua felicidade

O abrigo, tua cara metade

E como você definiria o amor?

## **Amor bonito**

O amor bonito é aquele que chega de mansinho

Revestido de carinho

O amor bonito é aquele que não se baseia em cobranças

Mas que nos envolve em esperança

O amor bonito é aquele que te escolhe todos os dias

Que te ouve, te enche de alegria

É aquele que nos faz crescer, vencer

É aquele que não grita

Mas nos faz sentir em cada gesto

Em cada abraço

E em cada encontro inesperado

Que te deixa aconchegado

O amor bonito não prende

Liberta

## ***Sentimentos contidos***

Saudades de te querer demais, sem  
sequer saber

Saudades dos sonhos que idealizei  
Sempre foi e será você

O meu pior castigo é ainda te querer  
Sonhar contigo sendo que nem conheço  
você

Começo a pensar que sou louca  
Tão louca que acabo sempre por cometer  
os mesmos erros

Amar, amar sempre com medo  
Medo de sentir saudades  
Eu nem sei mais, será maldade?

Enfim, termino o discurso mais demorado  
Com saudades do que nunca foi meu

## ***Saudades***

Me lembro de cada momento  
Me lembro tanto  
Que sempre que lembro, só me causa  
arrependimento

Se eu pudesse voltar no tempo  
Nem sei quantas lembranças poderia  
salvar  
Nem mesmo asas tenho para voar

Saudades, saudades que me consome  
Consome tanto que preciso de controle  
Saudades dos abraços inesperados  
E beijos apurados

Saudades do brilho do dia  
Que ilumina e me traz alegria  
Saudades de cada momento  
Que hoje permanece no arrependimento

Se amar é assim, então não quero mais  
Chorar por amor que nunca foi meu  
Saudades daquilo que nunca foi meu

## **Saudades Avô**

Às vezes olho no céu para ver se te  
encontro em alguma estrela  
Mas não passou tanto tempo desde que  
perdi você

Tenho saudades  
É tão difícil viver sem você aqui  
Nunca pensei que fosse o fim

Tenho saudades  
Não consigo entender a minha dor  
Tudo ficou difícil aqui, amor  
Eu ainda tinha tanto para contar  
Tantos abraços para te dar

Tem momentos que caio em lágrimas  
Por que as pessoas têm que partir?  
Desculpa, estou expressando o que estou  
a sentir

Tenho saudades de ti, avô  
Neste dia me lembro de ti  
Mas não consigo evitar a dor

## ***Meu ponto fraco***

Você mexe comigo de um jeito que mais  
ninguém mexe  
Você é o meu ponto fraco  
Tudo muda quando ficas ao meu lado  
Não consigo explicar  
Eu te afasto quando você apenas quer se  
aproximar

Meu ponto fraco  
Será besteira te amar?  
Nem mesmo sei se isso vai funcionar

Meu ponto fraco  
Será a hora de eu me deixar levar  
Ou nem adianta eu falar?

Meu ponto fraco  
Há momentos em que eu quero muito  
contigo estar  
E outros em que só quero me afastar

Será que os nossos nomes se cruzaram no futuro?

Ou ainda brincamos de ficar juntos?

Meu ponto fraco

Será você o meu Romeu?

Ou apenas uma lembrança que o tempo me prometeu?

## ***Romeu e Julieta***

Como vai tudo?

Como vai o seu mundo?

Você continua com ela?

Ou já encontrou uma nova princesa?

Princesa, princesa

Você nunca mais pensou em mim?

Só um pouquinho depois do fim?

Não vale mentir

Você nunca vai me pedir desculpas?

Ou você ainda não assumiu a culpa?

Diz alguma coisa

Não me faça parecer mentirosa

Bem lá no fundo

Eu só queria algo real

Eu queria que todo amor fosse

incondicional

Eu queria ser Julieta e você, meu Romeu

Mas preciso aceitar  
Que você nunca será meu  
É com ela que você sorri  
É para ela que você deixa sentir  
É com ela que você caminha de mãos  
dadas

Parece loucura mandada

## *Contos de fadas*

Talvez eu te queira muito  
Mas não esteja preparada para lutar pelo  
que sinto  
Talvez eu te ame muito  
Pense em você a cada 30 segundos, até  
quando resmungo

Talvez eu já tenha perdido você  
Sem sequer saber  
Mas não será o suficiente

Se fosse nos contos de fadas  
Você me amaria até ao infinito  
Se fosse um conto de fadas  
Eu esperaria por ti numa torre

Se fosse um conto de fadas  
Eu estaria deitada, esperando um beijo  
mágico que me ressuscitasse  
Se fosse um conto de fadas

Eu iria num baile e deixaria um sapato de  
cristal

E esta história poderia avançar e ser  
eternizada  
Mas minha dúvida acaba sendo maior

Diferente de todos os contos  
O nosso nem meia-noite chegou  
Deve ser por isso que o encanto acabou

Talvez seja melhor assim  
Você feliz e eu aqui  
Se fosse um conto real  
Então você seria o tal

## ***Como te esquecer?***

Ainda lembro das nossas conversas  
Do teu olhar que só grudava na minha  
cabeça  
Da forma que eu fingia não ligar para você  
E do jeitinho que comecei a apreciar cada  
detalhe seu

E agora, como faço para esquecer?  
Como faço para não pensar mais  
No nosso infinito que nunca vai vencer?

Eu, poetisa, não sei amar sem escrever  
Tenho tantos versos dedicados a você

Por que você olhou para mim  
Se não era para eu sentir?  
E agora, como fica meu coração?

Bem lá no fundo  
Ele só queria atenção

Eu tentei mudar por você  
Eu fechei meus ouvidos para ninguém  
falar mal de você  
Fui a idiota que levou tudo muito além

E você ainda me culpou  
Sem piedade  
Meu sentimento machucou

E agora, como faço para te esquecer?  
Estou montando um livro sem fim  
E tudo começou com um "gostei de ti"

## *Chega de tentar*

Por que ainda insistir  
Se sei que nunca vais mudar?  
Por que insistir  
Se este amor só está a me machucar?

Por que insistir nessa coisa de amor  
Se eu sei que nunca será melhor?  
Você brinca com os meus sentimentos  
E ainda assim não te apago dos meus  
pensamentos

Eu sempre me deixo levar pelas suas  
palavras  
Não vamos negar  
Você tem muitos na sua lavra

Chega de me iludir  
Você não gosta de verdade de mim  
Chegou minha hora deste jogo sair

Vai ser difícil te esquecer  
Mas não estou disposta a continuar a  
mendigar por atenção  
Sei que alguém irá recompensar meu  
coração

Algo me diz que a gente ainda vai se  
encontrar no meio da multidão  
Só que será diferente  
Já não haverá sentimentos nem conexão

## ***Como vai o futuro?***

Hoje eu li um livro  
E lembrei de você  
E não consegui evitar  
E pensei em ti

Como vai o futuro?  
A gente se encontrou e superou tudo?  
Ou ainda brincamos de tentar?

Na verdade, eu nem deveria te perguntar  
Como vai o futuro?

Você finalmente tentou lutar por mim?  
Você lembra de tudo que eu fiz por ti?  
Ou tudo ficou largado no meio do fundo  
do poço sem fim?

Sinceramente, eu gostava demais de ti  
Mas você julgou-me mal

E nem quis, de verdade, um "juntos para sempre"

Como vai o futuro?

Com certeza a gente não ficou juntos

Não tínhamos como funcionar

Você não riu o suficiente para me amar

Mas tudo bem

Eu vou superar

Pois o tempo, diferente de ti,

Por mim vai lutar

## ***Só eu que fiz não gostar?***

Nunca pensei que poderia amar  
Mas falando nos detalhes pequenos  
Eu comecei a me encantar

Você, aquele sonho que finge não gostar  
Mas na verdade é contigo que eu quero  
estar

E mesmo quando eu finjo não me  
importar  
Você roubou meu sorriso sem eu nem  
notar

E de repente  
Sua presença foi se tornando o que eu  
mais queria  
Mesmo sendo o que eu mais fugia

Às vezes eu sei que parece loucura

E mesmo em situações que só tinham que parecer normal

## Hoje

Hoje me permito sonhar com você  
Eu sei que é loucura  
Mas não consigo evitar a saudade que eu  
tenho de te ver

Hoje  
Só hoje  
Eu quero muito te encontrar  
Ouvir sua voz  
Me permitir sonhar

Hoje eu quero olhar nesses olhos  
castanhos  
Quero apreciar esse sorriso ondulado  
Hoje  
Mas só hoje  
Eu quero você

Quero sentir que sim, é você  
Hoje eu quero te abraçar

Matar essa saudade que eu tenho de te  
amar

Hoje

Estou esquecendo que a gente não está  
junto

Só hoje

Será oportuno

Vem me encontrar

Mas não demora a chegar

Porque isto tudo será só para hoje

Amanhã tudo volta ao normal

## *Eu fiquei*

Eu fiquei evitando e fugindo  
Daquilo que foi sempre real  
Mas no final de tudo  
Você roubou meus pensamentos

E mesmo assim ainda escondo meus  
sentimentos  
Na verdade, eu tenho medo  
Que seja mentira  
E eu acabe por me enganar  
E meu coração magoar

Só quero que saibas  
Que estas palavras  
Eu escrevi pensando em ti  
Não existe um eu sem ti

E agora fiquei assim  
Eu sei que quando você ouvir estas  
palavras

Vais pensar que existe loucura em mim  
Mas eu só gosto de ti

***E se os filmes românticos fossem poesias?***

Eu conheço você há tanto tempo  
Mas nunca pensei que chegaríamos a isto

A gente brigava tanto  
Será que este tanto já era algo a mais?  
Não vi os sinais  
No teu olhar, nas tuas palavras  
E de como elas soavam

Será que devo culpar os 5 passos que  
sempre passamos?  
Os momentos de uma vida inteira  
Que vivemos apenas em um ano?

Não era suposto a gente sentir algo além  
de amizade  
Agora entendo por que eu me tornei uma  
prioridade

Sempre fui sua Cinderela perdida no baile

A garota cantora do sol de meia-noite  
Talvez as cartas que eu escrevi para todos  
os garotos que já amei  
Fossem para você

Como uma garota anônima  
Ou conto de um dorama que vai muito  
além

É incrível como tudo começou com uma  
amizade  
Nosso motivo de lealdade  
Como se cada conversa parecesse minha,  
sua ou nossa culpa

Me pergunto se vai além do "Através da  
Nossa Janela"

E se todos os filmes românticos fossem  
poesia  
Com certeza seria tudo e todas as coisas  
Com um pouco de magia

FORÇA E

SUPERACÃO

## ***Sobre o câncer***

Já não reconheço quem eu sou  
Foram tantas transformações, e não só  
Nunca pensei que comigo poderia  
acontecer  
Mas estou assim, com medo que esta  
doença possa me vencer

É como um pesadelo  
Meus cabelos começaram a cair  
Quando dei por mim  
Minha autoestima já não estava aí

Vontade de morrer  
Vergonha de mim  
Eu nem quis me ver

Este cárcere está acabando comigo  
Roubou meus seios  
Me sinto presa num deserto  
Uma mulher incompleta

Não sei se tem cura  
É uma verdade dura

Todos os dias tenho quimioterapia  
Inchaço, enjoada e cansada  
Esta é a terapia do meu dia a dia

Todo mundo me perguntando como estou  
Eu estou com câncer  
E você ainda me pergunta como eu estou?

É claro que eu estou com medo da minha  
vida  
Focada em remédios que me deixam com  
medo

## **Solidão**

Minhas mãos estão suando  
Meu coração acelerado  
Minhas lágrimas caem sem explicação  
Já não sinto nada além desta solidão

Pessoas entram e saem, que cena  
Eu não consigo me conter  
Não sou boa a desabafar  
Não me sinto forte o suficiente para  
tentar

Esta solidão só está a me esgotar

Todas as noites me sinto presa  
Num buraco sem fim  
Será ansiedade?  
Ou será apenas vaidade?

Solidão em meio ao desespero  
Ai, meu Deus, eu preciso de ti

Tira-me deste buraco sem fim

Solidão

Ansiedade

Ou apenas vaidade

## ***Chorar***

Eu choro em todos os momentos  
Quando estou feliz, sempre assim  
Eu choro quando estou triste  
Quando bate uma saudade

E às vezes dizem: "É mesmo da tua idade?"

Eu choro quando quero demonstrar  
minha felicidade  
Não é errado chorar  
E nem vergonhoso mostrar

Chorar alivia a alma  
Nos faz ficar melhor depois de uma  
pancada  
Chorar faz bem  
Às vezes nos faz ficar bem

Chorar é simplesmente  
Um consolo na tristeza

E emoção na alegria

Eu choro quando um filme é emocionante  
demais

Mas assim, eu já chorei muito

Por motivos bobos

Ou até mesmo para os demais

## ***Violência e abuso***

Eu não queria  
Eu supliquei  
Mas ele não me ouvia

Eu não pedi  
Eu nunca sequer pensei que seria para  
mim

Ele abusou de mim sem piedade  
Mesmo eu dizendo: "Por favor, não me  
olhes assim"

Quando dei por mim  
Eu estava no chão  
Implorando por um perdão  
De algo que ele não tinha razão

Minhas roupas rasgadas  
Sem volta, então

O que será de mim?  
Eu não consegui me salvar  
Estou suja aqui

Esta violência nunca vai ter fim  
Me deixe ir, por favor  
Eu não quero assim  
Eu não quero sentir

Já me reservei para o meu príncipe  
Me solta  
Eu não quero

Mesmo assim, ele não me largou  
Disse que eu não presto e nem tenho  
valor

Violência, mais do que violência  
Ele exerceu sobre mim  
Me batia enquanto eu só implorava pela  
minha vida

Me deixe ir, por favor  
Sou apenas uma menina  
Preciso que me soltes  
Que não desgraces a minha vida, o meu  
valor!

Ele não parou  
Ele me bateu e disse: "Hoje serás minha,  
aceita, pirralha"

FAMÍLIA E

RAÍZES

## **Mãe**

Esta poesia hoje dedico a ti  
Aquele que completa meu dia

Mãe, tu és a melhor, a melhor coisa  
Tu és tão formosa, mãe  
Não me imagino sem ti  
Tu és tudo para mim

De todas as pessoas no mundo  
Tu és e sempre serás meu porto seguro

Teus sonhos um dia vou realizar  
E de ti nunca vou me afastar  
Nossa conexão é intensa  
Exclusiva neste planeta

Tuas lágrimas sempre vou limpar  
Ninguém poderá te machucar

Mulher guerreira que não desiste de lutar

Mesmo nas quedas que não são ligeiras  
Mulher forte na dor  
Mulher, mãe, filha

A melhor sempre serás  
A minha mãe  
Meu melhor conforto na dor  
Minha definição de amor

## ***Pai***

Meu porto seguro  
Nos momentos difíceis  
E quando me sinto sem rumo

Às vezes a nossa relação é difícil  
Mas nós amamos muito

Sempre será meu pai  
Meu amigo do peito  
Não me imagino sem ti  
Meu abrigo aqui

Aquele que reclama de tudo  
Mas minha vida faz sentido  
Porque você completa meu mundo aqui

Meu herói disfarçado de durão  
Meu pai, meu guia na educação  
Meu amigo do coração

Mesmo não sendo perfeito  
Minha definição de proteção

INFÂNCIA

E

MEMÓRIAS

## **História**

Hoje eu vou contar uma história  
De uma bela menina corajosa  
Não é um conto de fadas  
Não leva tudo que uma história manda

Ela teve que crescer  
Aprendeu a sobreviver  
Muitas vezes já foi magoada  
Mas mesmo assim ainda anda

Em meio a tanta dor  
Ela encontrou  
Um ninho de amor

Ela não é uma Cinderela que espera por  
um encanto perfeito  
Ela não é a Ariel que negou um reino todo  
por um amor eterno  
Ela não é a Moana guiada pelas forças do  
mar

Ela é uma princesa que tem muito ainda  
por conhecer  
Só que as fantasias lhe impedem de  
vencer

## ***Infância***

Na infância a gente começa a sonhar  
Na infância a gente sorri por qualquer  
coisa  
Na infância tudo é inocente  
Que pena, nem tudo é permanente

Na infância a gente quer tudo  
Mas nunca sonha em ganhar o mundo

A gente cresce e conhece o outro lado do  
universo  
E quando se nota, nem tudo dá certo

A gente conhece gente  
E nem tudo é inteligente  
A idade caminha e não és mais uma  
criança  
Tudo passa, até a esperança

Vazio no peito, dor, ai que tormento

Esta já não é a minha infância  
Hoje tudo dá errado e não posso  
consertar  
Com a primeira ideia que me vem na  
cabeça

Os momentos perfeitos com os meus  
E cada brincadeira de infância  
Hoje deixei para outras crianças

Eu queria te dizer algo que pode parecer  
estranho  
Mas nada na vida é por acaso  
Mas não é este o caso

Só quero dizer-te: viva  
Viva muito  
Aproveita o dia, a tarde e a noite  
E faça de um momento uma eternidade  
Que você seja sua prioridade

# AMIZADE

## ***Amizade***

Ainda me lembro o dia em que te conheci  
Era tudo novo e não tinha noção  
De como serias importante para mim

Você se tornou uma família  
Minha melhor companhia

Te amo, minha amiga  
A gente ainda tem muito para conhecer  
A Elsa tem a Ana, mas eu tenho você  
E tudo é perfeito porque tenho a minha  
amiga do peito

Conversamos tanto  
E pensar que ainda temos muito por falar  
Eu te amo e isso não posso negar

Muitos podem entrar  
Mas poucos conseguem ficar

Você está me mostrando o quanto uma  
amizade pode durar

Obrigada pelos abraços que pude te dar  
E pelos que ainda estão por chegar

A amizade é assim  
Um sonho real e sem fim

REFLEXÕES

E

TEMPO

## **Tempo**

Hoje esta carta dedico ao querido tempo  
Que completa os propósitos  
E mesmo assim é chamado de "tempo"

Querido tempo  
Peço que não seja tão cruel comigo  
Ainda estou superando os finais difíceis

Querido tempo  
Não deixes que entrem pessoas novas  
Com o tempo elas são levadas pelas ondas  
Com a saída de explosões comoventes e  
com dor

Cansei de sofrer e dizer adeus ao amor

Querido tempo  
Vela por mim  
Não me abandones assim

Querido tempo dê espaço para Victorias  
Meus pensamentos precisam de capítulos  
Para completar minhas memórias  
Há muito tempo já não vejo sentido na  
minha história



PENNIBE  
EDITORA

# FÁTIMA CONSTANTINO

SENTIMENTOS CONTIDOS



SENTIMENTOS  
SENTIMENTOS  
CONTIDOS

Fátima Constantino

14/02/2026

The image features a portrait of Fátima Constantino on the left. On the right, there is a book cover for 'Sentimentos Contidos' by Fátima Constantino, published by Pennibe Editora. The book cover shows a woman in a purple dress looking out at the ocean at sunset. A date stamp '14/02/2026' is located at the bottom right, with a white arrow pointing to it from the book cover.