Sentimen(t)os

EVELYN GOMES
MIKAELLA OLIVEIRA



Evelyn Gomes, 20 anos, nasceu em Alfenas (MG) e cresceu em Areado (MG). É estudante de Letras da Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG). Escreve desde a infância e encontra na literatura uma forma de registrar memórias, afetos e inquietações, construindo sua escrita a partir da observação do cotidiano e das experiências mais íntimas.

Leitora apaixonada, apreciadora de cinema e dos pequenos rituais da vida comum, apresenta neste primeiro livro uma voz sensível, marcada por reflexões sobre o amor, o pertencimento e a experiência de ser uma mulher lésbica no mundo.

Sentimen(t)os

Sentimen(t)os

EVELYN GOMES
MIKAELLA OLIVEIRA

LEE laboratório de estudos editoriais

Para todas as pessoas que sentem demais
e falam de menos.

Sumário

Correnteza 11

Ausências 43

Fragmentos 57

Cicatrizes..... 67

Entre linhas 85

Recomeçar 97

Fruto de silêncios que pediam um lugar, estas páginas reúnem saudades, cicatrizes e a coragem de recomeçar. Aqui residem fragmentos de alma entregues a quem, mais do que respostas, busca apenas sentir.



Correnteza

I

Raiva,
algo que não consigo controlar.
quando percebo, não estou em mim
é algo que não tenho controle.

odeio me sentir assim.
me sinto coagida,
Fraca,
Incapaz.

como parar?
não tenho respostas.

o choro vem
e a raiva também.

vem como se fosse uma chuva inesperada.

raiva por chorar,
raiva por não conseguir me controlar,
raiva de me sentir fraca,
raiva de mim mesma.

II

Dias e meses se passam
e eu continuo não sentindo nada
toco em objetos, flores, garrafas, para ver se algo muda,
nada muda,
nada acontece,
não sinto.

Aperto meus braços,
os roxos ficam marcados na pele,
o corpo machucado
e a mente confusa.

Sem saber o que fazer,
como reagir,
como seguir o resto do dia,

mas penso, talvez só seja meu cérebro
se protegendo
de algo que eu ainda não sei.

III

Incertezas passam pela minha mente:
por que existimos?

como será que vai ser quando morrermos?

nenhuma resposta.

A mente age como se fosse uma prisão,
é angústia,
é medo,
medo de como vai ser.

Me perco no meio do caminho,
nesses pensamentos,
nessas sensações,
sinto que nunca vai passar

mas no final, tudo passa,
precisa passar.

IV

Olhares de julgamento...
mas será mesmo de julgamento?
ou será só minha mente,
me sabotando,
me fazendo pensar algo que não existe?

claro que é,
nosso cérebro foi feito para nos sabotar,
e caímos na dele todos os dias.

V

Um grito que sai sem som,
um aperto no peito que vem do nada,
como se tudo fosse desmoronar em cinco
segundos.

Tento respirar
me falta ar,
esperança,

mas depois passa, o medo continua,
sigo na esperança de que vai passar novamente
por mais angustiante que seja.

VI

Rói as unhas
balança a perna

um bolo de saliva prende na garganta
e deixa a boca seca

olhos se movimentam rápido de um lado pro outro
o coração parece parar,

está chegando,
tá vindo,
quase lá

“Presente”
sai a voz abafada
ninguém reparou
ninguém olhou
acho que não virei motivo de piada
ao menos, não hoje.

VII

Estar sozinha rodeada de pessoas...
meio estranho, né?
eu sei
mas é assim que me sinto.

rio no tempo certo,
falo o que querem,
nunca o que EU quero.

como se eu fosse uma fantoche,
que foi feito
para agradar os outros
e nunca a mim mesma.

VIII

É como se fosse um silêncio barulhento,
a mente não para.

Ao invés de dormir
penso nos problemas
nos medos
nas inseguranças
no futuro...

as horas vão passando
e eu continuo acordada

por mais que eu tente,
até conte carneirinhos,
a mente insiste em me deixar em alerta,
por uma coisa
que eu não sei o que é.

IX

Revisto fotos,
revejo vídeos,
releio conversas.

busco algo que já fui,
e tento decifrar quem sou.

a nostalgia me toma,
me guarda por dias.

e ali permaneço,
sozinha e vazia.

junto os fragmentos do que passou,
na tentativa de me recuperar
e voltar a ser inteira.

X

As horas passam,
e eu insisto no mesmo pensamento,
no mesmo problema

inseguranças,
medos.
já desisti de tentar mudar isso,

ninguém merece fazer de tudo
pro sentimento passar pelo resto do dia,
e saber que no dia seguinte, ele vai te atormentar
novamente.

XI

Um cansaço que não tem fim,
o corpo pesa

a vontade de ficar deitada é sempre maior
não fazer nada,
olhando para o escuro,
pensando em tudo e mais um pouco

e dormir,
dormir para sempre.

XII

Não sinto,
não me reconheço,
não consigo me enxergar.

mal sei explicar,
é tão complexo
e estranho

uma sensação do mundo ser irreal,
como se meu cérebro estivesse vazio,
como se estivesse desligado
e eu sem entender nada,
além de querer desistir,
só para não ter que lidar mais
com essa sensação.

XIII

Pensamentos falsos,
acredito fielmente neles
e o problema é esse...

cenários trágicos,
perturbantes,
o cérebro não para,
não me dá paz,
é sufocante.

Quando percebo,
estou em uma maca de hospital.

XIV

Choro por uma coisa que não aconteceu,
me apalpo em busca de uma pergunta
que não tem resposta

navego na internet procurando
como se fosse algo que é certeza
mas não é,
eu sei que não é.

Nem o fato de saber que está tudo bem
é o suficiente para meu cérebro entender isso,
ele quer que eu esteja doente
e eu acredito nele,
toda vez.

XV

Cada pingo é um medo,
cada trovão é uma vontade de sair correndo

para a cama dos meus pais,
cada raio é uma vontade de chorar,
e me enfiar debaixo da cama

são traumas que parecem bobos,
mas que me atormentam
toda vez que o céu se fecha.

XVI

Sinto medo de andar na rua,
como se algo fosse acontecer a qualquer momento,
olho para trás a cada minuto,
na tentativa de me proteger
de algo que nem sei o que é

o mundo não gira em torno de mim
eu sei,
mas como controlar?

ainda estou à procura dessa resposta.

XVII

Crescer cria casca

Talvez
casquinha de ferida
talvez
casquinha de sorvete
às vezes
casca dura de árvore

enfim,
o importante
é proteger
a criança
que ainda vive
dentro dela.

XVIII

A dor de cabeça não passa

os dias seguem os mesmos
o céu sem estrelas, a comida sem gosto

sem tempo pra nada
só tempo de tela

minha mãe deve estar certa,
a culpa é do celular.

XIX

Respira,
Inspira,
conta até cinco....

cinco
um bom número

vejo cinco coisas
escuto quatro sons
toco três objetos
sinto dois cheiros
bebo um gole de água

respiro,
de novo.

XX

Segundo Clarice,
depois do medo
vem o mundo

mas o que fazer
com o medo
para viver o mundo?
preciso sair da ilha
pra ver a ilha,
mas como sair
se nem sei
como entrei?

pra viajar,
basta existir
mas, nas condições atuais,
só dá para viajar
na maionese

entre uma fuga e outra
eu escrevo
e eu penso
que fica cada vez mais difícil
viver de literatura
em tempos de Internet.

XXI

Existe uma cobrança em mim
que não descansa,

mesmo quando eu faço o meu melhor
ela diz que não foi suficiente
mesmo quando eu tento,
ela aponta o que faltou.

E eu fico nesse ciclo
de nunca chegar.

Como se existir
fosse sempre uma prova,
e minha nota sempre está em vermelho.

XXII

Eu abro o celular
sem nem perceber direito,
um gesto automático
quase um reflexo.

Quando vejo
já passaram minutos,
talvez horas
rolando coisas
que eu nem lembro depois.

É como se eu estivesse ali,
mas não estivesse
um lugar entre existir
e fugir.

E o pior
é que quando eu saio
o vazio ainda tá lá
me esperando.

XXIII

Tem dias em que eu me sinto atrasada
como se todo mundo já soubesse
o que quer
pra onde vai
como chegar.

E eu
fico,
tento montar um caminho
com pedaços que ainda não entendo.

Isso pesa
mais do que eu gosto de admitir.
Mas, pensando bem
eu ainda tô andando,

mesmo devagar
mesmo sem certeza

e talvez,
não seja sobre chegar rápido,
talvez seja só
não parar.

XXIV

Eu não tenho controle
de quase nada,
nem do que sinto
nem do que penso
nem do tempo das coisas

e isso me irrita
me assusta
me desgasta

queria respostas
caminho claro
alguma certeza,

mas o que eu tenho
é esse meio confuso

e mesmo assim
eu sigo nele.

XXV

Eu queria dizer
que aprendi a lidar,

mas a verdade
é que eu ainda me perco

ainda exagero
ainda me cobro
ainda me machuco

só que agora
eu demoro um pouco menos
para perceber

e isso,
por menor que pareça,
muda alguma coisa.

XXVI

Guardo tudo
nos bolsos do dia

palavras não ditas
olhares desviados
pensamentos pela metade

vou acumulando
como quem esquece
de esvaziar os bolsos

no fim
fica pesado
incomoda

quase rasga
até que
sem perceber
algo cai

uma frase
um choro
um suspiro

e eu respiro melhor
talvez viver
seja isso
aprender, deixar cair.

XXVII

Devo ter problema de amígdala
mas ainda não sei
qual delas

às vezes
o tempo passa
e eu fico parada
nenhum músculo
fora do lugar
não reajo
tudo parece
encenado

talvez seja
a da cabeça
Inflamada,
pelo excesso de sentir

ou a da garganta
ardendo
de palavras engolidas

não sei
mas, por garantia,
tomo sorvete
vai que acalma
as duas.

XXVIII

Sentimentos
será que senti
de menos?

bom, eu senti

mas às vezes
parece demais
ou de menos,
nunca na medida

me afogo
no que sinto
ou guardo
até faltar ar

queria um dosador,
um jeito de saber
o quanto cabe
em mim

sentir o suficiente,
nem demais
nem de menos
ou talvez,

só sentir
sem medir

XXIX

O “e se” me tira o sono
e se fosse assim
e se eu tivesse falado
e se eu tentar algo novo
penso tanto
no que poderia ser
que me perco
no que é
me enrolo
no efeito borboleta
e acabo me recolhendo
presa
num casulo
de possibilidades
tentando sair
até perceber
que nem tudo
precisa ser resposta
às vezes
um passo já basta
e eu ainda posso ir.



Ausências

XXX

Os almoços de domingo
ainda vêm à minha cabeça
as risadas espalhadas pela sua casa,
pelo seu quintal,
e aquele “vai com cuidado” quando íamos embora
de sua casa.
aquela benção que você sempre dava,
como quem queria proteger o mundo.

tudo isso ainda mora em mim
e às vezes dói,
mas também aquece,
nem sempre.

mas o luto é isso
amor que continua,
mesmo sem sua presença.

XXXI

Piadas que só você entenderia
e acharia engraçadas,
assuntos que só você saberia escutar
e me acolher.

mas acabou,
agora o que me resta é olhar para trás com carinho,
por todos os 10 anos de amizade

agora você só virou um “lembra dela” nas minhas conversas
sinto sua falta, prometemos ser para sempre,
mas agora entendo que nada é para sempre.

XXXII

Você ainda está aqui,
mas imagino quando não estiver mais.

choro pela sua morte,
sendo que ela ainda nem aconteceu,
penso sobre ela todos os dias
e choro toda vez.

choro por medo,
incertezas de como vai ser,
medo da solidão,
de não saber lidar,
como vou reagir,
como me despedir de você no dia que você se for.

Terapia para mim,
nunca vai ser o suficiente
para eu entender o porquê.
apesar de tudo,
nós nascemos para morrer,
e não tem nada que possamos fazer
para impedir isso, além de aceitar e VIVER.

XXXIII

Queria ser para sempre a filhinha protegida dos meus pais,
a que subia na mesa do colégio
que amava brincar na rua até de noite
que fazia bagunça e deixava os pais de cabelo em pé.

até as internações pareciam mais confortáveis,
me apoiavam,
me mimavam,
e me deixavam comer chocolate quando eu quisesse

crescer é estranho, perceber que sai da vida de criança
para a vida adulta, num estalar de dedos.

até as memórias que eu achava as mais tristes,
se tornam as mais felizes hoje em dia.

XXXIV

Minha avó me ensinou como é viver com medo,
que a vida merece ser vivida e aproveitada todos os dias,
mesmo com todos os desafios,
e ela aproveitava, mesmo sentindo dores todos os dias

queria ter falado uma última vez
que ela foi minha inspiração,
minha âncora.

queria ter a abraçado mais,
falado que a amava enquanto tinha oportunidade

não deixo de pensar nela um dia sequer,
e espero nunca me esquecer
do que ela foi para mim
durante 14 anos da minha vida.

XXXV

Senti medo de te perder
pela primeira vez.

rezei e pedi pra Deus não te levar
e ele não levou, você ficou.

entendi que apesar de tudo,
eu te amo mais que tudo nessa vida,
e sempre vou te amar.

XXXVI

Lembro de você, e sinto um frio na barriga ainda,
de como me perdia nos seus olhos azuis
no seu sorriso

e penso que éramos felizes,
mesmo às escondidas,
tive os melhores dias da minha vida ao seu lado
me senti protegida do seu lado

uma pena que algumas coisas não têm explicação
e me pergunto todos os dias:
por que a morte decidiu levar logo você.

XXXVII

Não consegui chorar no dia do seu velório,
me senti culpada,
não entendia o porquê,
me sentia fria,
que não te amava.

até cheguei a achar que não tinha sentimentos.
pura mentira,
sinto até demais.

e mesmo não entendendo até hoje,
choro todos os dias,
o que não chorei no dia que você se foi.

XXXVIII

Um dia
você já não estava mais lá,
eu não tinha
com quem contar,
com quem rir,
com quem confessar

eu corri
corri, corri
até minhas pernas cederem

fiquei como um disco na vitrola
girei, girei, girei

e no fim do dia
não saí do lugar.

XXXIX

Aos 10
eu espero os 15

aos 15
eu espero os 18

aos 18
eu espero os 25

aos 25
eu espero os 30

aos 30
eu ainda espero

sempre parece
que a vida começa depois

depois da próxima fase
do próximo número
do próximo passo
e enquanto espero

o tempo passa
e eu não chego
A lugar nenhum.

XL

Crescer é perceber
que ninguém sabe direito

os adultos que eu achava
que tinham tudo resolvido
também estão tentando

só que em silêncio

e isso não tranquiliza,
mas também
explica muita coisa

afinal, é nossa primeira vez vivendo.



Fragmentos

XLI

Como um pedaço de bolo
e a culpa vem.

me olho no espelho
não me reconheço
me sinto com nojo
nojo de mim mesma.

a culpa em comer
a culpa de me sentir maior,
e só querer colocar tudo para fora

não sei como me livrar disso
acho que nunca vou conseguir,
mas a cada dia que passa,
sinto vontade de tentar mudar isso
e, não vou desistir
por mais difícil que seja.

XLII

Eu olho para elas e me perco,
me comparo.

quero ser como todas elas,
agir como elas
odeio me sentir assim,
como se não fosse ninguém
que não merece nada.

só por não ter um corpo de manequim,
ás vezes sinto que a beleza é como se fosse uma competição
e eu sempre chego por último.

XLIII

Como uma bolacha,
quando percebo, comi o pacote todo.

é um ciclo sem fim

não consigo controlar,
me sinto culpada
como se fosse resolver alguma coisa

muitos dizem que é só fechar a boca,
mas é muito mais que isso,
é algo que nem eu sei explicar
nem como controlar...

XLIV

somo as calorias
como se elas fossem a parte mais importante da minha vida
a balança já virou parte da rotina
os dias sem comer também

a preocupação de saber se uma calça vai ficar larga,
para saber se estou tendo “resultados” de uma magreza
que sempre sonhei

de perceberem como emagreci e como
estou “bonita”
como se magreza fosse sinônimo de beleza...

XLV

Algo assusta
uma consciência inesperada
uma voz que sussurra:

está errado
fale menos
seja menos
coma menos
assim você será mais

e aquilo vicia
a recompensa chega
os elogios aumentam
os olhares também
“você está diferente”
“você parece melhor”
“qual o segredo?”
eu respondo:
diminua
toda a sua existência
até caber
em um jeans
34

XLVI

Escova os dentes
beba água

mastiga
mastiga
mastiga
chiclete,
comida engorda

não pode óleo
não pode sal

tomara que caia
deixa o braço gordo
melhor trocar

faz exercício
aeróbico,
musculação, não

beba chá
coma fruta
banana, não,
banana engorda

sem arroz
sem pão
macarrão, não pode

sem carboidrato
glúten
lactose

seguindo à risca
você perde
e ganha

perde alguns quilos
e ganha
uma sonda.



Cicatrizes

XLVII

Às vezes no silêncio da noite,
fico imaginando se você ainda estivesse aqui:
na minha vida,
no meu mundo,
no meu coração,
no meu pensamento.

penso mais um pouco,
e ainda bem que não está.

odiava seu jeito,
suas mentiras,
suas desculpas,
de como você sumia
e de quando voltava,
como se nada tivesse acontecido.

mas tudo bem,
somos feitos para sofrer às vezes
e nos reerguer,
por mais difícil que seja.

XLVIII

Gritos,
copos quebrados,
xingamentos
no meio da madrugada.

problemas jogados no ar,
como se eu tivesse culpa,
como se eu pudesse resolver,
não posso,
mas queria.

só para conseguir viver sem medo
de algo sair do controle.

XLIX

Eles dizem que eu mudei
e sim, mudei.

mas não porque eu quis,
e sim para me proteger dos ataques
das perturbações,
gritos,
ameaças....

prefiro ficar só, do que em um ambiente tóxico,
sem amor,
carinho,
compreensão.

no final, sou eu por mim mesma
e isso basta.

L

Queria seu pedido de desculpas,
e recebi.

mas por que sinto que não é o suficiente?
a sensação de que algo está faltando
mas saber que não tem nada.

não sei o que fazer além de pensar:
o que teria acontecido se não tivessem
inventado uma mentira

seríamos amigos?
nos cumprimentaríamos?

espero que não,
apesar de ainda sentir um buraco no meu peito,
há coisas que não tem e nem precisam de explicação.

LI

Família perfeita,
risos perfeitos,
tudo calculado,
como se fosse uma peça de teatro.

onde, se um personagem errar,
a peça desanda e você é o culpado
sempre é.

LII

Você quebrou promessas,
tudo que vivemos foi uma mentira,
me deixou com inseguranças,
medos,
tirou minha confiança.

destruiu a nossa vida inteira juntos pela frente,
por um momento inútil que queria ter.

eu apenas fui um alvo fácil para você,
e na primeira oportunidade
me jogou fora
como se eu fosse um lixo descartável
sem sentimentos.

LIII

Porta do quarto fechada,
para ouvir menos gritos possíveis,
de tentar me sentir melhor.

impossível, quando vejo
já estou no meio,
como se fosse resolver alguma coisa.

mas diante de tudo isso, penso:
não quero ser assim.

LIV

Seu grito me incomoda,
me sinto coagida
sinto medo de você.

mas sei que te amo do mesmo jeito,
de entender tudo o que você já fez por mim,
não é fácil,
você explode,
eu explodo,
e fica nesse ciclo sem fim,
que eu queria ter controle,
mas não tenho.

LV

Fiz de tudo e mais um pouco por você,
te ouvi,
tentei entender seu lado.

e você agiu como se eu fosse uma qualquer,
deveria ter aberto meus olhos antes,
escutado pessoas que sabiam o que estavam falando,
mas não, preferi tentar te entender de novo.

me fodi.

LVI

Durante anos, achei que te odiasse,
mas não era ódio.
era pena,
pena de saber que você nunca vai saber o que é valorizar alguém,
pena de saber que você nunca vai saber o que é AMAR alguém de verdade,
prefere viver de momentos, momentos que passam.

achei que nunca superaria, mas superei.
hoje sigo em frente, por mais que ainda lembre de tudo que você me causou,
das noites de choro,
de angústia,
de pensar que o problema era eu.

mas não sou o problema,
é você.

apesar de tudo,
desejo que você melhore
e possa entender que a vida não é descartar pessoas,
como se elas fossem lixos descartáveis
assim como você me descartou.

LVII

Você diz que não fez por mal,
como não?
se todas as vezes que escuto alguma coisa
relacionada a você,
é a mesma história.
mesmo roteiro.
o que ganha com isso?
ego?
autoestima?

nem você deve ter respostas para isso
e não mesmo,

te falta terapia.

LVIII

Algo, naquele dia, quebrou
mas não era objeto

nem qualquer bem material
era algo sem conserto
enquanto tentava conter
as lágrimas e os gritos
no canto era visível
a esperança

quebrada e dilacerada

LIX

Não escolher
também é uma escolha

calar
esconder o que grita

falar
é rasgar o silêncio

esse sentimento
que pesa
que cresce
e me pergunto

é melhor falar ou morrer?

LX

Julgar é tão fácil
quanto respirar

perdoar também deve ser
é obrigatório

ser bom, apesar de tudo

mas, se a vítima
de algo brutal
carrega o remorso
não pode

se carrega,
vira culpada

o agressor
vira vítima

afinal,
ele já pagou
pelo pecado,
não é?



Entre linhas

LXI

Te guardo no armário
você é o segredo mais lindo que eu tenho,
não deveria, é injusto,
queria pegar essa chave, abrir esse armário e me libertar

viver do jeito que sou,
do jeito que quero,
sem olhares,
julgamentos,
sem brigas

todos têm direito de amar,
e eu também queria esse direito,
sem me sentir culpada
e com medo

mas o amor é isso:
ele não tem gênero,
cor,
um jeito “certo”
se é a pessoa certa, é isso.

LXII

Como eu vou
te oferecer um amor
se eu ainda nem sei
como é sentir amor

preciso me livrar
primeiro, desse segredo
para depois pensar sobre
e finalmente,
ser feliz.

LXIII

Finjo ser uma coisa que não sou,
que não me pertenço
digo que sou,
só para “amenizar” a situação
que eu sei,
que quando vier à tona,
será o maior desafio da minha vida.

me relaciono, só para ser transparente
para meus amigos,
o preconceito soa em tom de risada,
mas eu percebo,
por isso finjo tanto.

LXIV

Demorou um pouco
até eu entender que não era fase,
e demorou mais ainda
para eles entenderem também.

No começo
era silêncio demais,
olhares que desviavam
palavras que não vinham.

Mas o tempo
mesmo meio torto
foi abrindo espaço.

E hoje,
ainda não é perfeito,
mas já cabe conversa
já cabe o meu nome
do jeito que eu sou.

LXV

Cifra e cifrão
como pode
tudo girar em torno deles?

ligados,
conectados

em certas lentes,
quase yin e yang
a cifra que acalma
o cifrão que aperta

um ocupa o dia
o outro alivia a noite
não se vive
sem eles

já viu
alguém sobreviver
sem música
e dinheiro?

LXVI

São tantas coisas
mudando ao mesmo tempo
que eu me perco

o que era bom
já não é mais

o que era estranho
agora serve

e amanhã
talvez não sirva

me dizem
o que ver
o que ler
o que vestir
em que acreditar

e eu tento acompanhar
mas tudo escorre

referências mudam
tendências passam
até as palavras
trocam de sentido

até o que é certo
já não é tão certo assim

até ser
virou performance

e, no fim,
corremos
para caber
em algo
que não para

tentando pertencer
ao que nos desfaz
como tudo
na modernidade líquida.

LXVII

Cifra e cifrão
como pode
tudo girar em torno deles?

ligados,
conectados

em certas lentes,
quase yin e yang
a cifra que acalma
o cifrão que aperta

um ocupa o dia
o outro alivia a noite
não se vive
sem eles

já viu
alguém sobreviver
sem música
e dinheiro?

LXVIII

Manhã amanhece
O café passa devagar
Nove horas bate o relógio
Olho pela janela
Tento reunir tudo que preciso
Orgulhosa, vejo a lista cheia
Não será tão difícil
Imperceptivelmente, o dia se cumpre
Amanhã, tudo de novo.



Recomeçar

LXIX

Estar em um lugar onde queria estar,
mas não do jeito que pensei,
fiz planos para o futuro,
e agora estou fazendo outros
que não estavam nos meus planos.

sensação de não me pertencer,
de achar que isso não é para mim
é frustrante.

mas eu ainda tenho tempo
e espero um dia conseguir realizar
o que eu sempre sonhei.

LXX

Tem dias que o medo aperta fora que o normal,
aí então eu coloco o fone e deixo falar por mim,
as letras parecem que foram feitas exatamente
para mim.
e aquele tom que só ele tem me faz sentir que
tudo vai ficar bem
Shawn Mendes é o meu porto seguro em forma de
música,
desde os nove me sentindo acolhida por alguém
que nem sabe da minha existência,
mas eu sei da dele, e a voz dele é minha bandeira
de paz.

LXXI

Cheguei com medo,
com receio,
medo de me julgarem,
de não entenderem como me sinto

quando percebi, já estava desmoronando
e ela me ajudando
como se tivesse eu no mundo,
e como se eu fosse a pessoa mais importante lá

a terapia é sobre isso, e como eu precisava disso:
me sentir acolhida e ouvida
sem julgamentos.

LXXII

Ela não fala, como eu queria que ela falasse...
mas é a única que me “entende”
enquanto o mundo me julga,
a Zoe só encosta em mim e diz
com o rabo abanando,
que eu sou o lugar favorito dela
e ela o meu.

LXXIII

Me falaram que sou boba demais,
boazinha demais,
não consigo não ser.

mesmo com pessoas que não merecem
mas não ligo, sei que um dia o mundo vai me retribuir
da forma mais linda que ele sabe fazer.

LXXIV

Chandler Bing fala rindo,
como quem esconde o que sente.
Monica Geller tenta organizar o mundo,
para não desabar por dentro.
no meio do caos de seus amigos
dos dias comuns
dos dias na cafeteria

eles se escolhem,
depois de anos de amizade
sem anúncio,
sem plateia,
como se amor fosse isso:
ficar.

LXXV

Queria te apoiar,
mas nem eu sei me apoiar.

como vou fazer isso, se eu também preciso?
você não merece passar pela mesma coisa, é injusto,
não queria, mas infelizmente
não tenho controle

me desculpa.

LXXVI

Risco de um lado
um risco puxa o outro

vão se intercalando

e algo bonito nasce

incontáveis formas surgem

olho tanto
que quase dá tontura

ângulos
e mais ângulos

que acalmam
me deixam zen

quando percebo,
a arte virou terapia

LXXVII

Quando percebo,
os dias voltam a ter cor

refaço gestos
que me lembram
que estou viva

que me fazem
importante

e, no meio
desse mar de gente,
meus olhos
voltam a brilhar

cintilam
por outro alguém

e, dessa vez,
me faz bem.

LXXVIII

A cura vem de maneiras engraçadas,
entre livros,
sorvetes
e caminhadas.

A vida volta a soprar bonito.
Bem que minha avó falava:
“Dê tempo ao tempo, o resto Deus guarda.”

LXXIX

Será que é o certo?
às vezes
não me parece
acho que não caibo aqui,
mas deveria
tem meu nome,
mas por que não parece meu?

talvez
porque fui a primeira

ainda assim
olho em volta
todos parecem
tão confortáveis
por que eu não?

meu processo
não é linear,
mas houve esforço

então talvez
possa ser
um pouco meu

e eu não precise
sentir culpa
acho que seguir um sonho
tem como preço
sair da zona de conforto.

LXXX

São Longuinho,
dizem que ajuda a encontrar
o que foi perdido
em troca de pulinhos

pedi
que me devolvesse
a felicidade

pulei
pulei
pulei

esperei
esperei
esperei

demorou,
não veio

levantei-me
fiz um café
olhei pela janela
o dia estava bonito
levei meu cachorro
para passear
a brisa era boa

cumprimentei senhorinhas
desviei da bola
de crianças brincando

sentei-me na grama
e o sol,
ainda meio acanhado,
fez carinho
no meu rosto

na volta
vi uma flor
desabrochar

e não é
que esse santo
é bom mesmo.

LXXXI

Às vezes eu me sento no sol
sem fazer nada
só deixo a luz bater
no rosto
nos braços

e fico ali
como se o tempo pudesse
desacelerar um pouco

não resolve,
mas aquece

e tem dias
em que isso é suficiente
para não congelar por dentro.

LXXXII

Eu tive medo
de perder minha família,
não de um dia para o outro,
mas aos poucos
em pequenas distâncias.

Um assunto evitado,
um comentário fora do lugar
um silêncio longo demais,
mas a gente ficou,
e ficar
às vezes
já é um jeito de amar.

LXXXIII

Escrevo
escrevo
escrevo

vomito palavras
ou talvez
emoções

tudo que não cabe em mim
cabe
numa folha

e os sentimentos
tomam forma
às vezes bonitas
às vezes chorosas
quase sempre
abstratas

depois das lágrimas
de alguns minutos
sentada
e muitas palavras

o bolo na garganta
se desfaz
e dá lugar
a uma risada

nem era tudo isso
talvez
eu só precise
ter calma.

LXXXIV

Guardo tudo
em uma caixinha
cartas,
ingressos
e até sentimentos

fica no fundo
do armário
no escuro
escondida
maturando
como perfume caro

e por lá fica
dias e anos
até que, um dia,
eu me perco

e, na tentativa
de voltar pra mim
abro a caixa

e me descubro
inteira.

LXXXV

Queria um motivo para continuar,
e ele veio,
demorou nove meses, mas veio.

um ser tão pequeno,
frágil
e delicado.

O ver crescer é uma das coisas mais lindas
que o universo poderia me proporcionar,
queria que eu tivesse a vida toda com ele
e vou aproveitar todo esse tempo
que o mundo me permitir ter.

Arthur significa força, e foi a dele que me salvou
de coisas que ele nem imagina.

LXXXVI

O fim
dá esperança

tudo acaba
um livro bom
um filme ruim
um doce depois do almoço
um sofrimento

uma infinidade
de fins
e o que resta
são memórias

essa, até agora,
parece ilimitada
mas ainda escrevo
por garantia
vai que muda

e quando releio
eu relembro
revivo

lembro com carinho
do que seguiu
o rumo da vida

tudo teve
um começo
um meio
e um fim.

Bibliografia

CRANE, David; KAUFFMAN, Marta. Friends. Direção: Kevin S. Bright, Gary Halvorson e Michael Lembeck. Estados Unidos: NBC, 1994-2004. Série televisiva.
LISPECTOR, Clarice. A descoberta do mundo. Rio de Janeiro: Rocco, 1984.
LISPECTOR, Clarice. Perto do coração selvagem. Rio de Janeiro: Editora A Noite, 1944.
PESSOA, Fernando. Livro do desassossego. Organização de Jacinto do Prado Coelho. São Paulo: Companhia das Letras, 1982.
SARAMAGO, José. O conto da ilha desconhecida. São Paulo: Companhia das Letras, 1998.
SÃO LONGUINHO. Referência popular da tradição católica associada à procura de objetos perdidos.
TÉCNICA 5-4-3-2-1. Método de grounding utilizado para controle da ansiedade e reconexão sensorial. Técnica baseada na percepção consciente dos cinco sentidos.

Agradecimentos

Todas as palavras presentes nesse livro foram tiradas do fundo do meu coração, e da minha vida, mas também da minha presença. Nunca tive vontade de escrever um livro, mas, ao escrever este, percebi que colocar o que sinto em palavras é confortador. Espero que todos que leiam esse livro saibam que, apesar de tudo, uma hora fica tudo bem, mesmo quando não parece. Agradeço a todos que estiveram comigo nessa caminhada até chegar aqui e principalmente a minha estrela mais brilhante, minha avó, que mesmo sem sua presença física está comigo para sempre na minha memória e me seguindo em meus momentos dificieis.
- Mikaella Oliveira.

Quero deixar aqui um agradecimento sincero a todas as pessoas que tornaram este livro possível. A cada poema escrito, revisado e reescrito, houve mãos, olhares e afetos que ajudaram a dar forma ao que eram antes apenas sentimentos soltos. Agradeço a quem leu com cuidado, a quem apontou caminhos, a quem incentivou quando tudo parecia incerto e a quem acreditou no valor de cada palavra mesmo no silêncio entre elas. Sou grata por cada gesto de presença, por cada palavra de apoio e por todo caminho que permeou esse processo. Sem isso, este livro não teria ganhado corpo nem sentido.
- Evelyn Gomes.

Copyright © 2026 by
Evelyn Gomes
Mikaella Oliveira

Coordenação
Flaviane Faria Carvalho

Autoria
Evelyn Gomes
Mikaella Oliveira

Preparação e revisão de textos
Evelyn Gomes
Flaviane Faria Carvalho
Isadora Braun
Maria Eduarda Campese
Mikaella Oliveira
Vinícius Cordeiro

Projeto gráfico e diagramação
Evelyn Gomes
Mikaella Oliveira

Capa
Imagem criada com IA generativa

Livro experimental desenvolvido durante o primeiro semestre de 2026, na disciplina Projeto Editorial, do curso de Letras da Universidade Federal de Alfenas em parceria com o Laboratório de Estudos Editoriais (LEE/PROEC/UNIFAL-MG).

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal de Alfenas
Biblioteca Central – Campus Sede

Gomes, Evelyn
G633s Sentimen(t)os / Evelyn Gomes, Mikaella Oliveira; Coordenadora: Flaviane Faria Carvalho – Alfenas-MG: Edição do autor, 2026.
128 p. --

ISBN: 978-65-02-20422-1 – (Impresso)
Projeto de extensão Laboratório de Estudos Editoriais LEE/PROEC/UNIFAL-MG).

1. Autoconhecimento. 2. Saúde mental. I. Carvalho, Flaviane Faria, coord. II. Título.

CDD-B869.91

Ficha Catalográfica elaborada por Marlom Cesar da Silva
Bibliotecário-Documentalista CRB6/2735

A composição tipográfica deste livro utiliza Lora no corpo do texto e Aerwyna em títulos e elementos de ênfase.
A impressão foi realizada em papel Pólen, que confere textura e conforto à leitura.
A obra foi finalizada em junho de 2026.



Mikaella Oliveira, 21 anos, natural de Alfenas (MG), é estudante do curso de Letras na Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL-MG). Apaixonada pela literatura desde cedo, encontra nos livros e na escrita formas de conhecer diferentes realidades, refletir sobre o mundo e expressar suas ideias. Leitora de diversos gêneros literários, acredita no poder das palavras para conectar pessoas, despertar emoções e transformar perspectivas. Seu interesse pela literatura acompanha tanto sua trajetória acadêmica quanto sua vida pessoal, o que a motiva explorar constantemente novas experiências de leitura e criação.

O que acontece quando as palavras que engolimos decidem transbordar?

Sentimen(t)os percorre a correnteza de uma mente que não para, atravessando as ausências que o luto deixa e os fragmentos de uma identidade em constante construção. O próprio título abriga duas leituras: com o “t”, remete aos sentimentos que nos atravessam e moldam nossa existência; sem ele, transforma-se em senti menos, evocando os vazios, as faltas e os momentos em que tentamos sentir menos para suportar a dor.

Entre linhas que falam de amor, de medos e das pressões da contemporaneidade, Evelyn Gomes e Mikaella Oliveira convidam o leitor a encarar suas próprias cicatrizes. Em uma escrita íntima e sensível, a obra percorre encontros, despedidas, descobertas e recomeços, lembrando que a vulnerabilidade também pode ser uma forma de resistência. Acima de tudo, é um convite para sentir, mesmo quando parece mais fácil não fazê-lo, e um lembrete de que, apesar de todas as incertezas, uma hora tudo fica bem.