



HELDER SALOMÃO

*Cheira  
de Flor*

Cheiro de Flor inicia um novo ciclo de vida e de produção literária, mas mantém estreita conexão com a travessia feita e com os poemas do período anterior. É uma obra que marca o início de uma nova tetralogia que está alicerçada nos signos das noites de julho, da tarde de setembro e do tempo de colheita que estão por vir.

As poesias, aqui contidas, simbolizam transformações vividas ao longo do tempo, sintetizadas em três elementos harmônicos: **semente, flor e fruto**. É a ideia da vida que nasce, cresce, morre e torna a nascer, viver e morrer, sem nunca ter fim...

As flores e as almas são mistérios. A aparente beleza esconde os espinhos e as desumanidades. Cheiro de Flor pretende nos ajudar a descobrir o que há de melhor no ser humano e nos animar a construir relações mais fraternas e um mundo melhor.



*Cheira  
de Flor*



Helder Salomão

*Cheira  
de Flor*

Gráfica e Editora GSA

Vitória  
2022

Copyright © 2022 ~ Helder Salomão

**AUTOR** ~ Helder Salomão

**REVISÃO** ~ Rosalia Sá de Oliveira

**PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO** ~ Paulo Arrivabene

**CAPA** ~ Paulo Arrivabene

**FOTO DO AUTOR** ~ Samuel Vieira

**IMPRESSÃO** ~ Gráfica e Editora GSA

Gráfica e Editora GSA  
Rua Pedro Botti, nº 81  
Consolação, Vitória/ES  
CEP: 29.045-453  
TEL: 27.3232-1266  
graficagsa.com.br

Catálogo na fonte  
Bibliotecária: Angela Maria Battestin – CRB-6/MG nº 539-ES

---

S173c

Salomão, Helder  
Cheiro de flor / Helder Salomão. — Vitória : Gráfica e  
Editora GSA, 2022.  
88 p. : 13 x 18 cm.

ISBN 978-65-86231-19-9

1. Poesia brasileira. 2. Poesia — Espírito Santo (Estado). I.  
Salomão, Helder.

CDU 821.134.3 (81)-1  
CDD B 869.152

---

*Para Valtinho, Ivan, Soninha,  
Marlúcia, Soneide e Zé Luiz.*

*Em vocês encontro acolhimento,  
amor, compreensão, bom-humor,  
apoio e exemplos de vida.*

*Agradeço a Deus,  
pelas sementes plantadas,  
flores e frutos colhidos.*

*A Pedro, Sofia e Vera,  
que me ajudam a enfrentar as dores e a  
descobrir novas flores, odores e sabores.*

*À Rosália Sá de Oliveira,  
pela amizade, revisão do livro  
e o prefácio.*

*À Angela Maria Battestin,  
pela generosidade e elaboração  
da ficha catalográfica.*

*A Paulo Arrivabene,  
por deixar Cheiro de Flor perfumado.*

*“Mas renova-se a esperança,  
nova aurora a cada dia.  
E há que se cuidar do broto  
pra que a vida nos dê flor e fruto.”*

**Milton Nascimento**

# *Prefácio*

Faz algum tempo que um jovem saiu do interior do estado do Espírito Santo em busca de conhecimento, vislumbrando um futuro digno. Estudou, com afinco, cursou filosofia na Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-MG), tornou-se um exímio professor e se viu enredado pela arte política.

No entanto, os princípios humanísticos adquiridos o levaram a se aventurar nos escritos poéticos e assim já foram lançados *Palavras* (2014), *Janelas* (2017), *Plural* (2019), *Estações* (2022) e *Desafios das Cidades* (2016), como coautor.

11

A pandemia de Covid-19 despertou na humanidade sentimentos e emoções que merecem registros, e com *Cheiro de Flor* o escritor Helder Salomão traz uma esperança de que dias melhores virão, pois o amor é um sentimento único e universal.

Eis um livro que demonstra com simplicidade os sentimentos mais profundos de um singular cidadão-escritor, Helder Salomão. Desde sempre despertou um interesse muito especial sobre as letras, pois escrevia artigos pautados em questões sociais de maneira poética.

O tempo passou... Não imaginava que ele, nos momentos de pura sensibilidade transportava para o papel as suas emoções mais puras.

Quando diz “Confesso que minha inspiração é uma jovem insubordinada que não gosta de ficar presa a nada”, reforça toda a necessidade de que através da escrita possa expressar os seus mais profundos sentimentos.

12 Seus poemas não abordam somente temas simples e cotidianos, mas também representam a necessidade de se registrar um pouquinho do que tem vivido nestes últimos anos de vida pública, em especial, de alimentar em todos a esperança de dias felizes.

Em Cheiro de Flor, todas as poesias devem ser lidas, ou melhor, saboreadas pelo seu tom leve e fácil de serem compreendidas.

Boa leitura a todos!

*Rosalia Sá de Oliveira*

*05 de março de 2022.*





# Sumário

## *Semente*

Odor de flor ~ 23

A porta ~ 24

Laços e nós ~ 25

Palavra viva ~ 27

Cálculos ~ 28

A semente ~ 29

Escombros ~ 30

Alvo ~ 31

Meus duelos ~ 32

Não me deixe! ~ 33

Simpatia ~ 34

Pura realidade ~ 35

Quando eu morrer ~ 36

Sons e imagens ~ 38

Consciência tranquila ~ 39

Aprendendo com as perguntas ~ 40



## *Flor*

Amor de Annita ~ 45

Vivendo ~ 46

Íntimo ~ 47

Limiar ~ 48

Desenho ~ 53

Paisagem ~ 54

Noviça rebelde ~ 55

Entrega ~ 57

Sob medida ~ 58

Abstração ~ 59

Tenho saudade ~ 60

Imperfeições ~ 61

Entrelinhas ~ 62

Costurando poesia ~ 63

Compensação ~ 64

Jardim ~ 65



## *Fruto*

Águas de março ~ 69

Imagina só ~ 70

A chuva ~ 71

Intuição ~ 72

Vício ~ 73

Devagarinho ~ 74

Lamento ~ 75

Saindo de mim ~ 76

Profecias de outono ~ 77

Mal posso esperar ~ 78

Insônia ~ 80

Metamorfose ~ 81

Dor ~ 82

Como você me vê ? ~ 83

Mergulho ~ 84

Senhas ~ 85



## *Equilíbrio e maturidade*

Ao longo da vida, tenho insistido em manter a alma de criança e os sonhos da juventude que trago vivos no coração e tantos outros que cultivei ao longo da minha trajetória.

Cheguei numa fase em que o amadurecimento é real em todos os sentidos. Embora eu ainda me sinta com muito vigor, o corpo já sente algumas fragilidades e os movimentos se adaptam à cronologia desses novos tempos.

Por outro lado, cresci em equilíbrio e maturidade. Estou na minha melhor fase. Hoje, sou um ser humano melhor e vejo as inúmeras possibilidades que ainda tenho de aprender e de aperfeiçoar a pessoa que eu sou.

Nos caminhos percorridos, podemos deixar o que quisermos. Sentimentos bons ou ruins. Exemplos que enobrecem ou comportamentos que envergonham e trazem sofrimento e dor. Escolhi semear esperança, fé, alegria, solidariedade, respeito, tolerância, ternura, amor e afeto. Decidi espalhar cheiro de flor pelos caminhos onde passei e assim quero seguir...







# Semente

O cultivo começa com a semente.

Quando ela é lançada na terra fértil – deliberada ou acidentalmente – tem início o germinar da vida que, com o passar do tempo, se transforma em broto, flor e fruto.

## *Odor de flor*

Abra os olhos  
e as janelas do coração,  
e veja o que se passa  
ao seu redor.

Faça silêncio,  
cuide da semente,  
descanse a alma  
e ouça a voz  
que vem de dentro.

Fique atento às cores,  
às dores e aos odores,  
e você sentirá  
o gosto de muitos sabores,  
o frio que corta na alma  
e o inigualável cheiro de flor.

# *A porta*

Alguém bateu à porta.  
Hesitei, no primeiro momento,  
não abri de imediato.  
Mas por que eu ficaria fechado  
dentro de casa?  
O que temer?  
Por que não abrir a porta  
e atender ao chamado?

24      É que a batida  
era na porta do coração.

## *Laços e nós*

Minha alma inquieta  
percorre labirintos  
do sim e do não.  
Desbrava caminhos  
sem mapas de navegação,  
escondidos no subsolo,  
nos subterrâneos  
de muitos tesouros  
escondidos e esquecidos  
onde ainda não sei.

25

Minha alma acesa,  
apaga toda angústia  
que corrói a vida  
e estreita o futuro.  
Arranca sentimentos  
guardados no cofre  
das amarras do medo  
e traz à luz do dia  
a realidade plena  
de laços e nós  
selados no peito.

Minha alma consciente,  
carrega o peso da cruz,

os fardos da dor e da morte,  
a expectativa da dúvida.  
Minha alma, sobretudo,  
desnuda o passado  
de marcas profundas;  
enfrenta o presente  
de amores ausentes;  
e lança bases sólidas  
de esperanças utópicas;  
e de sonhos lindos  
a realizar em mutirão.

26

Minha alma caminha  
entre o tudo e o nada,  
entre o sim e o não,  
na busca do equilíbrio,  
na via da racionalidade,  
na esteira do coração.

# *Palavra viva*

Palavra nasce da alma.  
Brota no chão da gente.  
Cresce na vida potente.  
Inquieta e acalma.

Palavra nasce na mente.  
Se torna cura ou trauma.  
Bola que o goleiro espalma  
e deixa a torcida contente!?

Palavra nasce da inspiração.  
Brota nos versos da poesia.  
Cresce nas asas da utopia.  
Abre e prende a respiração.

Palavra se renova todo dia  
num espasmo de criação.  
Muda em cada ocasião,  
espanta o tédio, traz alegria.

# *Cálculos*

Quantos ventos  
são necessários  
para movimentar  
as ondas do mar?

Quantas versos  
terei que compor  
para entreter  
o seu olhar?

## *A semente*

A chuva molha a terra  
e faz a semente germinar.  
Nada mais óbvio!  
Mas há nesta transformação,  
uma força extraordinária  
impregnada de vida e mudança.

A capacidade regeneradora  
da natureza, deve inspirar  
os seres humanos a  
zelarem pela semente,  
com cuidado e paciência,  
em seu ciclo de morte e de vida,  
de início, existência e fim.

O germinar da semente  
nos ensina a vital lição  
do eterno recomeço.

# Escombros

O tempo que eu vivo  
é de emoções reviradas,  
e tudo que eu revivo,  
são lembranças apertadas.

Mergulho no espaço  
do tempo presente,  
no vento me desfaço  
e me refaço gente.

30

Junto os cacos da vida,  
pra entender a saudade  
da alma toda remexida,  
que nesta hora me invade.

# *Alvo*

Quando alguém lê um poema e se sente nu,  
é sinal de que a poesia atingiu o seu objetivo:  
adentrar o mais profundo da alma,  
como uma flecha que atinge o seu alvo,  
sem dar chance de revanche.

# *Meus duelos*

Dentro de nós  
há dilemas constantes,  
duelos incessantes,  
lutas permanentes  
entre opostos que se atraem.

É necessário, portanto,  
mergulhar no nosso eu  
e buscar as respostas da alma  
sobre as angústias do cotidiano  
e as esperanças que nos movem.

32

Não adianta fugirmos desses dilemas  
que estão dentro de nós,  
mantenhamos a serenidade  
para lidar com essas batalhas  
e com as profundas indagações  
sobre os duelos nossos de cada dia.

# *Não me deixe!*

Não me deixe falando sozinho aqui nesta praia deserta.

Não me deixe falando sozinho aqui nesta praia.

Não me deixe falando sozinho aqui nesta.

Não me deixe falando sozinho aqui.

Não me deixe falando sozinho.

Não me deixe falando.

Não me deixe.

Não.

Não me deixe.

Não me deixe falando.

Não me deixe falando sozinho.

Não me deixe falando sozinho aqui.

Não me deixe falando sozinho aqui nesta.

Não me deixe falando sozinho aqui nesta praia.

Não me deixe falando sozinho aqui nesta praia deserta.

Não me deixe!

# *Simpatia*

Quando você chegar à conclusão  
de que tudo vai mal e que você  
não tem mais nada a fazer,  
ocupe-se em cuidar das flores  
abandonadas, ou então,  
recolha as mágoas do passado  
e os aborrecimentos do presente;  
ponha-os na sacola da imaginação,  
vá até a janela, fique de costas,  
e atire-os pra bem longe  
do seu amargurado coração.

34

Depois de sete dias,  
você me conta se deu certo.  
Uma coisa eu te garanto:  
mal não vai fazer!

## *Pura realidade*

Não escrevo poemas desconexos.  
Não junto letras, sílabas, palavras,  
frases, versos, aleatoriamente...  
Não me dedico à escrita artificial,  
Mesmo quando faço pura ficção,  
há uma dose forte de realidade,  
nas minhas composições.

Em tudo o que eu escrevo há sempre  
uma conexão intencional ou não.  
A lógica não está na métrica do texto,  
porque isso mal sei fazer, se é que eu sei,  
mas na sacralidade que todas essas coisas  
têm para dar significado à minha vida.

## Quando eu morrer

Eu sei que as coisas não são simples,  
e que meu desejo pode ser mal interpretado,  
mas no dia da minha morte,  
gostaria que vocês fizessem festa.

No meu velório, gostaria de recomendar  
que tivesse música, poesia e muitas risadas...

Mas, se vocês acharem fora de propósito,  
e muito exageradas, as minhas sugestões;

se por algum motivo, isso escandalizar  
muita gente e for absurdo o meu desejo,  
que pelo menos vocês sorriam por dentro.

Podem disfarçar o riso, não vou zangar.

Saibam que vivi intensamente...

Claro que eu podia ter vivido mais e melhor,

mas a minha passagem por aqui  
não foi em vão, sem deixar marcas.

Meus dias, nesta dimensão terrena,  
foram trançados por experiências ricas  
que levarei para onde eu for.

Saibam que eu queria ter feito coisas que não fiz,  
que poderia ter evitado outras,

mas tenham certeza de que partirei feliz,  
com a consciência tranquila.

Vou deixar um pouco de mim,  
mas levarei muito do aprendizado  
que tive com as pessoas que convivi.  
Lembrem-se do que eu falo agora:  
quando eu morrer, não chorem, riam.  
Quando eu morrer, fiquem tranquilos,  
de pronto, de imediato, com urgência,  
não quereirei as companhias de vocês.

## *Sons e imagens*

Vejo as vozes nos corredores  
da casa grande,  
ouço as nuvens coloridas  
e densas lá fora, no ar.

Não sei o que vejo,  
nem mesmo o que ouço.  
Só sei que as vozes eu posso ver  
e as nuvens eu posso ouvir.

38

E tudo me diz que eu nada sei,  
muito menos se eu não sei  
ouvir com os olhos  
e ver com os ouvidos.

As imagens e sons  
estão dentro de mim,  
e eu os vejo e os ouço do lado de fora  
do meu corpo e do meu lugar.

## *Consciência tranquila*

Quando olho para os meus feitos,  
deparo-me com uma obra pequena,  
mas isso não é problema pra mim,  
isso não me desanima  
nem fico desapontado por esta razão.

Fico pensando como deve ser triste  
a vida de quem realizou grandes obras  
e alcançou muitas vitórias e conquistas  
trilhando caminhos tortuosos,  
vendendo a própria honra,  
traindo princípios basilares,  
corrompendo e se deixando corromper.

Prefiro minhas poucas conquistas,  
a ter uma imagem de vencedor potente  
e não dormir com a consciência tranquila.

## *Aprendendo com as perguntas*

Por que passar a vida inteira  
em busca de respostas prontas,  
se é no percurso das perguntas  
que a gente mais aprende?

Não se apresse nas conclusões.  
Desconfie dos conceitos rígidos.  
As descobertas não são estáticas.  
Há sempre uma vírgula a acrescentar  
e uma pergunta a ser feita.





# *Flor*

Quando as flores desabroçam, os jardins revelam sua beleza e diversidade, e as almas – consciente ou inconscientemente – vibram com as novas cores e os surpreendentes odores. Eis que nascem maravilhosas descobertas!

## *Amor de Annita*

Quando uma flor cai,  
o jardim fica mais triste?  
Quando o amor se vai,  
a alegria finge que existe?

E se a flor cair no chão,  
o jardim de pé resiste?  
E se o amor for em vão,  
a alegria não desiste?

E se a flor desabrochar,  
o jardim vai colorir?  
E se o amor te encontrar,  
a alegria vai sorrir?

E se a flor vier bonita,  
o jardim vai se enfeitar?  
E se o amor for de Annita,  
a alegria vai voltar?

# Vivendo

O músculo treme,  
o coração acelera,  
a alma geme,  
o corpo espera.

O tempo espalha  
vida e solidão  
no fio da navalha,  
cheio de paixão.

46

Aproveitar o dia,  
louco de prazer,  
farto de alegria,

sem a garantia  
que tudo vai ser  
perfeita melodia.

# Íntimo

Algumas vezes,  
mergulho em mim  
e tenho o desejo  
de ficar para sempre.

Outras vezes,  
dá uma vontade imensa  
de sair correndo  
para nunca mais voltar.

# *Limiar*

Entre a boca e o beijo,  
doce desejo.

Entre o beijo e a boca,  
que coisa louca!

Entre a tempo e a saudade,  
cumplicidade.

Entre a saudade e o tempo,  
passatempo.

48

Entre o cheiro e o paladar,  
frutos do mar.

Entre o paladar e o cheiro,  
cozinheiro.

Entre a noite e o dia,  
segredos de Maria.

Entre o dia e a noite,  
açoite.

Entre a terra e o céu,  
arranha-céu.

Entre o céu e a terra,  
atmosfera.

Entre a vida e a morte,  
passaporte.  
Entre a morte e a vida,  
alma ferida.

Entre o início e o fim,  
digo sim.  
Entre o fim e o início,  
sou vício.

Entre o bem e o mal,  
capital.  
Entre o mal e o bem,  
pólen.

Entre o frio e o calor,  
aquecedor.  
Entre o calor e o frio,  
calafrio.

Entre a cabeça e o coração,  
explosão.  
Entre o coração e a cabeça,  
adormeça.

Entre a ação e o pensamento,  
movimento.  
Entre o pensamento e a ação,  
revolução.

Entre a potência e o ato,  
fato.

Entre o ato e a potência,  
paciência.

Entre o presente e o futuro,  
escuro.

Entre o futuro e o presente,  
em frente.

Entre a ida e a volta,  
escolta.

Entre a volta e a ida,  
partida.

50

Entre o pão e o vinho,  
espinho.

Entre o vinho e o pão,  
ressurreição.

Entre o olhar e o espanto,  
encanto.

Entre o espanto e o olhar,  
admirar.

Entre o amor e a paixão,  
desilusão.

Entre a paixão e o amor,  
seja o que for...

Entre a letra e a palavra,  
abracadabra!

Entre a palavra e a letra,  
soletra.

Entre a palavra e a poesia,  
ironia.

Entre a poesia e a palavra,  
lavra.

Entre a bola e o gol,  
futebol.

Entre o gol e a bola,  
rola.

Entre o sol e a chuva,  
saúva.

Entre a chuva e o sol,  
arrebol.

Entre o dormir e o acordar,  
sonhar.

Entre o acordar e o dormir,  
ouvir.

Entre o rir e o chorar,  
cantarolar.

Entre o chorar e o rir,  
permitir.

Entre a semente e a flor,  
odor.

Entre a flor e a semente,  
nascente.

Entre o responder e o calar,  
devagar.

Entre o calar e o responder,  
ser ou não ser?

Entre o sim e o não,  
você tem razão!?

Entre o não e o sim,  
o que você quer de mim?

## Desenho

A sua mão desenhou a janela,  
enquanto passarinhos cantavam  
e as flores do campo exalavam  
o perfume da primavera.

Mistérios pairavam no ar,  
a chuva, as folhas molhavam,  
os amantes se entreolhavam  
nas ondas doces do mar.

Você foi forte abrigo,  
base angular, direção segura,  
mãos gigantes de alma pura,  
confiança e ombro amigo.

Vida longa, vida breve,  
num instante arranca a tristeza,  
nos braços leves da gentileza,  
com leveza a vida escreve.

Seus caminhos ardem de emoção  
nas noites lindas de luar,  
e o brilho do teu olhar  
clareia no fundo do coração.

# *Paisagem*

Fico observando  
o contraste entre  
a flor e o concreto.

A leveza de um  
não esconde a dureza  
do outro.

A aspereza do concreto  
não ofusca a lindeza  
da flor.

E a beleza dos dois,  
enfeita a paisagem  
do jardim.

## *Noviça rebelde*

Já me perguntaram  
se tenho hora preferencial  
para compor minhas poesias.

Confesso que minha inspiração  
é uma jovem insubordinada  
que não gosta de ficar presa a nada.  
Ela vai e vem invariavelmente,  
no tempo que lhe convém.

No mesmo momento que foge,  
por tempo indeterminado,  
surge inesperadamente  
sem dar nenhum aviso prévio.

Me acorda no meio da noite,  
interrompe meu sono  
sem nenhuma cerimônia,  
e me convida a registrar  
as ideias que escorregam  
pelos meus sentimentos,  
deslizam delicadamente  
pelos meus pensamentos  
até se materializarem em versos.

Quase sempre chega  
em horas improváveis e inusitadas,  
e como o meu tempo  
é sempre muito disputado  
por outros ofícios,  
não tenho outra escolha  
a não ser me render,  
na hora em que ela determina,  
às palavras que brotam  
dessa jovem noviça rebelde  
chamada inspiração.

# Entrega

Não há possibilidade  
de compreender o amor  
na sua inteireza.  
É mais aconselhável  
viver plenamente  
o que ele pode te oferecer,  
e não ficar insistindo  
em explicá-lo.

Melhor mesmo  
é deixar que ele te leve  
para lugares incríveis  
e se beneficiar  
das dores e juras,  
flores e curas  
que ele te dá.

# *Sob medida*

Sua imagem,  
desenhada na tela,  
colorida.

A flor no jardim  
cheia de charme,  
perfumada.

Água cristalina  
da cachoeira,  
bebida.

Lua crescente  
naquela noite  
abençoada.

Sua imagem  
saltava da tela,  
atrevida.

A imagem da flor,  
o amor sob medida,  
naquela tela pintada.

# Abstracção

Eu moro em mim,  
mas não consigo me ver.  
Enquanto estou preso  
no meu próprio eu,  
não vejo quem eu sou.

É como o artista  
compondo sua obra:  
só consegue ver a tela inteira  
quando se afasta  
e a olha de longe.

Assim somos nós:  
para nos enxergarmos  
e nos compreendermos,  
precisamos sair de nós  
e olharmo-nos de outro lugar,  
para entender melhor  
quem nós somos  
e descobrirmos dolorosamente  
todos os segredos  
que estão guardados dentro do peito.

## Tenho saudade

Não tenho pressa,  
tenho saudade.  
Não corro demais,  
ando no compasso  
leve da emoção  
pra cuidar da flor.

60 Não devo negar,  
sinto saudade  
do abraço forte  
que acalmou  
o meu coração.  
Por isso, vou...,  
viajo no tempo  
pra chegar perto  
e sentir outra vez  
o cheiro de flor.

Não tenho pressa,  
apenas flutuo  
e tenho saudade...

# *Imperfeições*

Somos seres imperfeitos,  
e a nossa grande sorte  
é encontrar pessoas  
que compreendam e aceitem  
nossas imperfeições.

# *Entrelinhas*

Nas entrelinhas,  
vi o que não estava dito,  
li o que não estava escrito.  
E o mais importante  
se revelou.

## Costurando poesia

Escrever é costurar letras  
para formar palavras,  
produzir ideias, teses, textos...  
Escrever nem é tão difícil assim,  
basta combinar, com cuidado,  
as letras que formam o alfabeto,  
e a oralidade se faz escrita.

Compor poesias é costurar palavras,  
tocar nas emoções que vêm de dentro,  
falar sobre as realidades simples  
e inventar a alegria e a felicidade.

Poesia é costura feita pela imaginação.  
Nasce quando os olhos enxergam  
os mistérios profundos da alma  
e contemplam as realidades visíveis.

Basta costurar palavras e sonhos,  
e a poesia emergirá do coração  
em forma de amor, dor e solidão.

# Compensação

Já lamentei,  
diversas vezes,  
por acordar  
sempre que estou  
quase no auge  
dos sonhos bons.

64 O que me consola,  
na verdade,  
é que também  
acontece o mesmo  
quando tenho pesadelos,  
aqueles sonhos terríveis.

De certa forma,  
uma coisa  
compensa a outra.

# *Jardim*

Esparramadas pelo imenso jardim,  
as flores se encostavam umas nas outras  
formando barreiras verdes e naturais,  
integrando a paisagem com a urbanidade,

fiçavam os olhos atentos dos visitantes.  
O jardim público, no centro da cidade,  
recebia pessoas de todas as partes,  
que se misturavam entre as flores

com os corações ardentes de amor.  
Histórias marcadas com dores,  
e as flores das novas estações.

O belo jardim não era secreto,  
mas os encontros dos namorados  
guardavam seus mistérios.





# Fruto

Enfim, chegou a colheita!  
É hora de saborear a delícia dos frutos e  
de iniciar um novo ciclo – semear as novas  
sementes – para viver mais uma vez a  
metamorfose: semente, flor e fruto.  
E assim segue o milagre da vida que  
muda as pessoas, por dentro e  
por fora, todos os dias.

# *Águas de março*

Quero as águas de março  
lavando a minha alma e o meu coração,  
fazendo faxina na minha cabeça,  
sacudindo minhas ideias,  
e trazendo uma enxurrada de novidades,  
de coisas que eu ainda ignoro,  
e de emoções que não vivi.

# *Imagina só*

É verdade que a gente  
deseja eternizar  
as coisas boas.

Mas se o que é bom  
pudesse durar para sempre,  
imagina se o contrário  
fosse eterno também?

# A chuva

Entre as construções modernas  
o meu pensamento vagueia  
numa noite quente de outono.  
As luzes iluminam o concreto  
molhado pela chuva que cai  
e inunda o asfalto cinzento.  
Já é tarde e o silêncio se faz,  
apenas ouço o barulho  
dos poucos carros que passam  
pelas ruas da vizinhança.

71

O que escrever numa noite assim,  
enquanto a chuva chega mansa,  
repetindo o mesmo som a horas?  
Sem saber o que eu poderia dizer,  
fui até a estante e peguei o livro  
de Carlos Drummond de Andrade,  
Antologia poética.  
Abri, ocasionalmente, na página 261  
e constatei que aquela situação  
tratava-se, na verdade,  
de um “Caso pluvioso”,  
como escreveu o poeta mineiro.

Então adormeci na poesia  
ao descobrir que “a chuva era Maria.”

# *Intuição*

A intuição é uma luz  
que fica dentro de nós,  
nem sempre apagada  
nem sempre acesa.  
É um farol que acende  
sem uma explicação  
lógica e racional.

72

Chega fora do tempo  
ou na melhor hora,  
indica caminhos  
e sugere decisões.  
Se me deixo guiar  
pela luz da intuição,  
e pela leveza do coração,  
conectado com a razão,  
sou mais feliz  
nas minhas escolhas.

Vale a pena deixar  
a voz da intuição  
falar mais alto  
e a luz da alma brilhar.

## Vício

A essa altura da vida,  
quanto mais respostas eu tenho,  
mais perguntas brotam no coração.  
Se por um lado, a poesia não consegue explicar  
as inquietações da alma,  
por outro, ela levanta sérias suspeitas  
de que fui tomado pelo vício de poetar.

# *Devagarinho*

Eu não encaro a morte.  
Vai que ela me encare também!  
Deixo o curso da vida seguir  
até que a minha hora chegue  
bem devagar.

# *Lamento*

Se a sua felicidade  
depende, em último caso,  
de derrotar outra pessoa,  
por meio do confronto  
e do jogo sujo,  
eu só tenho a lamentar.  
Esse desejo, no final, é mais  
satisfação do ego,  
que logo se esvai,  
e menos felicidade da alma,  
que dá sentido à vida.

## *Saindo de mim*

Vale mais a ousadia de quem erra,  
do que o incômodo desânimo  
que impede o espírito de ânimo  
no peito de alguém que espera.

Cresci mais quando busquei  
acertar em minhas tentativas,  
e imaginei outras alternativas,  
não importa se errei.

76

Quando saí do meu espaço,  
e fui buscar num abraço  
o aconchego e o calor,

encontrei o ponto certo,  
e em outro coração aberto  
novas expressões de amor.

## Profecias de outono

Assim como caem as folhas,  
há de cair a omissão.  
Entra em cena o outono,  
inspirando a revolução.  
Há de cair a exploração,  
todo racismo,  
o horror do fascismo  
e a dominação.

Assim como caem as folhas,  
há de nascer mais amor.  
O mundo será mais bonito,  
as pessoas terão mais valor.  
Há de cair o opressor,  
toda violência,  
a intolerância  
e o líder ditador.

As novas folhas  
hão de vir!  
Novas ideias  
vão surgir!  
De braços dados  
em mutirão!  
Vamos cantar  
com emoção!

# Mal posso esperar

Para Elza Patrício Fagundes

Mal posso esperar  
a hora de ver a alegria  
vencer a dor  
e o sonho teimoso  
trazer de volta  
a esperança.

Mal posso esperar  
o dia da liberdade  
raiar esplêndido  
nas periferias  
e nas vielas estreitas  
do meu país.

Mal posso esperar  
o tempo novo  
que virá inteiro  
e sem disfarces  
trazer justiça  
para os pequenos.

Mal posso esperar  
o amor fraterno  
reinar vibrante

no meio do povo  
que caminha confiante  
com coragem e fé.

Mal posso esperar  
o momento lindo  
do povo em luta  
para derrotar o ódio,  
a intolerância  
e o fascismo.

Mal posso esperar  
a democracia de volta  
invadindo as praças.  
Não vejo a hora  
de ver a mudança  
libertar mentes e corações.

# *Insônia*

O ventilador de teto  
gira sem parar,  
e eu aqui deitado na cama  
olhando pra ele há horas...  
Perdi completamente o sono,  
a cabeça não para de girar,  
e as mesmas perguntas  
se revezam repetidamente  
nos meus pensamentos,  
que invadem a noite,  
atravessam a madrugada,  
sem me dar respostas,  
e sem me deixar dormir.

# Metamorfose

Quebra barreiras.  
Liberta a alma.  
Voa mais longe  
sem preconceitos.

Nega a repetição  
que aprisiona.  
Faça outra vez  
de outro jeito.

Muda por dentro.  
Muda por fora.  
Muda a aparência.  
Muda a forma.  
Muda o caminho.  
Muda tudo.  
Muda o que foi feito.  
Faz tudo novo!

# Dor

Ó dor que dói sem parar,  
e marca no fundo da alma  
abandonada, sem cortar  
o elo que o corpo acalma.

Debruça o seu peso sobre mim  
e derrama seu sangue no chão  
da cama nua e me deixa, enfim,  
viver todas as dores da paixão.

82

Me tira do calvário doloroso,  
e me permita viver nesta idade  
os desejos de pura magia.

Seu fardo não me deixa pavoroso,  
sigo e em busca da felicidade,  
seja qual for o fim da poesia.

## *Como você me vê?*

Não sou a mesma pessoa  
para todos os que sabem de mim.  
Posso parecer diferente,  
mesmo se sou transparente.  
Para uns posso ser o abraço que acolhe,  
para outros, o dedo em riste que ameaça.  
Há os que me definem pela aparência,  
e outros que me conhecem pela convivência.  
Tudo vai depender da sua estação de escuta,  
do seu lugar de fala,  
do seu ângulo de visão  
e dos interesses que você tem  
quando fala sobre quem eu sou.

# Mergulho

Estou sentado em frente à janela  
do meu quarto escuro e silencioso.  
Ouço apenas o barulho dos carros,  
que chega invadindo o recinto,  
atravessando as paredes frias.

Lá fora, ouço ruídos distantes,  
sons que se repetem pela noite.  
Poucos ainda estão acordados,  
84 muitos descansam para despertar cedo  
e enfrentar o novo dia de trabalho.

E a noite segue impiedosamente,  
revelando movimentos disformes  
que se apresentam fora de mim  
na marcha do tempo que segue  
fazendo alvoroços que não cessam.

Enquanto isso, dentro de mim,  
perguntas saltam pela boca,  
o silêncio se instala no coração;  
e é pela porta aberta da sala,  
que sinto entrar o vento frio;  
e é pelo caminho incerto da alma,  
que mergulho em busca do meu eu.

# Senhas

Fora de mim, o vazio,  
dentro de mim, arrepio.

Fora de mim, o espanto,  
dentro de mim, um canto.

Fora de mim o sol brilhou,  
dentro de mim, o que sou.

Fora de mim, o espaço,  
dentro de mim, o que faço.

Fora de mim, o calor,  
dentro de mim, amor.

Este livro foi composto em Papel Polén Bold 90g  
com fonte Caslon corpo 11 e impresso pela  
Gráfica e Editora GSA em abril de 2022.



## **Helder Ignacio Salomão**

é capixaba, professor de Filosofia, membro da Academia Cariaciquense de Letras (ACL), deputado federal PT-ES e integrante da Mesa Diretora do Conselho Nacional de Direitos Humanos (CNDH).

Outras publicações do autor:  
Palavras (2014), Janelas (2017),  
Plural (2019), Estações (2022) e  
Desafios das Cidades (2016) – coautoria.



A semente só germina quando morre.  
E a vida só floresce se antes passar  
por grandes transformações.

Este livro é um convite a olhar para dentro e  
para fora e a descobrir o cheiro de flor que há  
em você e nos caminhos por onde anda.



9 786586 231199