



Águas de março

HELDER SALOMÃO

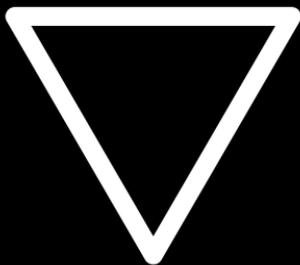
As águas de março fecham o verão e, nesta obra, iniciam novo ciclo marcado pelos elementos da natureza que são fundamentais para a vida: água, fogo, ar e terra. Abrem um tempo de outras possibilidades de ver, sentir e fazer as coisas e de viver.

Neste livro, estão entrelaçadas as águas: o rio e o mar; o universo: o sol, a lua e as estrelas; os sentimentos: a amizade, o amor, os afetos, os encontros, a poesia e os ciclos da vida que mudam a cada instante.

Março é o mês do meu aniversário. Nasci no dia 8, Dia Internacional da Mulher. Sou pisciano e deve ser por esta razão que os sentimentos, em mim, fluem de maneira tão forte e intensa.

Não estou no começo nem no fim, mas passei do meio do caminho. Já percorri uma longa jornada e sinto que ainda tenho fôlego para alcançar novas etapas da vida que serão cingidas pelas dores da alma e alegrias do coração.

Sigo meu caminhar aprendendo (com esperança) e recebendo o batismo das águas (misteriosas) de março.



Gráfica e Editora GSA

Vitória
2025



Águas
de
março

HELDER SALOMÃO

Copyright © 2025 / Helder Salomão /

AUTOR / Helder Salomão /

REVISÃO / Flavia Pinheiro /

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO / Paulo Arrivabene /

CAPA / Paulo Arrivabene /

FOTO DO AUTOR / Fernando Madeira /

IMPRESSÃO / Gráfica e Editora GSA /

Gráfica e Editora GSA
Rua Pedro Botti, nº81
Consolação, Vitória/ES
CEP: 29.045-453
TEL: 27.3232-1266

Catálogo na fonte

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

S173a

Salomão, Helder

Águas de março / Helder Salomão. __ Vitória : Gráfica e
Editora GSA, 2025.

76 p. : 13 x 18 cm.

ISBN 978-65-86231-46-5

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

CDU 821.134.3 (81)-1
CDD B 869.152

Para todas
as pessoas
que contribuíram
e contribuem
para que
minha existência
seja mais
leve
e intensa
(com amor,
amizade,
confiança
e cumplicidade)
e mergulham
comigo
nas águas
(imprevisíveis)
de março.

Agradeço a Deus
pelas amizades
(valiosas)
que a vida me deu.

À Vera,
Pedro
e Sofia,
por navegarem comigo
nas águas
(surpreendentes)
de março.

À Flavia Pinheiro,
que acolheu
meu convite
e contribuiu
com a revisão
desta obra.

À Angela Maria Battestin,
por participar
de mais este livro
com a elaboração
da ficha catalográfica.

À Franciane Rossetto Soares,
(que conheço desde a barriga da mãe)
e que me presenteou
com o lindo prefácio
que abre
este livro.

A Paulo Arrivabene,
por me surpreender
(a cada obra)
com sua sensibilidade
e arte.

“São as águas de março
fechando o verão,
é a promessa de vida
no teu coração.”

/ Tom Jobim /

PREFÁCIO

(Re)encontros
Ciclos
De março
Memórias
Letra, música, poesia
Erudito e popular
Em março
Água, eu & nós
A modificar!

O poeta Helder Salomão costuma dizer que me conhece desde a barriga da minha mãe. Durante esses 43 anos, marcados por alguns (re)encontros, gosto de lembrar do mês de março de 2006. Naquele período convivi com o gestor municipal, o político por quem, desde então, nutro um profundo respeito, carinho e admiração.

Foram daquelas águas de março que chegaram as mudanças que, tenho honra de dizer: Eu fiz parte! As transformações, batizadas nas águas de março, que nós cariaciquenses (registrados ou não) conhecemos bem, possibilitaram conexão, identidade, esperança e a alegria de um novo amanhecer. Sobre o “eu & nós”, sinto orgulho ao dizer “ele me conhece desde a barriga da minha mãe”.

A obra *Águas de Março* é também sobre isso! É letra. É música. É poesia. É sobre as transformações diárias entre muitos nós & nós. É a vida, que feita de momentos, nos permite (re)encontros e a possibilidade de (sendo natureza e como a natureza) ser parte e se fazer parte... ser água, flutuar e escoar. Começar um novo ciclo, ser força, potência, mudança.

Convido-te a se banhar nas páginas fluídas de “*Águas de Março*” – vital para o equilíbrio! Deixe-se molhar, encher, vazar, transbordar e transformar. Embebecer-se com toda a possibilidade que os ciclos e as estações nos permitem. Se quisermos mudar o curso do rio, a transformação começa aqui. Agora. Em mim. Em você. Nas relações que construímos com tudo a nossa volta. Somos natureza! Somos água.

Águas de Março te instiga a olhar com atenção para este espaço-tempo. Uma estação de mudança possibilitada pela conexão. Como o próprio Helder descreve, essas águas “abrem um tempo de outras possibilidades de ver, sentir e fazer as coisas e de viver”. Gosto sempre de lembrar que a “Água lava as mazelas do mundo e lava a minha (nossa) alma” (Caetano Veloso).

Clamando por água

Brasília, 13 de setembro de 2024

/ Franciane Rossetto Soares /

SUMÁRIO

Alma leve / 16

/ ABRAÇO /

Olhos de mar / 21

Cuidado / 22

Soneto do abraço / 23

Inspiração / 24

Sentimentos / 25

Abrace / 26

Mistérios do olhar / 27

Identidade / 28

Valor da amizade / 29

Amizade é para sempre / 30

Irmã do amor / 31

Calor humano / 32

Lua cheia / 33

Sol e lua / 35

/ EMOÇÃO /

Saudade líquida	/ 39
Sem culpa	/ 40
Evidências	/ 41
Únicos	/ 42
Poesias	/ 43
Céu da boca	/ 44
Balanço do mar	/ 45
Abraço e amizade	/ 46
Rio e poesia	/ 47
Loucura	/ 48
O sol	/ 49
Diante do mar	/ 51
Segredos do mar	/ 52
Enigmas	/ 53

/ MUDANÇA /

Ritmo da vida	/	57
Coração aquecido	/	58
O rio em mim	/	60
Sem resposta	/	61
Liberdade	/	62
Sinais de mudança	/	63
Opostos	/	65
A vida é um barco	/	66
Beira-mar	/	68
Ondas do mar	/	69
Estrelas	/	70
Ciclo da vida	/	71
Pendular	/	72

ALMA LEVE

Sinto a alma leve depois de todo tempo vivido. Hoje sou uma pessoa melhor do que eu fui. Caí, levantei, errei, aprendi, me reinventei e sobrevivi aos tempos difíceis; mas acima de tudo, desfrutei dos tempos bons: compartilhei ideias, sentimentos, sonhos e lutas com seres humanos fantásticos, que me ensinaram com exemplos que me guiam no presente e indicarão caminhos no futuro.

Em Águas de Março, revelo meu fascínio pelo mar e pelo rio e navego pelas transformações que vivemos ao longo da existência. Muitas vezes mergulhei nas águas turvas e revoltosas, outras vezes em águas límpidas e tranquilas. Nas estações por onde passei, aprendi lições valorosas que me fizeram ser a pessoa que hoje eu sou.



Não foram poucas as vezes em que estive diante de situações de extrema dificuldade e de grandes desafios. Por outro lado, também tive momentos de imensa alegria e felicidade. Em todas as etapas mergulhei e não fiquei preso à zona de conforto.

Acima de tudo, vivi (com intensidade) as emoções que a vida me proporcionou e descobri a força do amor, o valor das amizades verdadeiras, o significado da amizade social, (como ensina o Papa Francisco), e a beleza da solidariedade para construirmos um mundo melhor.

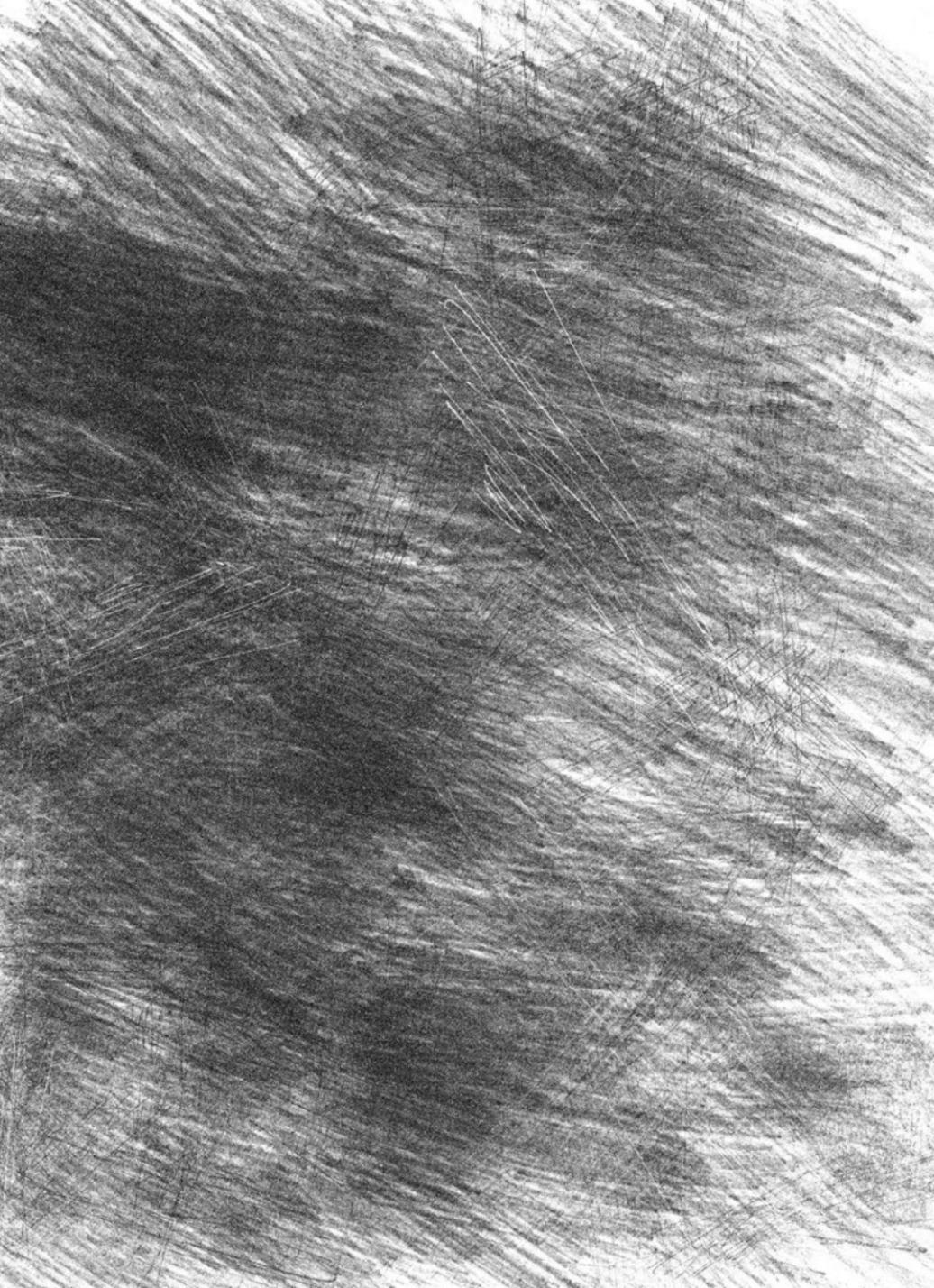
Venha comigo mergulhar nas águas de março e nos mistérios que vêm da natureza, do universo e dos corações...



"Eu te abraço para abraçar o que me falta."

/ Rubem Alves /

ABRAÇO



OLHOS DE MAR

Eu, sentado
na areia da praia,
olhando para todos os lados,
distráido,
deslumbrado,
embevecido...

não via os olhos de mar
à minha frente.

CUIDADO

Nem toda flor
precisa de muita água para florescer.

Nem todo amor
necessita de muitos abraços para crescer.

Mas toda flor e todo amor
carecem de cuidado para sobreviver.

SONETO DO ABRAÇO

Minha vida se move no espaço
que transborda poesia
e irradia o calor do abraço
de noite e de dia.

O caminho faço passo a passo.
Entre a tristeza e a alegria
cantarolo e me desfaço
e componho uma melodia.

Em cada abraço apertado
e pensamento revirado,
passeio na estrada sinuosa.

Encontro o elo perdido,
a liberdade majestosa
e o abraço esquecido.

INSPIRAÇÃO

Eu caminhava todas as manhãs
naquela rua calma, a beira mar,
à procura de uma poesia
que eu ainda não fizera.

A cada dia, uma nova obra,
as palavras saltavam da boca
e se encaixavam nos versos
para formar a nova composição.

Minha inspiração eram as paisagens,
os encontros entre as pessoas,
o movimento das ondas do mar,
a potência da amizade social
e a saudade de tempos bons.

SENTIMENTOS

Os sentimentos
chegam em nossas vidas,
(sorrateiramente),
em absoluto silêncio.

Nós é que fazemos barulho,
(desnecessariamente),
sem nenhuma razão...

ABRACE

Quando estiver diante
de alguém que você ama
e faltarem as palavras
ou não souber o que dizer;
olhe nos olhos dessa pessoa,
sorria com franqueza,
abraça-a com os braços
e beije-a com o coração.

MISTÉRIOS DO OLHAR

Há mais mistérios no seu olhar,
do que em toda água do mar.

IDENTIDADE

Aprecio flores,
cheiros de gente,
pétalas de rosas,
as cores do coração.
Amizade desinteressada,
conversa franca,
diversidade,
a leveza da canção.

Sou entusiasta
da liberdade,
amante da vida.
Meu roteiro
é novo todos os dias
nas incertezas do caminho,
nas retas assombrosas
e curvas inesperadas da estrada.

VALOR DA AMIZADE

Encontrar um amigo verdadeiro
é como achar o mais valioso tesouro,
ganhar o maior de todos os prêmios
e escrever o mais lindo poema de amor.

AMIZADE É PARA SEMPRE

Aos meus amigos presentes e ausentes

Amigos nunca deixam
de ser amigos.
Amigos podem ficar anos
sem se encontrar,
sem trocar uma só palavra,
mesmo assim,
mantém o sentimento
de ternura e de afeto.

Eu tenho amigos
que há tempo não vejo e não falo,
mas mantenho por eles
o mesmo amor de antes.
Amigos se amam pra sempre,
mesmo que o tempo
afaste seus corpos.

Se, em algum momento, a distância
temporal,
geográfica,
ocasional,
acabar com o sentimento entre duas pessoas,
é porque a amizade nunca existiu.

IRMÃ DO AMOR

A amizade é a irmã mais esplêndida do amor.
Sem ela o amor não alcança a plenitude.

CALOR HUMANO

Gosto do calor humano
e fujo do isolamento
que causa desalento,
por isso, reclamo!

Abraço é contentamento,
quase nunca me engano;
na travessia do vento,
eu te chamo!

A dinâmica da vida é assim:
ora calma, ora temporal,
é sempre uma surpresa...

Em todas as horas, enfim,
revelo fraqueza,
escondo vendaval.

LUA CHEIA

A fase da lua,
Quarto Crescente,
chegava ao fim
para dar lugar
à majestade
da lua cheia.

Era noite de sábado,
estação de outono,
mês de março,
calor ardente
e brilho intenso
no céu azul.

Meus sentimentos
pairavam no ar,
e as emoções
sacudiam
o meu peito.

Era início de novo ciclo,
mudanças da paisagem
eram anunciadas,
e os versos fortes
da saudade

e das dores
chegavam
de todo lugar
e de todo jeito.

Então escutei uma voz
que falava baixinho:
não chore sem antes
olhar para o céu
e ver a majestade
do amor singular,
em forma de lua,
que cura a alma.

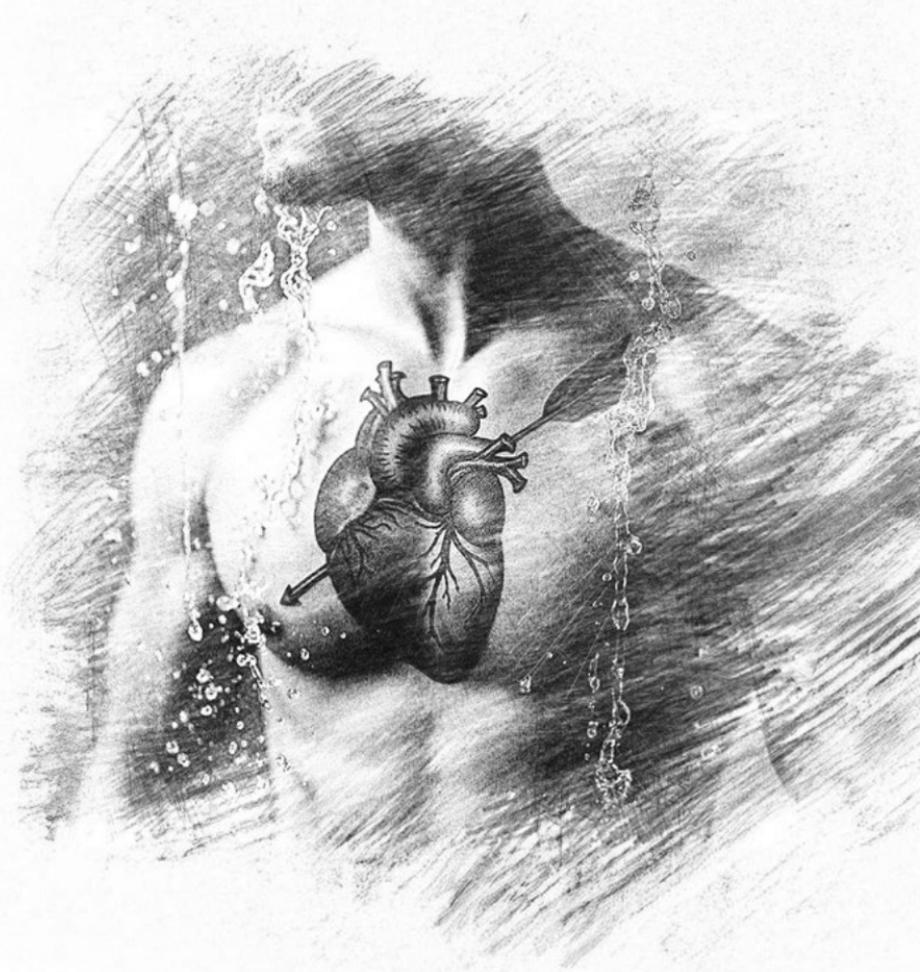
SOL E LUA

O tempo era de muitas incertezas
naqueles dias pesados de solidão.
Depois que a vida lhe disse não,
havia alegrias além das tristezas.

Era preciso driblar o medo com proezas,
sem ceder aos mistérios da paixão.
As horas não davam nenhuma solução
e muito menos traziam certezas.

Até que a noite veio surpreendente,
conjugando as estrelas com belezas,
fazendo uma ciranda alegremente.

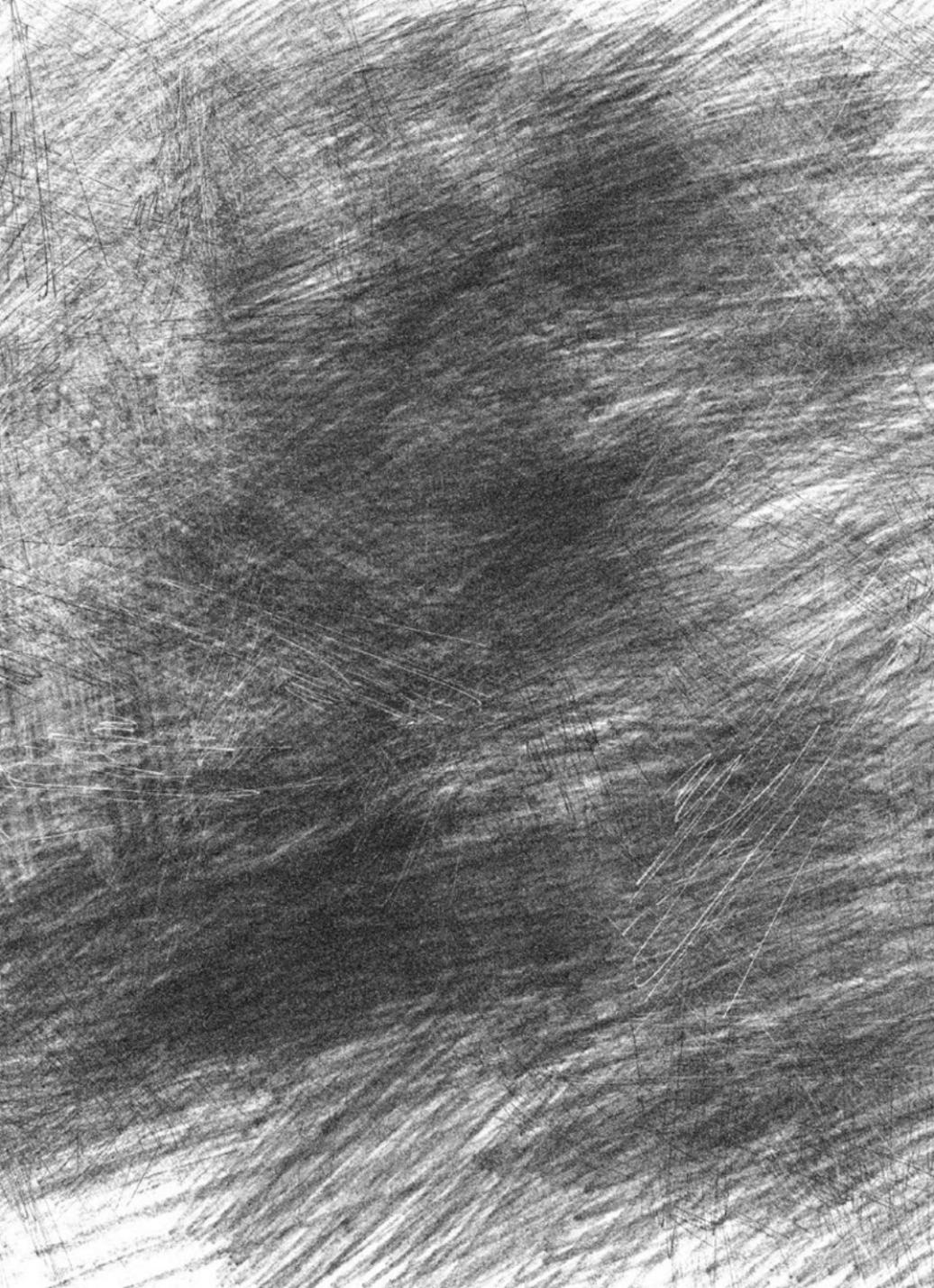
E aquela magia dissipou as fraquezas,
e o sol passeou com a lua livremente
num balé de corpos, almas e sutilezas.



"Por tanto amor, por tanta emoção a vida me fez assim...
doce ou atroz, manso ou feroz, eu caçador de mim."

/ Milton Nascimento /

EMOÇÃO



SAUDADE LÍQUIDA

Enquanto eu contemplava
o movimento das ondas,
numa praia deserta,
bem distante do meu lugar,
uma sensação estranha
bateu forte no coração:

era a lembrança terna
de uma saudade líquida
que um dia passou voando,
pela vila dos pescadores,
sem deixar nada de sólido.

SEM CULPA

Era o último dia do mês de março,
os raios do sol entravam pela janela,
o calor da estação esquentava o corpo,
e as emoções estavam à flor da pele.

O que se via era um misto de prazer
e de imensa dor, que saltava aos olhos
naquela manhã encharcada da luz
solar, que ritmava os corações abertos.

Sob o signo da verdade escancarada,
os encontros eram todos revelados
sem nenhuma cerimônia ou culpa.

O tempo se encarregava de mostrar
que não havia nenhuma possibilidade
de que aqueles desejos fossem tolhidos.

EVIDÊNCIAS

A chuva me encanta
quando cai mansa
e traz a bonança.

O vento me atrai
quando vem com dança
e as certezas balança.

O sol me desperta
quando traz a poesia
junto com a utopia.

A lua me entorpece
quando chega minguante
e traz a luz contagiante.

O dia me surpreende
quando me deito
encostado no seu peito.

A noite me convida
quando estou sozinho
buscando meu caminho.

Você me conquista
quando chega com calma
e traz a verdade na alma.

ÚNICOS

Somos calma e temporal,
brisa mansa e vendaval,
duas metades inteiras,
amor que se reinventa no roseiral.

POESIAS

Poesias são flores que plantamos no jardim.
Frutas que colhemos no pomar.
Pensamentos que deslizam no ar.
Histórias que nunca chegam ao fim...?

Poesias são casas de portas abertas.
Janelas de todas as cores.
Encontros de muitos amores.
Verdades com palavras incertas.

Poesias são águas revoltosas no mar.
A realidade nua e crua do mundo.
As emoções que duram um segundo.
O amor que fala mesmo se você calar.

Poesias são frases sem muito sentido?
Versos que revelam a essência.
Inspirações sobre a nossa existência.
Utopias de um poeta enlouquecido.

CÉU DA BOCA

Alcei voo nos ares,
explorando o céu da sua boca.

Naveguei nos mares,
e mergulhei no fundo das suas águas.

Entre o céu da sua boca
e a beleza do seu olhar,
desvendei os mistérios
escondidos no seu mar.

BALANÇO DO MAR

O mar balança
pra lá e pra cá,
num vai e vem,
sem parar.

As águas do mar
vem e vão,
beijam a areia,
tocam o chão.

As águas do mar
seguem a balançar,
trazem alegrias
e levam tristezas
pro lado de lá.

Vai embora, saudade!
E venha, no balanço do mar,
o amor que eu espero
nas águas encontrar.

ABRAÇO E AMIZADE

Você já pensou
quanto amor cabe num abraço?
Na verdade, o mundo inteiro
cabe no encontro de corpos e braços.

Um só instante é suficiente
para explicar a semente de amor
que nasce no coração sedento
e se revela dentro do olhar.

Sempre busco
os abraços verdadeiros.
E em cada momento
meus pensamentos namoram os seus,

sem ter nenhuma certeza
se os caminhos vão se cruzar
ou se haverá convergências futuras
entre os corpos e os abraços.

Não desisto!
Sigo na esperança de um abraço sincero
e os meus desejos se movem sempre,
(obsessivamente),
na direção de uma nova amizade.

RIO E POESIA

O rio viaja nos mistérios
da imensidão.
A poesia navega nas águas
da emoção.

LOUCURA

A loucura transita solta
nos caminhos da razão,
nos descaminhos da alma
e nos devaneios (nas águas) do coração.

O SOL

O sol nasceu
(de manhã)
no lado Leste
do planeta.

O sol se pôs
(ao anoitecer)
para coroar
o fim do dia.

Vou ao sol
sentir o calor
para aquecer
meu coração.

Vou ao sol
buscar a luz
para iluminar
a minha alma.

O sol é poesia
que aquece
meus desejos
sem pudor.

Quero o sol
bem perto
do meu peito
iluminado.

A luz do sol
sorriu pra mim
e me beijou
cheia de amor.

DIANTE DO MAR

Experimente ficar em frente ao mar,
fechar os olhos e ouvir o barulho das ondas,
meditar sobre a imensidão do universo,
e cantar baixinho aquela canção que você gosta.

Em silêncio, sentado e de olhos fechados,
imagine toda beleza da terra e do céu,
abraçe o vento que sopra seu rosto
e beije (carinhosamente) a brisa do mar.

Depois levante-se bem devagar,
ande descalço pela areia da praia,
faça uma promessa ao criador
e torne-se guardião da natureza.

Junte-se às lutas pelo bem viver,
não esqueça de agradecer pela vida
e tenha diante de todas as pessoas,
da natureza e da grandeza do universo,
a mesma reverência e o mesmo respeito
que você tem diante do mar.

SEGREDOS DO MAR

Fiquei parado durante horas em frente ao mar,
e me perguntava, sem parar, naquela praia distante:
a saudade é uma porta fechada ou uma janela aberta?
E o tempo, é um trem que anda ligeiro ou que passa
devagar?

Por mais que eu buscasse responder a essas perguntas,
não encontrei as respostas que eu tanto queria.
O mar seguiu seu movimento sem nada responder,
a praia deserta escondeu seus mistérios.

E eu ainda sem entender os segredos do mar.

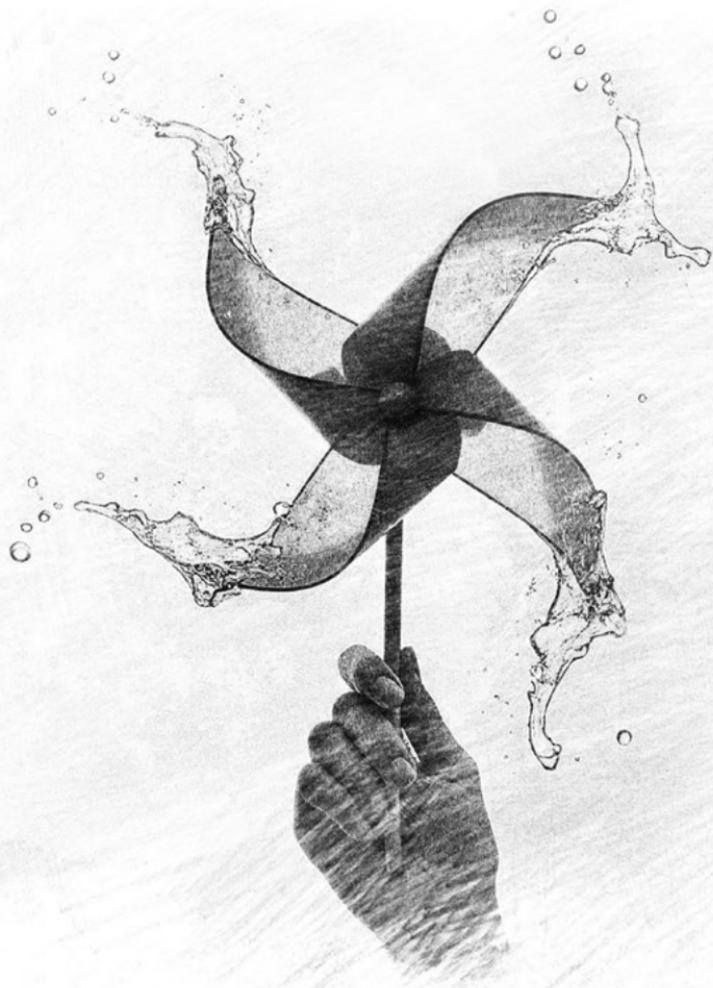
ENIGMAS

Você já pensou
ou se perguntou alguma vez...

Quantas gotas d'água
formam o mar?

Quantos mistérios
existem no olhar?

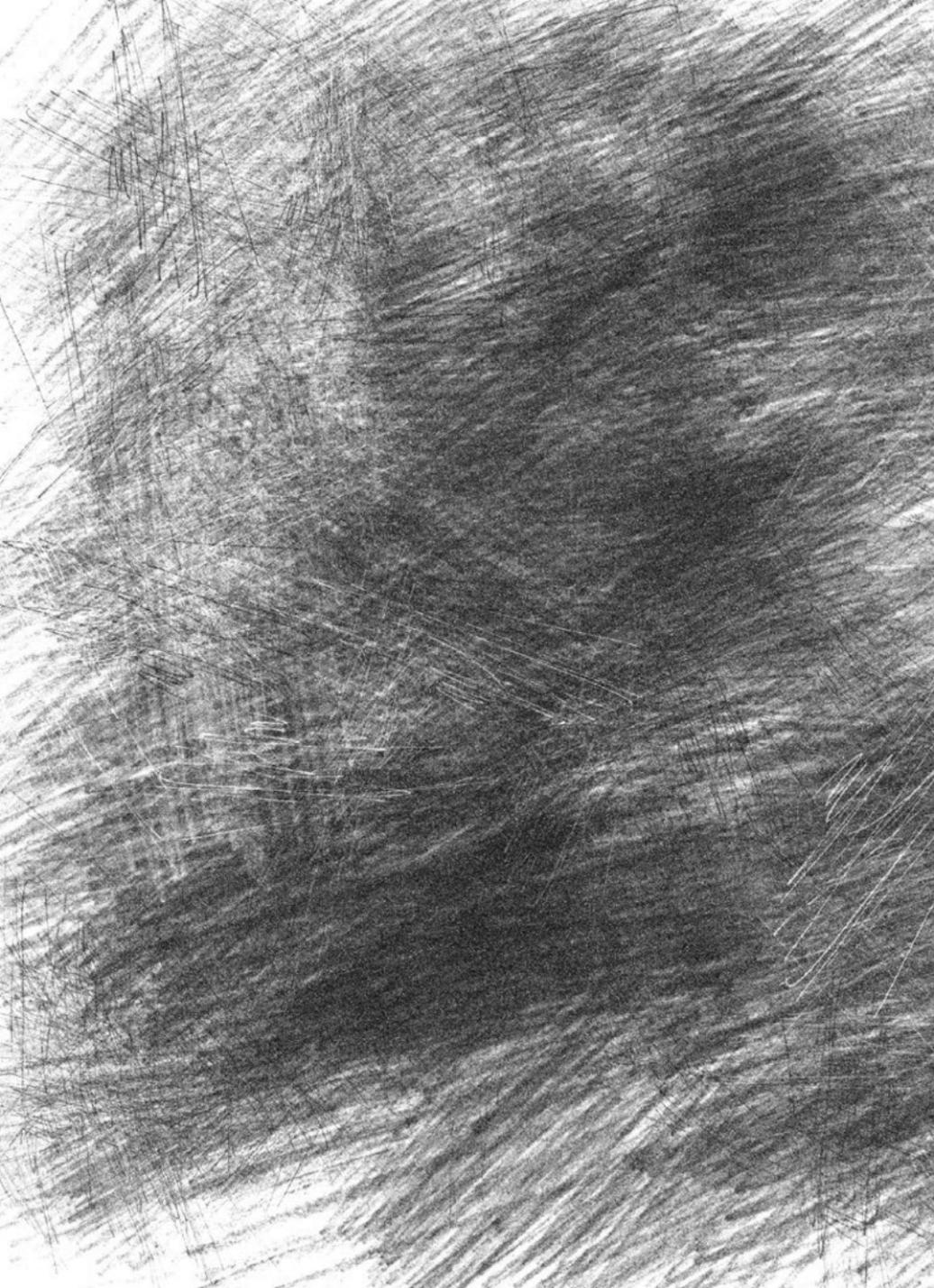
E na felicidade
que o amor pode te dar?



“Quando os ventos de mudança sopram,
umas pessoas levantam barreiras,
outras constroem moinhos de vento.”

/ Érico Veríssimo /

MUDANÇA



RITMO DA VIDA

Que as águas de março
levem aquilo que está velho,
tudo que apodreceu,
e já deveria ter ido embora.

Que as águas de março
renovem ideias,
arejem a cabeça,
inflamem os sonhos
e deixem o coração leve.

“É pau é pedra...”,
são flores e espinhos...
e a vida segue ritmada
por novos caminhos...

CORAÇÃO AQUECIDO

Não tenho muitas pretensões...
Já consegui ir além do que imaginei.
Nem quero ter grande posses,
prefiro a vida com simplicidade.
Não me interessa muito poder,
o melhor lugar é junto ao povo
e dentro de um abraço fraterno.
Quem muito acumula, se atrapalha.

Quero a força da amizade social,
o encontro fraterno de manhã,
o dever cumprido ao fim do dia
e a celebração da vida à noite.

Quero mais o sorriso verdadeiro,
jogar conversa fora com amigos,
colher frutas maduras no quintal
e cuidar das coisas mais simples.

Quero admirar mais a natureza,
defender o que é justo e ético,
ajudar as pessoas que precisam,
sem preconceito e sem ódio.

Quero compartilhar mais sonhos,
marchar firme nas lutas pela vida.
Quero mais um coração aquecido
e o abraço de um novo tempo.

O RIO EM MIM

Eu sou um rio...

O rio se movimenta sem parar,
vem de longe, intenso,
às vezes manso, outras revoltoso.

Esconde segredos em suas águas,
agita as correntezas
e luta para fugir das margens
que o aprisionam.

O rio assovia uma canção.

E eu sigo sem parar,
sem saber aonde vai dar...

Navego feliz pelas águas
até me encontrar com o mar.

SEM RESPOSTA

Lua cheia, noite fria,
tempo bom, alma nua.

Som do rio, terna alegria,
ainda espero resposta sua.

Manhã de sol, tarde azul,
garças riscam o céu.

Aves voam para o Sul,
minha vida segue ao léu.

Ideias passeiam nos ares
em forma de canções.

Amores navegam nos mares
repletos de embarcações.

Noite e dia, frio e calor,
e minha pergunta flutua:

Será que terei seu amor?
Ainda sem resposta sua.

LIBERDADE

As margens limitam
as águas do rio
até elas alcançarem
a imensidão do mar...

A ignorância escraviza
os seres humanos
até descobrirem os livros,
e conhecerem a poesia, a filosofia...

SINAIS DE MUDANÇA

Portas pintadas.
Dores sentidas.
Vidas perdidas.
Histórias contadas.

Sonhos desfeitos.
Risos acanhados.
Corações machucados.
Resumos malfeitos.

Sorrisos escondidos.
Caminhos fechados.
Sonhos podados.
Choros contidos.

Canção entoada.
Verso de alegria.
Luta todo dia.
Pé na estrada.

Mutirão de gente.
Atitudes atrevidas.
Mãos reunidas.
Conquistas à frente.

Olhares despertos.
Fé e esperança.
Sinais de mudança.
Caminhos abertos.

OPOSTOS

Em tudo
que somos,
há um pouco
de ordem
e caos.

Nas atitudes,
há sempre
contornos
de medo
e bravura.

Somos amor
e malquerer,
princípio ativo
do bem viver.

Contestação,
estrela do mar,
vida e universo,
eterno mudar.

Somos poesia,
letra morta,
água viva
e teimosia.

A VIDA É UM BARCO

O barco segue nas águas da vida,
por vezes calmas; por vezes agitadas.

Mas o barco segue...

Enfrenta tanto a calma do rio manso,
como a agitação das ondas revoltas do mar.

Dia após dia, o barco segue...

Quando navega tranquila, a embarcação
atravessa de uma margem à outra,
de uma ilha ou de um de porto a outro,
com tranquilidade.

A nossa vida é como um barco
que, uma vez desafiado pelas águas,
navega em tempos bons e ruins.

E não pense que as turbulências
são necessariamente negativas:
no caso do barco, servem para testar
sua resistência em condições adversas;
e em se tratando da nossa existência,
as turbulências são experiências
significativas e de grande aprendizado.

O ato de navegar nas águas da vida,
exige conhecimento e coragem,
resiliência e capacidade de enfrentar
as mudanças, a todo instante.

BEIRA-MAR

As horas passavam devagar,
naquela tarde de março.
Eu, sentado à beira-mar,
liberto e despreocupado.

As lembranças passeavam
nos espaços da mente,
os ventos sopravam
e não deixavam nada parado.

E o coração batia sem parar,
mais do que costumeiramente.
Pois sabia que, naquela hora,
a saudade do amor de outrora,
era um barco ancorado.

ONDAS DO MAR

As ondas do mar
estão em movimento permanente.
Por que o amor não pode durar
eternamente?

ESTRELAS

As estrelas ficam presas ao céu?

Por que elas não caem no mar?

Você partiu, me deixou ao léu.

Por que vivo a te procurar?

CICLO DA VIDA

O ciclo da vida
é como a onda do mar:
vem e vai, chega e sai...
É um movimento que nunca terá fim,
mesmo quando acabar...

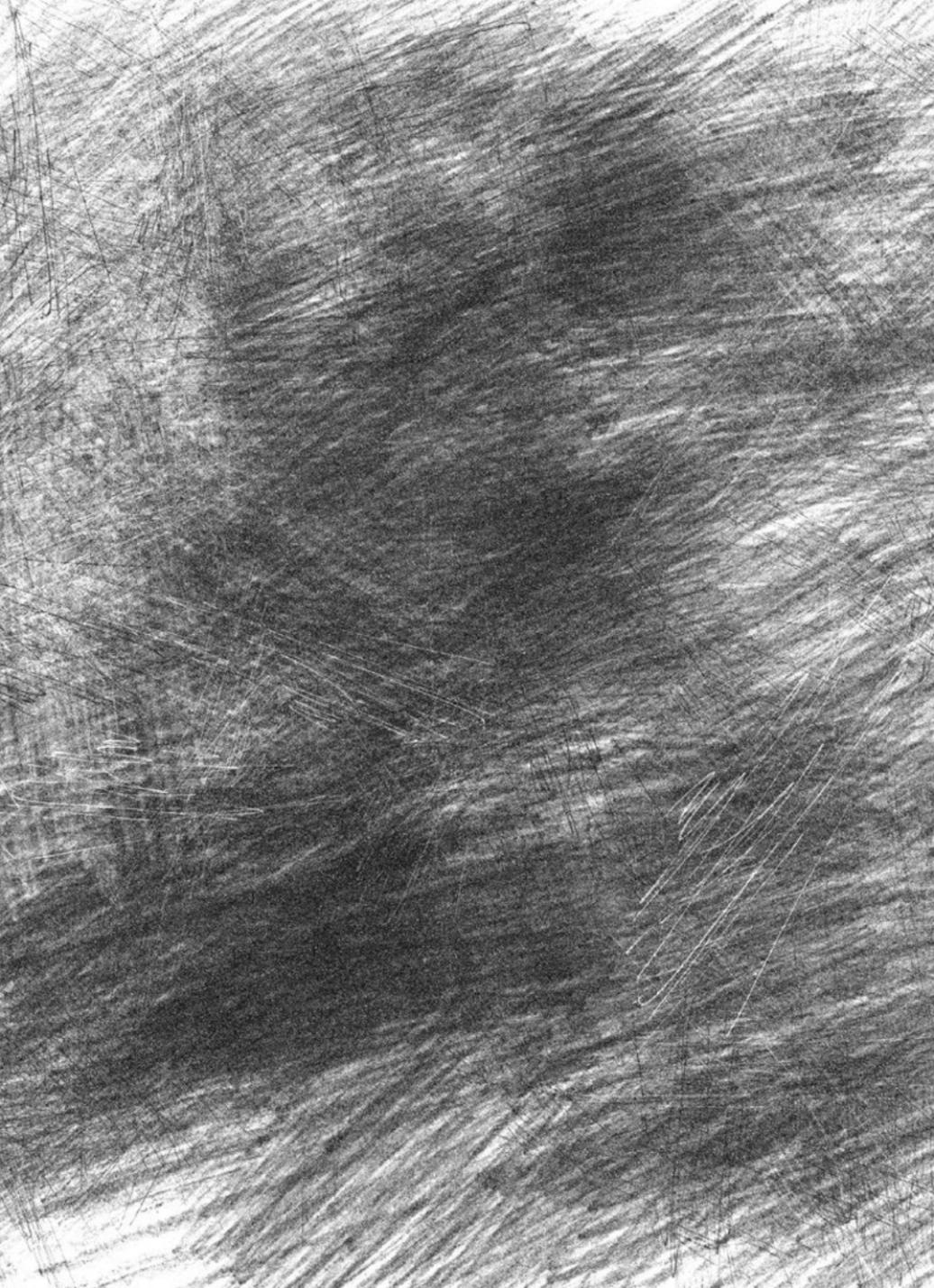
PENDULAR

Os rios mudam a cada instante,
as horas se vão nas águas do mar.

E a saudade fica inconstante,
num movimento pendular.

O que era tarde agora é cedo,
o muito longe, tornou-se perto.

O amor que arde, impede o medo,
e a vida segue no espaço aberto...



Este livro foi composto em Offset 90g
com fonte Roboto Mono 8,5 e impresso pela
Gráfica e Editora GSA em março de 2025.



Helder Ignacio Salomão

é capixaba, professor de filosofia formado pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-MG), deputado federal PT-ES e membro da Academia Cariaciquense de Letras (ACL).

É autor dos livros
Palavras (2014), Janelas (2017),
Plural (2019), Estações (2022),
Cheiro de Flor (2022),
Noites de Julho (2023),
Tarde de Setembro (2023),
Tempo de Colheita (2024) e
Desafios das Cidades (2016) – coautoria.

A dinâmica do tempo é como as águas de março que chegam (todos os anos) trazendo mudanças e se vão para voltarem na próxima estação.

Águas de Março é uma obra que traz reflexões sobre amizades, emoções, abraços, saudades e transformações que vivemos todos os dias.



9 786586 423146 5