



# Presente

---

HELDER SALOMÃO

---

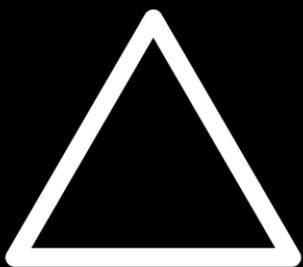
Presente é o meu décimo livro.

Para chegar até aqui, percorri caminhos difíceis e estradas prazerosas... Mais aprendi do que ensinei. Mais tive dúvidas do que certezas. Em cada tempo, descobri belezas ímpares, enfrentei dificuldades e realizei sonhos.

Ao mistério da vida, respondo presente. E me esforço (todos os dias) para que a minha presença, neste plano terreno, seja sinal de fé, esperança, ética, compromisso com a vida e, sobretudo, sinônimo de alegria.

No passado, está a história vivida. No futuro, a utopia teimosa e a esperança de dias melhores. No presente, o que sou, o que ainda não fui e o que posso ser... A vida é um presente precioso que devemos festejar a cada momento.

Esta obra valoriza o passado e projeta o futuro, mas, sobretudo, celebra o presente como um tempo de oportunidades... É no calor do agora que tudo acontece... Para não repetirmos os mesmos erros de ontem e termos um amanhã melhor, façamos do hoje o tempo mais importante das nossas vidas.



Gráfica e Editora GSA

Vitória  
2025



# Presente

---

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

---

S173p

Salomão, Helder

Presente / Helder Salomão. \_\_ Vitória : Gráfica e Editora  
GSA, 2025.

80 p. : 13 x 18 cm.

ISBN 978-65-86231-49-6

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

CDU 821.134.3 (81)-1  
CDD B 869.152

---

Para Pedro  
e Sofia,  
presentes  
valiosos  
que a vida  
me deu.

**Agradeço a Deus**  
pela vida.

**A Pedro,**  
**Sofia**  
**e Vera,**  
por fazerem parte  
do passado,  
do presente  
e do futuro  
da minha existência.

**À Flavia Pinheiro,**  
pela revisão  
deste Presente  
em forma de livro.

**À Angela Maria Battestin,**  
por ser um presente  
em nossas vidas  
e sempre contribuir  
com minhas publicações.

**À Rafaela Sá,**  
pela acolhida ao  
meu convite para  
prefaciар esta obra e  
sensibilidade das palavras  
que brotam da alma.

**À Sirlani Sá,**  
pelas sugestões  
e contribuições  
para a publicação  
deste livro.

**A Paulo Arrivabene,**  
por embalar  
este Presente  
com beleza  
e arte.

"Vivo sempre no presente.  
O futuro, não o conheço.  
O passado, já não o tenho."

/ Fernando Pessoa /

# PREFÁCIO

Foram diversas  
as vezes  
que ouvi  
Helder  
dizer  
que ele  
não é um poeta,  
é um teimoso.

No entanto, quando recebi seu convite oficial para escrever este prefácio e ele repetiu, novamente, a mesma sentença, enquanto se preparava para publicar o seu 10º livro, parei mais atenta para tentar compreender o que ele escondia atrás dessa afirmação.

Presente é o segundo livro dessa tetralogia e representa o elemento fogo. Aos meus olhos, ele é o meio do caminho. Simboliza uma jornada de encontro com uma história em devir. É um símbolo de que toda história tem um antes, uma esperança para o depois e um lembrete de que, no meio do destino, o fogo, que é a vida, só pode existir no exato agora.

Neste livro, Helder convida você, leitor, a olhar para sutilezas que passam despercebidas. Para emoções que se repetem na vida – quase sempre corrida e “sem tempo” – e que, talvez, você nem pare para perceber. Nem sentir. Nem viver.

Nas entrelinhas dos textos, quando você troca os olhos e lê com o coração, percebe o convite da vida buscando frestas para contar que só temos o agora para existir. Se você ler com o coração, vai notar que Presente não é apenas a obra de um escritor teimoso, mas o sussurro de um poeta do povo, buscando, com sua escrita honesta, tocar outros corações – de um coração humano e sonhador para encontrar corações humildes e reais.

A literatura salva e a poesia cura o autor, mas também todos aqueles que lerem Presente com os olhos da alma. Boa leitura!

03 de junho de 2025

**/ Rafaela Sá /**

# SUMÁRIO

A vida é um presente / 16

## / ONTEM /

Tempo e felicidade / 21

Poemas da alma / 22

Maus lençóis / 23

Conjugando os tempos / 24

Inconcluso / 25

Além das respostas / 26

Dores / 27

Feliz aniversário! / 28

Verbos / 30

Soneto da saudade / 32

Alfa e ômega / 33

Símbolos da alma / 34

Amar em todos os tempos / 35

**/ HOJE /**

Urgência	/ 39
Cura	/ 40
Momento	/ 42
Fogo	/ 43
Preliminares	/ 44
Verbo amar	/ 45
Permita-se!	/ 46
Revelação	/ 48
O canto das cigarras	/ 49
Conexão da vida	/ 50
Agora	/ 51
Inquieto	/ 52
Presente(ando)	/ 54

## / AMANHÃ /

Enquanto puder	/ 59
Breve ilusão	/ 62
Onipresente	/ 63
Amanhã	/ 64
Procura	/ 65
Vida-presente	/ 66
Substantivos	/ 67
Abrasamento	/ 69
O tempo das coisas	/ 70
Provisoriamente	/ 71
O que tenho para te dar	/ 73
Saudade atemporal	/ 75
Passado, presente e futuro	/ 76

# A VIDA É UM PRESENTE

No passado, vivi.  
No futuro, viverei.  
No presente, vivo.

É preciso viver intensamente, sem meio termo. E receber com esperança e entusiasmo os presentes que a vida (generosamente) nos dá.

Presente tem a ver com o agora, e é um chamado para que a nossa presença preencha toda ausência que, em certas situações, pode ser traduzida como falta de compromisso e de empatia...

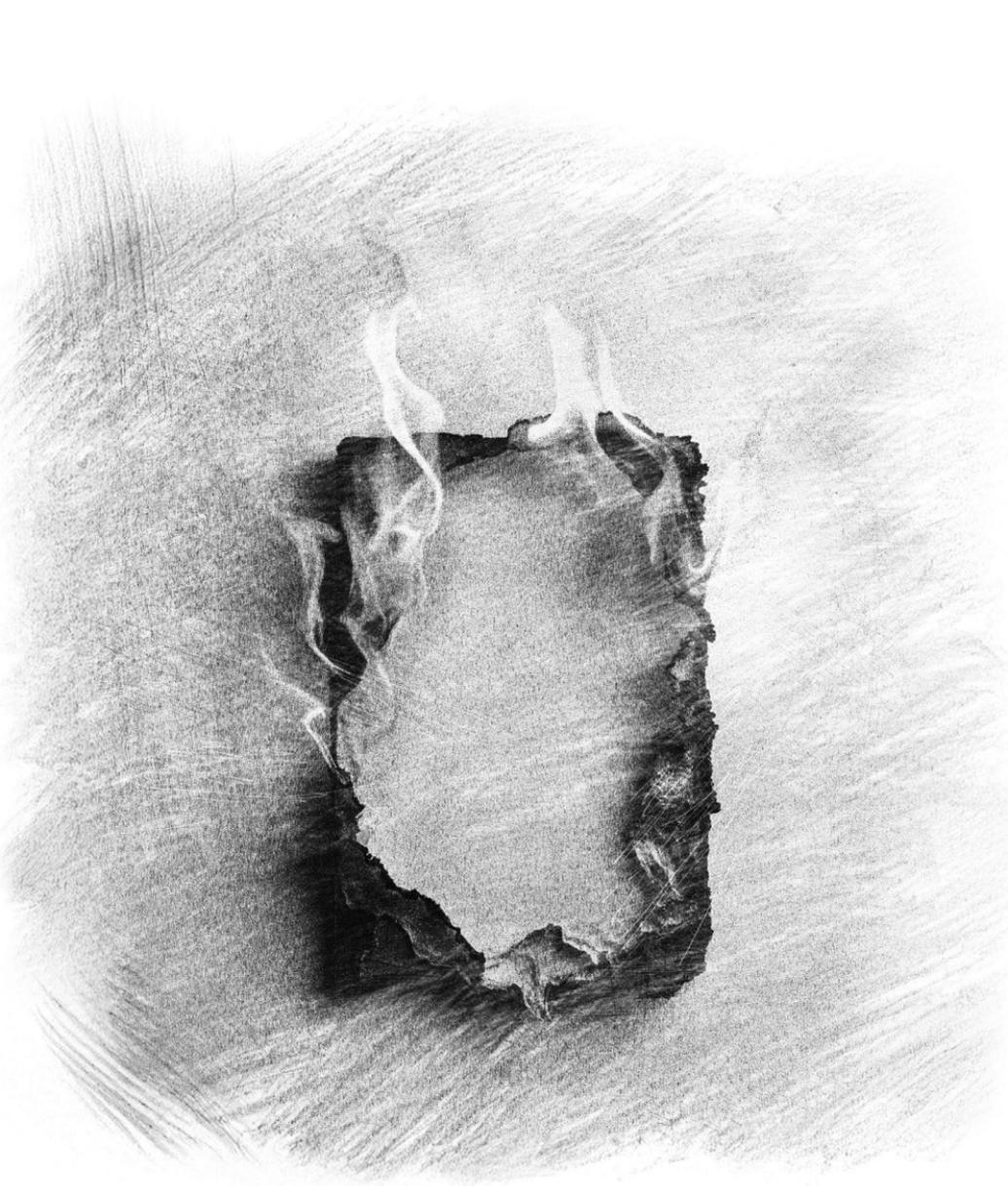
O tempo presente é um olhar sobre a travessia. É, sobretudo, síntese do prenúncio daquilo que está por vir.

No presente estão entrelaçados o **ontem**, o **hoje** e o **amanhã**. Reconhecer as limitações e enxergar as potencialidades da nossa existência é fundamental para não darmos um passo maior do que as pernas, de um lado; e não ficarmos impotentes (paralisados), do outro.

Estou sempre presente (de corpo e alma) nas possibilidades que surgem à minha frente e refuto toda e qualquer tentativa de acomodação diante das injustiças e dos desafios que encontro durante a caminhada que faço todos os dias.

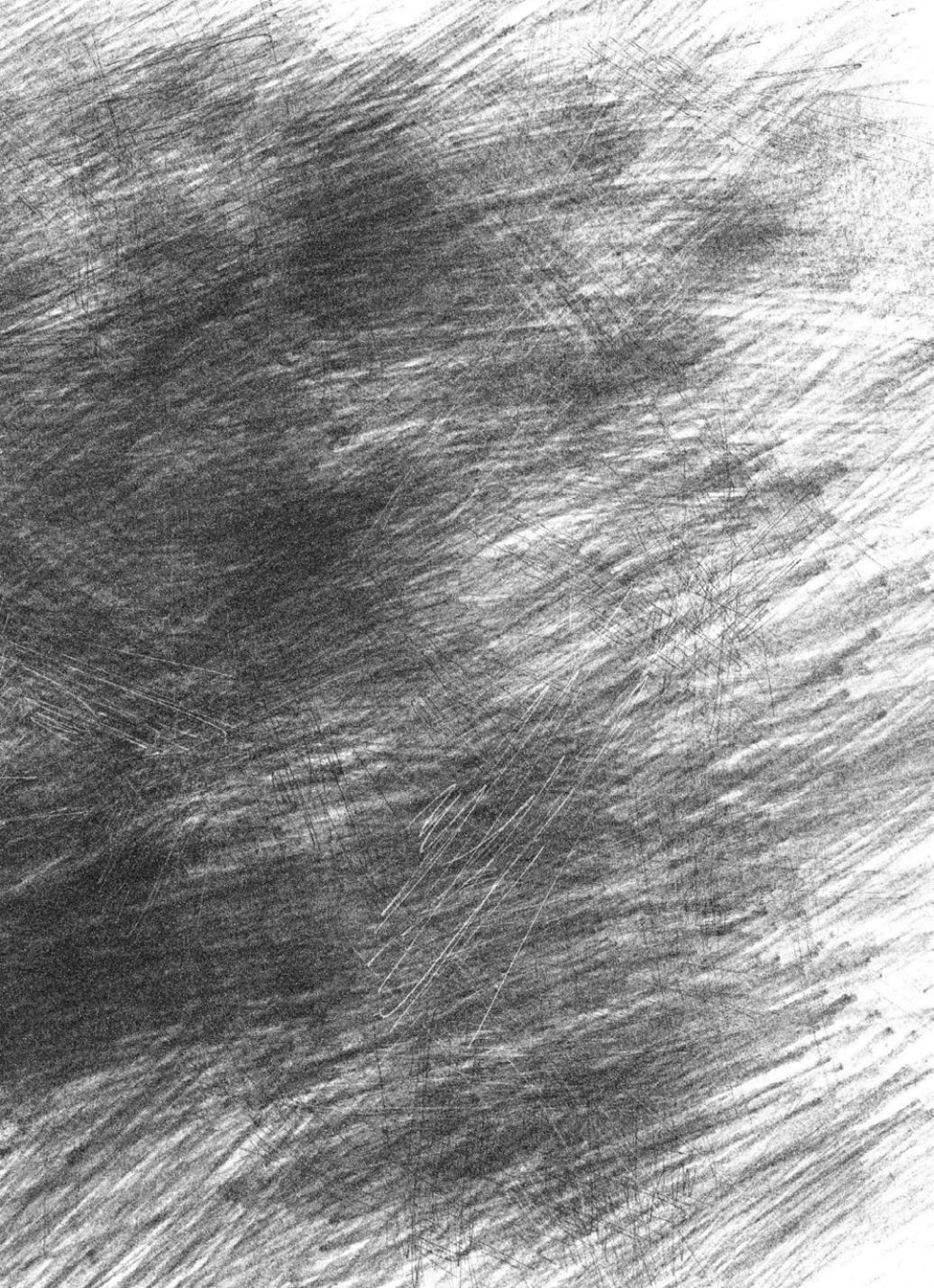
A esta altura, a poesia é, por assim dizer, a luz e o fogo que me conduzem pelas estradas da vida. Vivo intensamente o presente, resignificando o passado, para que o futuro seja um tempo de realizações, oportunidades e sonhos...





Conhecer o passado (precioso) é imperativo  
para não se cometer os mesmos erros no  
presente e no futuro.

**ONTEM**



# TEMPO E FELICIDADE

Muitas vezes  
a felicidade demora  
o tempo de um sorriso.

# POEMAS DA ALMA

Descobri que a alma  
é um depósito de poemas.  
Lá, eles ficam escondidos,  
quietos, adormecidos  
durante muito tempo,  
esperando a hora de acordar.

Até que um certo dia  
alguém descobre a chave,  
abre a porta do coração  
(com sensibilidade e leveza),  
e alcança o tesouro escondido  
da poesia, no fundo da alma.

# MAUS LENÇÓIS

Veza ou outra, a inspiração  
viaja e demora a voltar.  
Sai por aí para se divertir  
e reinventar o tempo  
em outras almas,  
cabeças e corações...

Enquanto passeia,  
graciosamente,  
a tal inspiração  
nos deixa órfãos,  
sem eira nem beira,  
em maus lençóis.

# CONJUGANDO OS TEMPOS

Ontem,  
é tudo o que passou  
e que não volta mais...  
Se não quero lembrá-lo,  
não posso esquecê-lo  
para não repeti-lo.  
O ontem conjuga  
o presente.

Hoje,  
é o que acontece agora,  
sem nenhum disfarce...  
Se não o vivo pleno,  
sou tragado por ele,  
inevitavelmente.  
O hoje anuncia  
o futuro.

Amanhã,  
é o que poderá ser,  
o imprevisível...  
Se não o projeto,  
o futuro fica distante  
da realização.  
O amanhã mora  
nos versos do poeta.

# INCONCLUSO

A saudade do que não vivi.  
A certeza do que não será.  
Na tempestade, sobrevivi.  
O que ainda não é, virá.

A lembrança do que não tive.  
A poesia que não escrevi.  
O abraço que pretendi.  
O amor que sobrevive.

O tempo que ficou marcado,  
sem cessar um só instante.  
O signo que estava ao lado,  
e sua imagem equidistante.

Se fica, também vai embora  
aquela sensação de prazer.  
Sem ao menos compreender  
o que brilha nesta hora.

# ALÉM DAS RESPOSTAS

Eu reclamava das incompreensões  
que muitas vezes eu sentia.  
Hoje agradeço todas as discussões  
e as incertezas que havia.

Muitas dúvidas ainda persistem  
e sei que haverão de ficar  
martelando no meu pensar.  
Já tentei responder, elas insistem.

Viva o ato de perguntar  
sobre aquilo que não se sabe.  
Novas consciências vão despertar

atos ousados de pura rebeldia  
e viagens loucas da utopia...,  
aquilo que nas respostas não cabe.

# DORES

A dor do corpo dói depressa.

A dor da alma dói devagar.

# FELIZ ANIVERSÁRIO!

Nunca tinha viajado de avião  
no dia do meu aniversário.

Mas é aquela história:  
sempre tem a primeira vez.

A minha vez chegou!

Eis-me, voando nos céus,  
no dia 08 de março de 2021.

Quem estava sentado ao meu lado  
não tinha noção, nem imaginava,  
que eu estava aniversariando  
no Dia Internacional da Mulher.  
E olha que conversamos bastante:  
falamos sobre futebol, política,  
poesia, Brasil, pandemia,  
crise econômica, filosofia,  
meio ambiente, sustentabilidade,  
mas nada de aniversário...

Não viajei porque queria.  
Fui para cumprir meu ofício,  
sem reclamar, feliz da vida...  
Quando cheguei ao meu destino  
já era tarde da noite.  
Então, fiquei diante do espelho,  
onde eu estava hospedado,  
e exclamei em voz alta:  
- Feliz aniversário, Helder!

# VERBOS

Repousei.  
Dormi.  
Sonhei.  
Colori.  
Acordei.  
Parti.  
Cheguei.  
Descobri.  
Falei.  
Ouvi.  
Plantei.  
Colhi.  
Amei.  
Sofri.  
Parei.  
Corri.  
Olhei.  
Decidi.  
Poetizei.  
Escrevi.  
Interpretei.  
Fingi.  
Voei.  
Caí.  
Ganhei.

Perdi.  
Perdoei.  
Esqueci.  
Lutei.  
Venci.  
Chorei.  
Ri.  
Filosofei.  
Refleti.  
Ensinei.  
Aprendi.  
Estiquei.  
Encolhi.  
Pintei.  
Descolori.  
Recomecei.  
Renasci.  
Triunfei.  
Morri.  
Ressuscitei.  
Vivi.  
  
- Vivo!  
- Viva!

# SONETO DA SAUDADE

A lembrança não está ausente,  
nos dias vividos aqui e agora,  
e se manifesta a qualquer hora  
nas entrelinhas do presente.

É saudade o que a gente sente  
quando o amor vai embora  
sem destino, pelo mundo afora,  
seja aonde for que se apresente.

A saudade é faca que corta  
o coração. É a bela dedicatória  
que ficou atrás da porta.

Seja qual for o enredo da história,  
a saudade passeia, a vida entorta  
na cadência leve da memória.

# ALFA E ÔMEGA

Eu sou água.

Ela é fogo.

Eu sou terra.

Ela é ar.

Somos água, fogo, terra e ar:

elementos da natureza,

origens da vida,

desejo e paixão,

princípio e fim.

Amor e delicadeza,

abraço e despedida,

cabeça e coração,

viagem e estação,

simplesmente assim...

almas (vibrantes) a cantar...

# SÍMBOLOS DA ALMA

Há anos, trago comigo  
algumas lembranças:  
cartas, livros, regalos,  
outros objetos pessoais,  
afetos, amizades, amores,  
que têm significado  
para minha história.

Não têm valor material,  
mas estão carregados  
de símbolos sagrados,  
têm valor espiritual.  
Emanam sentimentos,  
alimentam o coração,  
guardam a felicidade.

São minhas heranças.  
Não valem dinheiro.  
Não enchem o bolso,  
mas são fundamentais  
para minha existência.  
São tesouros valiosos  
que vibram o coração,  
ressignificam a vida  
e alegram a alma.

# AMAR EM TODOS OS TEMPOS

Em todos os tempos,  
os verbos indicam uma ação  
e movimentos que se renovam.

O amor é verbo  
que dura para sempre,  
mesmo quando acaba...

Amei no passado.  
Amo (no presente).  
Amarei no futuro.

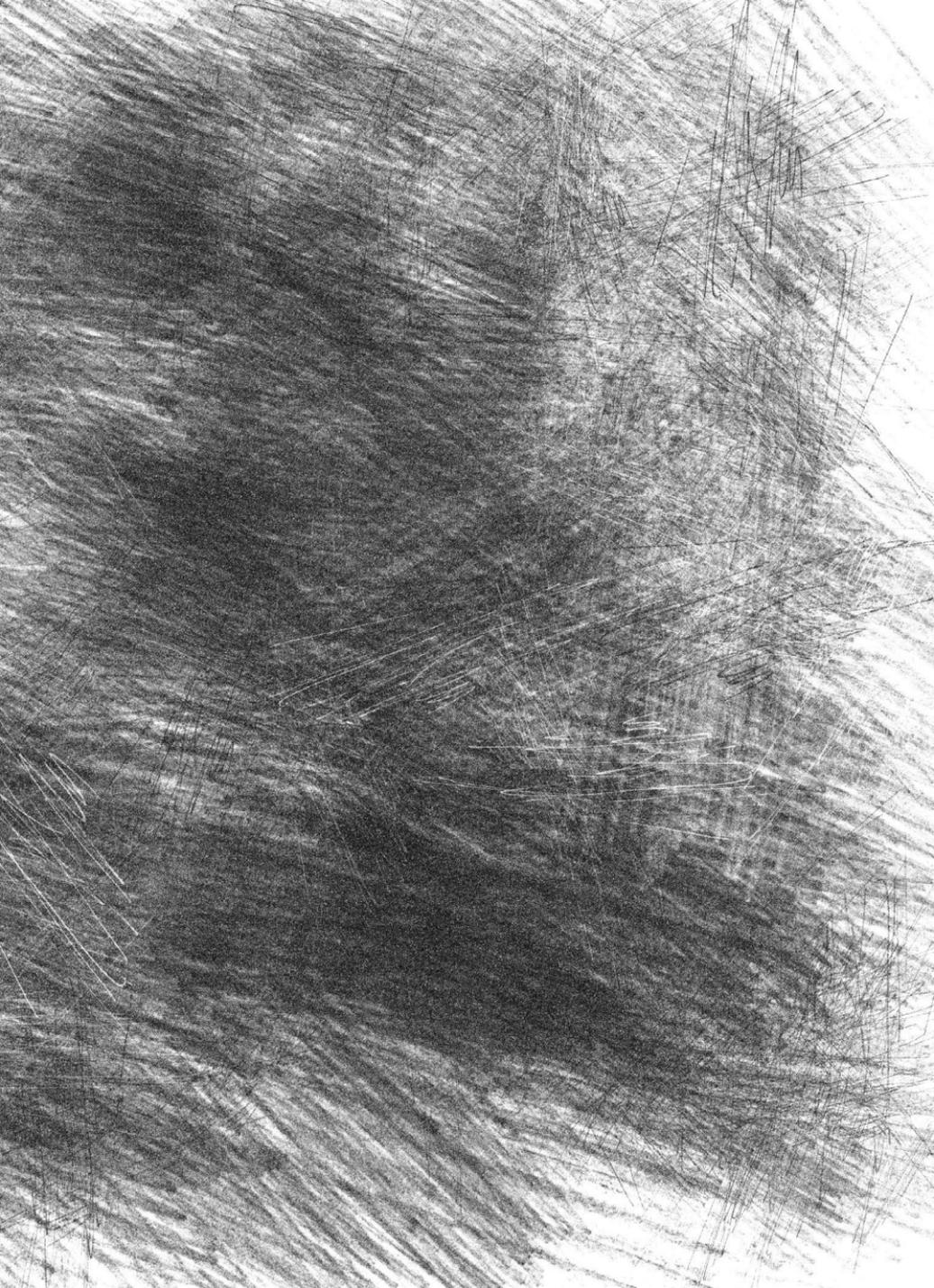
As coisas efêmeras,  
eu amava, preteritamente,  
e amaria no futuro;  
mas deixei de amar  
o que foi (pura) ilusão.

Cheio de entusiasmo,  
(no gerúndio),  
continuo amando  
tudo o que vale a pena  
ser amado.



Viver o presente (pleno) sem ficar preso ao passado  
e sem perder de vista o amanhã.

**HOJE**



# URGÊNCIA

Há muito tempo  
deixei de temer o futuro  
que bate à minha porta.  
Já não me amedrontam mais  
os medos do passado.  
O que me ocupa, hoje,  
é a urgência do presente,  
que já invadiu minha casa  
e me consome a cada instante.

# CURA

A poesia me faz sair de mim  
e entrar no mundo dos sonhos.

Quando falo da realidade  
não fico preso a ela.

A razão me possibilita  
o movimento da abstração,  
e a imaginação me faz transcender  
a própria existência  
e ver além da experiência  
vivida cotidianamente.

O exercício da composição  
preenche os vazios da alma  
e mantém o coração aquecido.  
Quando viajo na imaginação,  
ousa inventar a vida, o mundo  
e todas as coisas ao meu redor.

Por meio da poesia posso  
admirar, concordar, discordar,  
encantar, assombrar, despertar,  
explicar, complicar, espantar...  
celebrar a vida e o universo.

A escrita é remédio para a dor.  
Renova o corpo e a alma  
e é combustível poderoso  
para transformar o mundo.  
Quando escrevo, me reinvento  
e o espírito alimento.

A literatura me salva,  
a poesia me cura.

# MOMENTO

De repente a surpresa acontece  
mesmo sem você perceber:  
o dia inteiro e ao anoitecer.  
No infinito, o instante adormece.

Muito do que você vive agora  
estará gravado na eternidade.  
Seja mentira ou seja verdade,  
o tempo apura pela vida afora.

Tudo o que vem neste momento  
encontrar com o seu abraço,  
chega pairando no vento...

E se eterniza no breve espaço  
de um segundo que não acaba,  
e nos segredos da jabuticaba.

# FOGO

Luz, calor,  
chama ardente.  
Fogo do amor,  
sol reluzente.

Fogo da paixão,  
alma candente.  
Luz do coração:  
sonho presente.

Fogo é beleza  
que ilumina.  
Movimento,  
brasa e vida.

Natureza,  
cor matutina,  
encantamento,  
despedida.

# PRELIMINARES

O pensamento transita pelos ares.  
As ilusões navegam nos mares.  
Tenho simpatia por números ímpares e pares.  
Gosto da boemia dos bares.  
Colherás somente o que plantares.  
Aprenderás muito mais, se perguntares.  
Quero conhecer mais os seus pensares.  
O mundo vai mudar, quando lutares.  
Atuo em ações parlamentares.  
Ditadura nunca mais! Não aos golpes militares!  
Que venha a paz mundial, não as guerras nucleares.  
Salve, Zumbi dos Palmares!  
Salve, Zacimba Gaba, resistências seculares!  
Degrau por degrau, subi muitos andares.  
Tenho muitos amigos. Que venham milhares!  
Valorizo as relações familiares.  
Peço a Deus em prece, nos altares.  
Fé, esperança e coragem são meus pilares.  
Serei mais feliz se tu me amares.  
Vibrarei de alegria quando ficares.  
A poesia está nos seus cantares.  
Interessam-me suas loucuras e o que sonhares.  
Quero provar as delícias dos manjares.  
Sei que a vida é feita de sortes e azares  
e que tudo começa e termina nos olhares.

# VERBO AMAR

Conjugué o verbo amar  
em todos os tempos.  
Mas não há outro tempo  
para amar além do presente.  
Os amores pretéritos  
e os amores futuros,  
não podem sufocar  
os amores de hoje.

Não sofra pelos amores  
que se foram,  
nem por aqueles  
que você ainda não tem.  
Chore e ria  
pelos amores de agora.

# PERMITA-SE!

Permita-se  
errar,  
fazer outra vez,  
tentar...

Permita-se  
contar,  
um, dois e três,  
somar...

Permita-se  
falar,  
refletir,  
silenciar...

Permita-se  
perguntar,  
transgredir,  
duvidar...

Permita-se  
sonhar,  
reaprender,  
voar...

Permita-se  
imaginar,  
escrever,  
dançar...

Permita-se  
admirar  
a natureza,  
o mar...

Permita-se  
brincar  
com leveza,  
crianças...

# REVELAÇÃO

Quando o poeta  
dá asas à imaginação,  
aquilo que estava guardado  
nos labirintos da alma  
e no fogo (vivo) do coração,  
revela-se em forma de poesia.

# O CANTO DAS CIGARRAS

As cigarras morrem  
de tanto cantar.

Por que eu não posso morrer  
de tanto amar?

# CONEXÃO DA VIDA

Eu não vivo apenas no presente.  
Uma parte de mim está no passado,  
outra naquilo que está pra acontecer.  
No presente, eu vivo o hoje,  
mas não desconectado  
do ontem e do amanhã.

A vida se faz e se renova  
na realidade que existiu antes,  
na imaginação do que virá depois  
e no calor do momento que vivo agora.

# AGORA

O dia de ontem findou.  
O futuro ainda não chegou.  
É o hoje, aqui e agora,  
que eu vivo nesta hora.

O tempo é o presente  
que, irremediavelmente,  
acontece neste espaço  
onde estou e me faço.

A cada novo instante  
dou um passo adiante  
para um novo lugar  
que estamos a desenhar.

Tudo é breve neste dia,  
na rua da plena alegria.  
Os mistérios desta hora,  
ressignificam o meu agora.

# INQUIETO

## I

Cansei das manhãs frias,  
das tardes sem cor,  
das noites mornas...

Já faz tempo  
que não dou ouvidos às lamúrias  
e não me prendo a coisas fúteis.

Cansei dos pessimistas,  
das pessoas que preferem os problemas  
ao invés de buscar soluções.

Já faz tempo  
que sou movido pela fé e pela esperança  
de construir um mundo melhor.

## II

Meu passatempo predileto,  
há algum tempo,  
tem sido me revirar do avesso.

Estou cada vez mais conectado  
e presente nas marchas  
que lutam pela democracia...

Vivo inconstante, em movimento...  
Além da busca do meu eu,  
compartilho ideias e sonhos

com quem traz brilho no olhar,  
amor no peito  
e coragem na alma.

# PRESENTE(ANDO)

Ontem, os passos eram apressados.  
Hoje, os movimentos são devagar.  
Antes, os caminhos eram acelerados.  
Agora, no coração está o meu pulsar.

O tempo passa num instante.  
A saudade passeia no vento.  
Quando o amor é sol radiante,  
a alma é só contentamento.

Ontem, chorei.  
Hoje, sorri.  
Antes, naveguei.  
Agora, sobrevivi.

Ontem, cantei.  
Hoje, ouvi.  
Antes, morri.  
Agora, ressuscitei.



O futuro (esperado) nunca será mera  
repetição do passado e do presente.  
Que o amanhã seja o meu melhor lugar!

AMANHÃ



# ENQUANTO PUDER

Enquanto puder...  
Beije, abrace e ame.  
Não deixe o tempo  
passar em vão...

Enquanto puder...  
Faça poesias e cante.  
Colha flores e frutas  
no pé e caídas no chão.

Enquanto puder...  
Ria de você mesmo  
e espalhe bom-humor  
com alegria.

Enquanto puder...  
Viaje no vento,  
voe no pensamento  
e na magia.

Enquanto puder...  
Ande nas estradas  
desconhecidas  
da imaginação.

Enquanto puder...  
Mate a saudade,  
viaje ao destino  
do coração.

Enquanto puder...  
Receba os raios do sol,  
contemple as estrelas  
e passeie no jardim.

Enquanto puder...  
Declare seu amor  
com todas as letras,  
simples assim...

Enquanto puder...  
Tome banho de chuva  
e suco de maracujá.  
Sente no chão.

Enquanto puder...  
Cante bem alto  
para o mundo ouvir  
a sua canção.

Enquanto puder...  
Viva intensamente  
cada segundo.  
Faça o bem.

Enquanto puder...  
Acredite na vida,  
sonhe e lute.  
Ajude alguém.

Enquanto puder...  
Faça o impossível,  
pois daqui a pouco  
será tarde...  
(o possível já não será...)  
Você vai ficar mudo  
e dormir...

# BREVE ILUSÃO

O caminho é feito  
de alma e de pedra.  
A lua é luz que clareia a escuridão.

A vida é feita  
de desejo ardente.  
A fé e a esperança movem o coração.

O amor é feito  
de olhares e gestos simples.  
A poesia é fruto da imaginação.

A saudade é feita  
daquilo que já não é...  
A felicidade é uma breve ilusão.

# ONIPRESENTE

O amor não desaparecerá nunca.  
Mesmo se ele parece morto,  
vivo ele está.

O amor está presente em todo canto.  
Mesmo quando não o sentimos,  
ali ele está.

Quando o mundo está revirado,  
mesmo se o amor estiver frágil,  
agindo ele está.

A esperança pode até cambalear,  
e mesmo se a fé não for grande,  
o amor sobreviverá.

# AMANHÃ

Amanhã,  
vou acordar renovado  
depois da vitória dos justos.  
Cantar alegremente  
pelas ruas da minha cidade.  
Espalhar esperança  
para todas as gentes  
e distribuir sorrisos de amor.

Amanhã,  
quero andar de mãos dadas  
com quem ama a vida.  
Abraçar todas as pessoas  
que trabalham pela paz.  
Brincar de fazer ciranda  
nas praças coloridas,  
enfeitadas de democracia.

Amanhã,  
quero os jardins floridos  
de sonhos e de afetos,  
a diversidade plena;  
por isso (hoje) luto com fé  
(de mãos dadas com você)  
para que o amanhã  
seja de felicidade.

# PROCURA

Por mais que eu te busque, tu me escapas.  
Entre um e outro momento, te procuro.  
Não te quero por um tempo, eu te juro!  
Mas quem sabe eu te tenha por etapas?

Embora o meu querer seja gigante,  
sei que o eterno está no presente,  
guardado no coração e na mente,  
numa estação, em qualquer instante.

As tuas ausências são estações frias  
que confundem minhas alegrias  
com tristezas rotineiras.

Sei que em algum lugar no futuro,  
mesmo que tudo fique escuro,  
crescerão lindas roseiras.

# VIDA—PRESENTE

A vida é um convite a estar presente.  
A ausência, muitas vezes é necessidade,  
pode ser até saudade;  
mas também pode ser acomodação,  
covardia e omissão.

A vida é dádiva, presente.  
Vida é estar presente.  
É engajamento e compromisso.  
Vida não combina com ausência.  
Vida é ontem, hoje, amanhã  
e para sempre,  
mesmo quando tudo se for...

# SUBSTANTIVOS

Os adjetivos limitam  
o que as pessoas são.  
Não fique preso  
aos atributos escolhidos  
para definir alguém.

As qualidades e defeitos  
mostram faces das pessoas,  
mas também diminuem  
as possibilidades de ver  
realmente quem elas são.

Melhor é a síntese  
entre vários conceitos,  
formas ou expressões,  
(diferentes e diversas),  
de ver e compreender.

Além do adjetivo,  
use o predicado.  
Valha-se do substantivo.  
E conjugue o verbo  
sem ficar refém  
de um tempo verbal.

Não fique preso  
a certos rótulos,  
a uma definição única  
ou a um pensamento só.

Descubra, no presente,  
substantivamente,  
a riqueza e o mistério  
que estão em cada ser.

# ABRASAMENTO

É agora,  
nesta hora,  
que tudo queima  
na chama viva  
do presente.  
O fogo  
ressignifica o passado  
e anuncia  
o futuro ardente.

# O TEMPO DAS COISAS

Muita gente diz:  
os momentos felizes podiam durar para sempre!  
Você já parou pra pensar  
seriamente nisso?

Imagina se as coisas boas não tivessem fim...  
Certamente elas ficariam chatas, enfadonhas.  
Até aqueles momentos inesquecíveis,  
caso durassem para sempre,  
seriam insuportáveis depois de um certo tempo...  
Por isso, a finitude humana  
tem o papel de nos alertar  
sobre a provisoriedade das coisas  
e que tudo tem prazo de validade.  
Daí a necessidade de vivermos (plenamente)  
aquilo que é belo, bonito e prazeroso  
na urgência do presente.

Do contrário, o tempo passará  
e nós não viveremos (intensamente)  
aquele encontro possível,  
à espera do momento infindável,  
perfeito, que nunca virá.

# PROVISORIAMENTE

Por um tempo,  
vou ficar sentado à espera da chuva  
que se avista, bem longe, no horizonte  
e cantar uma canção de louvor à terra  
para celebrar o germinar da semente.

Por enquanto,  
fico debruçado sobre a janela aberta  
admirando os raios do sol em despedida  
e as borboletas sobrevoando o jardim  
nas tardes de cores amareladas.

Por ora,  
reviro o meu peito pelo avesso  
para descobrir o meu verdadeiro eu.  
Procuro respostas dentro de mim  
e me assombro com as imagens  
do lado de dentro e de fora.

Por agora,  
a esperança está frágil, por um fio.  
A apatia toma conta dos nossos dias,  
em todos os lugares por onde passamos,  
e o sorriso anda escasso e sem fé.

Neste momento,  
o amor atravessa o deserto da alma  
e a euforia dá espaço para a angústia.  
Tudo é provisório, como tem que ser,  
mas há de vir um tempo de paz,  
esperança e alegria.  
Que será provisório também...

# O QUE TENHO PARA TE DAR

## I

Não tenho verdades e certezas para te oferecer,  
respostas prontas para suas perguntas  
e para os dilemas que te angustiam.

Não tenho um caminho pronto para te indicar,  
receitas perfeitas para a felicidade,  
um porto seguro para as suas emoções.

## II

Tenho dúvidas e perguntas inquietantes,  
incertezas e desejos latentes  
de mudar o que precisa ser mudado.  
Tenho um abraço apertado e afetuoso  
daqueles de quebrar os ossos.  
Tenho a inquietude das crianças,  
que me faz querer entender os porquês.

### III

Quando ouvir algo que você não concorda,  
que te causar indignação e espanto;  
não ignore, mesmo que lhe pareça absurdo,  
ou mesmo sem muita importância.  
A chave para ressignificar a vida,  
compreender melhor a história,  
dar sentido ao presente  
e mais confiança ao futuro,  
pode estar exatamente naquilo que você nega,  
desavisadamente, e sem reflexão.

# SAUDADE ATEMPORAL

A saudade  
pode ser sentida  
em todos os tempos.

Podemos ter saudade  
do que já passou  
ou daquilo que ainda não é.  
Sentimos saudade, também,  
do que deveríamos ter vivido  
ou esperamos viver.

A saudade dói  
em todos os momentos  
vividos e não vividos.  
Dói a ausência  
e a presença.  
Dói a possibilidade  
daquilo que não foi  
e do que nunca será.

Saudade...  
Dói demais vivê-la.  
É ruim não tê-la.  
Como é bom senti-la...!

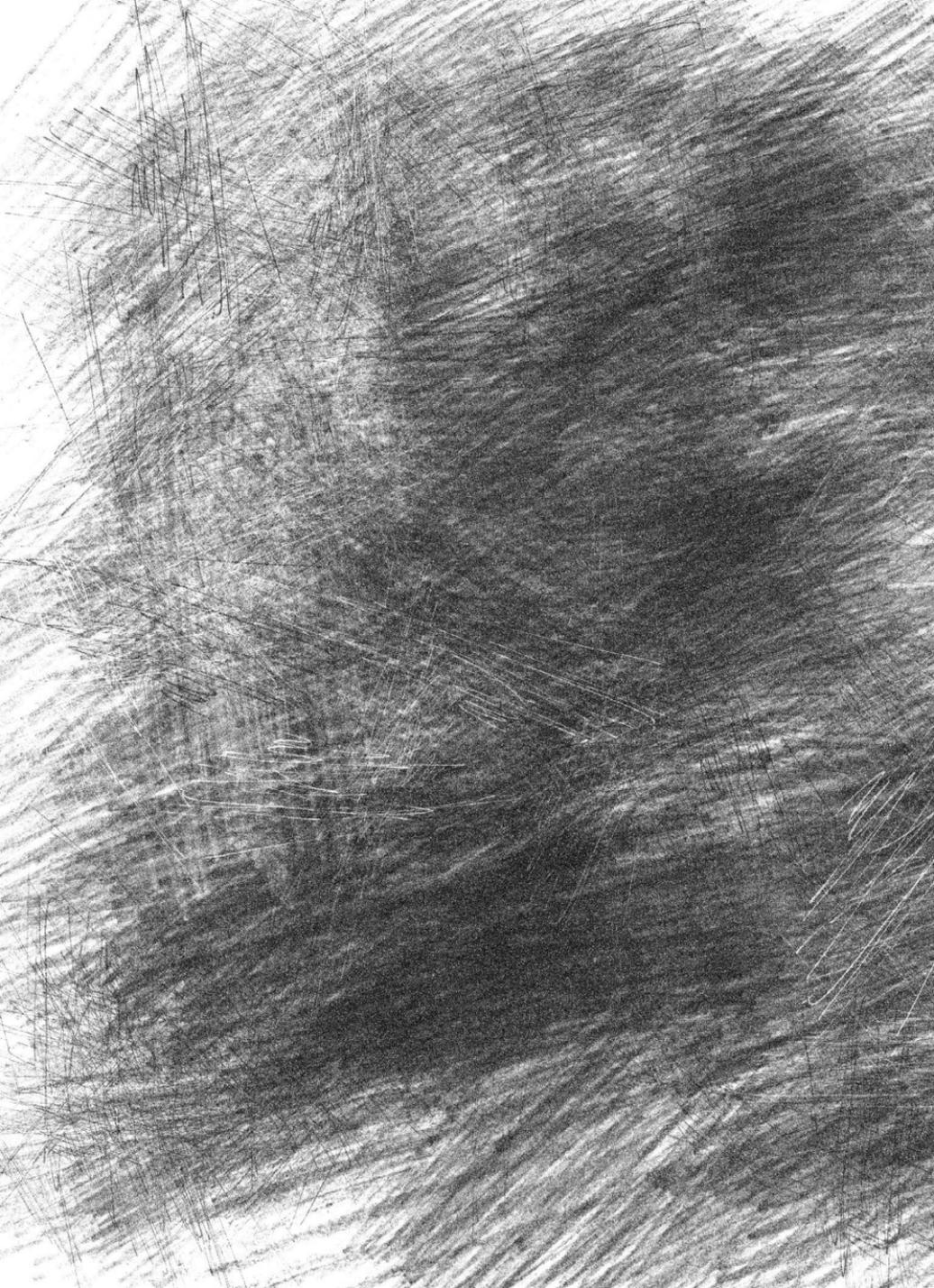
# PASSADO, PRESENTE E FUTURO

O que fui, passou,  
O que sou, me define.  
O que serei, nem tudo eu sei...

Do passado, um pouco ficou.  
No presente, acima de tudo, vivo.  
No futuro, serei nova versão  
do ontem e do hoje.

O passado, o presente e o futuro  
existem em mim.  
Eles coexistem o tempo todo,  
mesmo que o passado tenha ficado distante  
e que o futuro ainda não tenha chegado.  
O meu presente é um pedacinho  
do passado teimoso que permanece  
e uma fagulha do futuro  
que se antecipa e se anuncia atrevido.

Vivo, no presente,  
as memórias de ontem,  
misturadas com as esperanças no amanhã.  
Tenho dúvidas e certezas,  
e minhas crenças (inabaláveis)  
passeiam alvissareiras e plenas de alegria...



Este livro foi composto em Offset 90g  
com fonte Roboto Mono 8,5 e impresso pela  
Gráfica e Editora GSA em agosto 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),  
Águas de Março (2025)  
e Desafios das Cidades (2016) - coautoria.

Presente não é uma palavra que indica apenas o tempo verbal, aquilo que acontece agora. É, sobretudo, a vida que (a todo instante) nos presenteia com surpresas e descobertas.

A vida nos chama a responder: PRESENTE!  
Nada justifica nossa falta ou omissão.  
Afiml, vida é fogo, chama ardente, movimento e atitude. E não combina com estagnação e ausência.



9 786586 231496