

Apenas Mais uma Cicatriz

Nelson Cardoso

Prefácio

Há emoções que não cabem nas palavras.
E há palavras que nascem precisamente porque já não conseguimos guardar determinadas emoções dentro de nós.

Este livro é feito desse lugar íntimo onde o coração fala mais alto do que a razão. É um encontro com sentimentos que, tantas vezes, escondemos atrás de um sorriso, de um silêncio ou de um simples “está tudo bem”. Entre estas páginas vivem o amor e a desilusão, a saudade e a ausência, a esperança e o medo, a solidão e o desejo de encontrar alguém que nos compreenda sem que seja necessário explicar tudo.

Cada poema é, de alguma forma, um pedaço de alma. Uma memória que ficou. Uma ferida que ainda dói. Um abraço que não aconteceu. Um olhar que disse mais do que mil palavras. Um adeus que nunca chegou a ser pronunciado. Mas também há espaço para a beleza: para os encontros que nos transformam, para os afetos que nos salvam e para aquela esperança teimosa que insiste em nascer mesmo depois dos dias mais difíceis.

A poesia tem esse poder raro de transformar sentimentos em palavras e palavras em espelhos. Ao percorrer estas páginas, talvez o leitor encontre não apenas os sentimentos de quem escreveu, mas também os seus próprios sentimentos. Talvez reconheça uma história, uma pessoa, uma despedida ou uma versão de si mesmo que julgava esquecida.

Porque sentir é, muitas vezes, carregar mundos inteiros em silêncio.

Amamos profundamente. Perdemos. Esperamos. Caímos.
Levantamo-nos. Voltamos a acreditar. E, no meio de tudo isso, vamos

descobrimo que algumas cicatrizes não existem para nos lembrar apenas da dor, mas também da força que tivemos para continuar.

Que este livro seja lido devagar.

Que cada poema encontre o seu momento, o seu silêncio e, talvez, a sua própria lágrima.

E que, entre uma página e outra, o leitor perceba que não está sozinho naquilo que sente.

Porque há emoções que são nossas, mas que, quando encontram a poesia, passam a pertencer a todos nós.

Amar

Amar...

Amar é querer muito

mas saber esperar.

É ter as mãos inquietas

e o coração paciente.

É preferir sentir

mesmo quando nada faz sentido,

é mergulhar sem mapa

num mar que tanto acalma

como revoluciona.

Amar é agir primeiro

e pensar depois...

e depois pensar muito.

Pensar até a madrugada doer,

reviver cada gesto,

cada palavra dita sem jeito,

cada silêncio que disse mais do que mil frases.

É esse desassossego bonito

que acorda a alma

e acende uma luz por dentro.

É uma energia que não se explica,

mas que corre nas veias

como se o amor fosse sangue novo.
É estar deserta
e, ao mesmo tempo, cheia de tempestades.
É ter um deserto no peito
e procurar, em ti,
a chuva que o faça florescer.
É essa sede infinita
de tocar a tua presença
mesmo quando estás longe.
É esta vontade quase urgente
de estar contigo outra vez,
de encostar o mundo ao teu ombro
e esquecer que ele pesa.
Amar é sorrir sem motivo aparente,
é encontrar-te nos detalhes pequenos:
no vento que passa,
na música que toca ao acaso,
no perfume da memória.
É ter medo.
Medo de perder,
medo de não ser suficiente,
medo de que o tempo leve o que o coração quer guardar.
Mas é também coragem.
Coragem de sentir tudo à flor da pele,
de chorar quando dói,

de rir quando transborda,
de continuar mesmo quando o peito treme.
Amar é aceitar o caos
e ainda assim escolher ficar.
É abraçar as imperfeições
como quem abraça a própria casa.
É olhar para ti
e perceber que, no meio de tanta incerteza,
há uma certeza absoluta:
o que sinto é real.
E mesmo que o mundo mude,
mesmo que o tempo transforme tudo,
amar será sempre isto
este incêndio manso,
esta espera paciente,
esta sede que arde,
esta vontade de estar contigo outra vez...
e sorrir.

Amar não é feriado

Não me digas que é Dia dos Namorados
como se o amor tivesse data marcada no calendário,
como se o coração precisasse de lembrete
para bater mais forte em fevereiro.

Flores.

Jantares à luz de velas.

Músicas que falam do que a boca cala.

Corações vermelhos pendurados nas montras.

Declarações ensaiadas, fotografias partilhadas,
sorrisos filtrados.

E eu pergunto

será que o amor só tem direito
a existir uma vez por ano?

E nos outros dias?

Nos dias comuns,
sem pétalas espalhadas na mesa,
sem reservas feitas,
sem promoções de dois por um?

Nesses dias,
deixamos de ser?

Nesses dias,
o cuidado adormece?
O toque esquece-se?
A ternura fica à espera da próxima data festiva?

Há quem se lembre de amar
quando o mundo está a ver.
Mas se esqueça
quando a porta de casa se fecha.

Há quem ofereça flores
e, no dia seguinte, ofereça silêncio.
Quem escreva “amo-te”
e depois escreva críticas no olhar.
Quem abrace para a fotografia
e empurre na rotina.

E eu pergunto outra vez
será isto amar?
Será mais fácil criticar
do que cuidar?
Será mais simples apontar falhas
do que estender a mão?

Há corações frágeis a ler estas palavras.
Há almas cansadas de migalhas.
Há quem aceite pouco
porque tem medo de ficar sem nada.

E há também corações egoístas,
que confundem amor com posse,
que confundem rotina com direito adquirido,
que confundem presença com obrigação.

Olha para ti.
Sim, tu.

Quando foi a última vez
que disseste “estou aqui”
sem que fosse preciso um motivo especial?
Quando foi a última vez
que escutaste de verdade,
sem preparar resposta,
sem preparar defesa?

Amar não é espetáculo.
Não é prova pública.
Não é competição de quem oferece mais.

Amar é acordar todos os dias
e escolher a mesma pessoa
como quem escolhe ficar
mesmo podendo ir.

É cuidar no cansaço.
É respeitar no conflito.
É falar com doçura
quando o mundo já foi duro demais.

É partilhar as coisas simples:
o riso depois de uma piada parva,
as paroladas que só dois entendem,
o silêncio confortável
que não pesa.

É dividir o peso das contas
e também o peso das inseguranças.
É não transformar dinheiro em medida de valor.
É não transformar crítica em linguagem principal.

Porque o amor não vive de um dia.
Vive de todos.

Não se deixem iludir por um calendário
que vos diz quando sentir.
Vivemos todos os dias.
Todos os dias são oportunidade
de ser melhor
para quem caminha ao nosso lado.

E não,
não se vive só uma vez
vive-se todos os dias.
O que acontece é que
morremos apenas uma.

E que triste seria
partir deste mundo

tendo amado apenas em datas marcadas,
tendo cuidado apenas quando convinha,
tendo abraçado apenas quando era esperado.

Que cada um olhe para si
com coragem suficiente
para perguntar:

Estou a amar
ou estou apenas a representar?

Se tens alguém ao teu lado,
ama hoje.

Cuida hoje.

Escuta hoje.

Toca hoje.

Perdoa hoje.

Não esperes por fevereiro.

Não esperes por aplausos.

Não esperes por medo de perder.

O amor verdadeiro
não é o que aparece uma vez por ano
é o que fica
todos os dias
mesmo quando ninguém está a ver.

Ama-me

Ama-me de coração...
de corpo,
de mente,
de alma.

Ama-me devagar...
com calma,
sem pressa,
como quem descobre
cada pedaço de mim pela primeira vez.

Ama-me com mãos quentes,
com olhos famintos,
com o silêncio cúmplice
de dois corpos que se entendem sem palavras.

Ama-me com carinho,
com respeito,
com a ternura que nasce
entre um suspiro e outro.

Mas ama-me também
com devassidão...

Com fogo na pele,
com paixão que arde no peito,
com desejo que percorre
cada centímetro do meu ser.

Ama-me com vontade,
com emoção,
com essa urgência doce
de quem não quer perder
nem um segundo do outro.

Ama-me sem medo,
sem máscaras,
nu de alma
e inteiro de coração.

Ama-me...
como se o amor fosse chama,
e nós
o próprio incêndio.

Água & Fogo

Ele era água
não a que corre leve entre pedras,
mas a que guarda o peso dos mares antigos,
fria, profunda, silenciosa,
carregando histórias que ninguém ousou ouvir.

Ela era fogo
não o que consome sem pensar,
mas o que dança na escuridão com elegância,
quente, viva, inquieta,
ardendo com tudo aquilo que ainda acreditava.

E nunca se tocaram.

Viviam no mesmo mundo,
no mesmo instante suspenso entre estações,
onde o tempo hesita
e o destino observa em silêncio.
Mas havia um medo maior que o desejo
o de se anularem.

Ele temia apagar-lhe a chama,
afogar o brilho que nela nascia fácil,
como quem sopra, sem querer,
a última vela acesa num quarto escuro.

Ela temia evaporar-se nele,
desaparecer na frieza dos seus silêncios,
tornar-se apenas memória líquida
num coração que já aprendera a não sentir.

Ele era feito de despedidas mal curadas,
de mãos que partiram cedo demais,
de palavras que nunca chegaram a tempo.
Amaram-no mal,
ou talvez não o tenham amado de todo

e isso ensinou-o a ser distante,
a vestir o gelo como proteção,
a transformar o sentir em eco vazio.

Ela era o oposto.
Era chegada, era começo,
era riso solto ao vento
e passos sem medo do abismo.
Apaixonada pela vida
como quem se entrega a cada instante
sem pensar na queda.

Mas, ainda assim,
quando o via...
o mundo nela abrandava.

Porque havia algo nele
que a chamava em silêncio,
como marés que não pedem permissão,
como um nome sussurrado
no fundo da alma.

E ela gostava dele.
De um jeito calmo e perigoso.
De um jeito que doía antes mesmo de acontecer.

Mas não lhe tocava.

Guardava as mãos junto ao peito,
como quem protege a própria chama
de um vento que não sabe medir.
Tinha medo
medo que a sua água a apagasse,
que o seu frio lhe roubasse o calor,
que o amor, em vez de unir,
fosse apenas o fim de ambos.

E ele...

ele via-a como quem olha o sol
sabendo que não pode aproximar-se.

Desejava o calor,
ansiava pelo toque que nunca tivera,
mas temia
temia que, ao tentar amar,
destruísse o único brilho que ainda acreditava nele.

E assim ficaram.

Dois extremos à beira do impossível,
duas forças que se reconheciam
mas nunca se permitiam.

Às vezes, cruzavam olhares
e o mundo parecia prender a respiração.
Havia ali um universo inteiro
por viver
um amor por nascer,
um toque por acontecer,
um destino por desafiar.

Mas o medo...
o medo falava mais alto.

E o amor deles
tornou-se ausência.

Um quase.
Um talvez.
Um “e se...” que ecoa na eternidade.

Porque, no fundo,
água e fogo podem coexistir
podem criar vapor,
nuvens, tempestades,
coisas belas e intensas.

Mas eles nunca descobriram isso.

Preferiram a segurança da distância
à loucura de se perderem um no outro.

E assim viveram
não juntos,
não separados,
mas presos numa história
que nunca chegou a começar.

Um amor contido no silêncio,
ardendo e afogando-se ao mesmo tempo,
numa dança triste
entre o que eram...
e tudo o que poderiam ter sido.

Abraço-te

Abraço-te bem forte...
tão perto
que o teu respirar
se mistura com o meu.

No silêncio da noite
sinto o calor da tua pele
a despertar na minha
um desejo lento...
profundo.

Beijo-te devagar,
como quem saboreia
cada segundo do teu corpo
junto ao meu.

E a tua pele arre pia-se...
não apenas pelo frio da noite
mas pelo fogo
que cresce entre nós.

Sinto o teu rosto
encostado ao meu,
o teu corpo
a procurar o meu
como se já soubesse o caminho.

As minhas mãos percorrem-te
sem pressa...
descobrimo cada curva
como um segredo
guardado para mim.

Abraço-te...

Abraço-te bem forte.

Deixa-me sentir-te assim,
tão perto,
tão entregue
ao calor dos meus braços.

E nesse instante
em que o mundo desaparece,
ficamos apenas nós...

corpo contra corpo,
respiração contra respiração,
enquanto o desejo
arde em silêncio
entre os nossos lábios.

A tua tentação

Eu gosto dos beijos
que começam devagar nos teus lábios,
como quem promete um segredo,
e deixam no meu corpo
a vontade de descobrir o resto.

Gosto quando os teus olhos
dizem aquilo que a tua boca cala,
quando o silêncio entre nós
fica carregado de desejo
e cada aproximação
parece incendiar o ar.

Lê a minha pele
como quem lê um poema,
sem pressa, sem medo,
deixa que a tua imaginação
encontre os caminhos
que o meu desejo te oferece.

Quero perder-me no teu abraço,
sentir a tua presença tão perto
que o mundo deixe de existir
e só reste este instante,
esta loucura bonita
de querer-te cada vez mais.

Porque eu sou a tua tentação,
aquela que te rouba o juízo
com um sorriso e um olhar...

E tu és a minha ousadia,
o desejo que não escondo,
a chama que acende em mim

tudo aquilo que só contigo
tenho coragem de sentir.

Esta noite,
não precisamos de promessas.

Basta um beijo,
um olhar demorado
e a certeza de que,
quando dois desejos se encontram,
até o silêncio
pode ser irresistível.

A tua pele

Entre a sombra suave do teu corpo e o meu
nasce um silêncio carregado de desejo.

Teu olhar prende o meu
como se soubesse o caminho secreto
onde a minha vontade se perde em ti.

A tua pele chama-me
como a maré chama o oceano profundo.
E quando os teus lábios encontram os meus
há um instante infinito
onde tudo arde e tudo floresce ao mesmo tempo.

Teu toque percorre-me devagar,
como quem descobre um território sagrado.
Cada gesto teu é uma chama suave
que desperta na minha pele
tempestades de ternura e vertigem.

No calor do teu abraço
o mundo deixa de existir.
Ficamos apenas nós
respiração contra respiração,
desejo contra desejo,
coração perdido no ritmo do teu.

E quando te beijo outra vez
não procuro apenas os teus lábios...
procuro o abismo doce
onde me afundo sem medo,
onde o teu nome
se mistura com todos os meus sonhos.

Porque amar-te assim
é como mergulhar num fogo sereno
uma paixão profunda, silenciosa,
onde me perco lentamente
para me encontrar inteiro em ti.

A Noite Cai Devagar

A noite cai devagar
e com ela cresce este desejo
que já não sei esconder de mim.

Penso em ti
como quem pensa no mar
depois de muito tempo no deserto.
Com sede.
Com urgência.
Com a alma inteira inclinada para o mesmo nome.

Preciso de ti aqui,
tão perto
que o teu respirar se misture no meu,
tão perto
que os silêncios deixem de existir.

Quero sentir as tuas mãos
a percorrerem-me lentamente,
como quem aprende um caminho sagrado,
como quem toca algo raro
e não quer perder um único detalhe.

Há qualquer coisa em ti
que me acende por dentro.
Uma chama inquieta,
uma febre doce,
um vício sereno
que regressa todas as noites
quando me deito sozinho
e imagino o teu corpo junto ao meu.

Espero-te em segredo.
Na penumbra do quarto,

entre lençóis frios
e pensamentos demasiado intensos para dormir.

E quando imagino a tua chegada,
o meu coração acelera
como se soubesse
que existem encontros capazes
de mudar a temperatura do mundo.

Quero o teu beijo lento,
demorado,
aquele beijo que começa suave
e aos poucos perde o controlo,
até deixar os lábios ardentes
e a pele incapaz de esquecer.

Quero sentir-te sem pressa,
descobrir-te aos poucos,
como quem abre uma carta antiga
guardada durante anos perto do peito.

Há noites em que quase consigo ouvir-te:
os passos,
o respirar,
a tua presença aproximando-se de mim
como uma promessa impossível de recusar.

E então imagino-te no meu quarto,
a luz baixa a desenhar sombras no teu corpo,
os teus olhos presos nos meus,
essa tensão silenciosa
que fala mais do que qualquer palavra.

Tu aproximas-te
e o mundo fica distante.
Já não existem relógios,
nem medo,
nem amanhã.

Só esta vontade intensa
de te abraçar até perder a noção do tempo,
de sentir o calor da tua pele
a dissolver a solidão das minhas noites.

Porque há desejos
que nascem no corpo
mas acabam por morar na alma.

E tu és assim para mim:
um incêndio tranquilo,
uma tentação bonita,
um pensamento constante
que me visita sempre depois da meia-noite.

Se hoje eu pudesse pedir um único desejo,
não seria riqueza,
nem sorte,
nem eternidade.

Seria apenas ouvir a tua voz
junto ao meu ouvido,
sentir os teus dedos nos meus,
e perceber, finalmente,
que esta saudade imensa
também vive em ti.

Até lá,
continuarei acordado,
com os lábios em chama
e o coração rendido
à doce tortura
de te querer tanto.

A Mulher é Princípio de Tudo

A mulher é o princípio de tudo.
É força que resiste em silêncio,
é coração que suporta tempestades enquanto continua a florescer por dentro.

Carrega no olhar histórias que ninguém vê,
batalhas travadas em dias difíceis, lágrimas escondidas atrás de sorrisos,
e uma coragem tão profunda que muitas vezes nem ela própria percebe a grandeza que possui.

A mulher é filha antes de ser mundo.
Aprende cedo a enfrentar expectativas, medos e limites impostos pela vida.

Mas mesmo quando o mundo tenta diminuí-la, ela encontra dentro de si uma luz que insiste em crescer.

E cresce...

Cresce na delicadeza das palavras, na firmeza das decisões, na capacidade de amar sem deixar de lutar.

Há uma sensibilidade única na mulher.

Ela sente o que ninguém percebe,
escuta o que o silêncio tenta esconder,
e transforma dor em abrigo para aqueles que ama.

A sua alma tem a rara capacidade de acolher o mundo inteiro mesmo quando o próprio coração está cansado.

E talvez seja essa a sua maior força:

continuar a cuidar, a amar e a levantar-se, mesmo depois de ter sido ferida pela vida tantas vezes.

A mulher é mãe de muitas formas.

Mãe dos filhos que gera,
dos sonhos que protege,

das pessoas que acolhe com ternura e verdade.

Ser mãe não é apenas dar vida;

é ensinar, proteger, renunciar, vigiar noites inteiras,

é colocar o coração a caminhar fora do próprio peito.

Existe uma força silenciosa nas mãos que o mundo raramente consegue explicar.

Elas carregam o peso das preocupações sem pedir reconhecimento, enfrentam o medo com coragem porque sabem que alguém depende delas.

E mesmo cansadas, encontram sempre um último pedaço de força para continuar.

Porque o amor de mãe não conhece limites,

não escolhe dias fáceis,

não abandona quando tudo parece difícil.

Mas a mulher não é apenas cuidado e delicadeza.

Ela também é revolução.

É voz que se ergue contra injustiças,

é determinação que quebra barreiras,

é inteligência, liderança e transformação.

Cada mulher que luta pelos seus sonhos abre caminho para muitas outras.

Cada mulher que se recusa a desistir muda o mundo de forma invisível, mas eterna.

Ao longo da história, tentaram silenciar mulheres, diminuí-las, fazê-las acreditar que eram menos.

E ainda assim, elas permaneceram.

Ergueram famílias, construíram caminhos, venceram preconceitos, sobreviveram à dor e transformaram sofrimento em força.

A mulher caiu muitas vezes... mas sempre descobriu uma maneira de se levantar ainda mais forte.

Há poder numa mulher que conhece o seu valor.

Poder no seu amor, na sua inteligência, na sua sensibilidade e até nas suas cicatrizes.

Porque cada marca conta uma história de superação.
Cada lágrima escondida revela uma batalha vencida.
E cada sorriso depois da dor mostra a imensidão da sua alma.

A mulher é o equilíbrio entre a suavidade e a coragem.
Pode ser abrigo e tempestade,
calma e fogo,
ternura e resistência.

E talvez seja isso que a torna tão extraordinária:
a capacidade de ser forte sem perder a sensibilidade,
de lutar sem deixar de amar,
de reconstruir-se mesmo quando a vida tenta destruí-la.

O mundo existe porque existem mulheres.
Porque são elas que ensinam o amor, a empatia, a resistência e a
esperança.
São elas que seguram mãos nos momentos difíceis,
que iluminam casas inteiras com a sua presença,
que transformam pequenos gestos em grandes demonstrações de
amor.

E mesmo quando ninguém percebe,
há uma mulher salvando alguém todos os dias
com uma palavra, um abraço, um conselho, um colo, uma força
invisível.

A mulher não nasceu para ser sombra.
Nasceu para ser luz.
Luz que guia, que aquece, que transforma.
Porque dentro de cada mulher existe um universo inteiro de coragem,
amor e poder.
E quando uma mulher acredita na própria força,
não há nada no mundo capaz de impedir a grandeza que ela pode
alcançar.

