



A gente não pode se sufocar nas nossas mágoas.
Guardar tudo pra dentro é como afundar em silêncio,
um poucomais a cada dia.
Sentir faz parte, mas viver preso à dor não pode ser destino.
É preciso abrir espaço pra cura, pra leveza, pra recomeço.
A mágoa só tem força quando a gente a alimenta
e a vida pede que, mesmo feridos, a gente escolha respirar.

Autor: Adelino Nascimento