

Corpo:
QUE
PENSA, QUE
SENTE,

Discentes IEMA
UP. Presidente Dutra

QUE
VIVE.



APRESENTAÇÃO

O corpo que pensa, que sente, que vive é composto por poemas rimados e brancos, escritos por discentes do 1º ano do Ensino Técnico Profissionalizante Integrado ao Ensino Médio (Técnico em Administração, Manutenção e Suporte em Informática, Química e Serviços Jurídicos) do Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão – IEMA/ UP de Presidente Dutra, durante AV2 de Arte em parceria com a disciplina de Língua Portuguesa e Literatura, ministrada respectivamente, pela professora Fernanda Barros e pelo professor Francisco Neto. Os poemas mostram de forma simples e crítica de sentir de seus autores e autoras temáticas polêmicas que afligem a nossa sociedade, bem como: racismo, ansiedade, abuso sexual, violência sexual, padrão de beleza etc. Dessa forma, voltando para reflexão e discussão de temas que estão, a muito tempo, enraizados em nossa sociedade.

ÍNDICE

Coletânea poemas

- 4 Minhas dores
- 5 Abuso
- 7 Corpo
- 9 Violência sexual
- 11 Meu corpo é um poe.e.ma
- 13 Meu corpo, minhas cicatrizes
- 15 Amar-se é o que vale!
- 17 Pela liberdade de me expressar
- 18 O corpo
- 20 Minha Regra
- 21 O corpo na sociedade
- 23 Máquina humana
- 25 Corpo humano
- 26 Quando vai acabar?
- 27 Insistência obsessiva

ÍNDICE

Coletânea poemas

- 28 Corpo negro
- 29 O corpo e o "padrão de beleza" na sociedade
- 31 Eu, nublado
- 33 Égide
- 34 A garota
- 36 A diferença está em você
- 37 Racismo
- 39 Dança-poema
- 41 Mistério ou amor?
- 43 Meu corpo, meu tesouro.

MINHAS DORES

Autor: Júlio da Silva.

Coautores: Eduardo Araújo,
Gislainy da Silva, Gustavo Lima,
Ketelyn Brito, Letícia Lima
e Paulo Almeida.

O meu corpo é minha representatividade.

O meu corpo é a minha identidade.

Não venha brincar com ele com a sua toxidade.

Nele eu trago minhas cicatrizes,
Com todas infelizes dores que sofri.

O meu corpo não é apenas um corpo. É a minha
história. Minha conquista. Minha vitória. Não um
objeto **se**

xu

a

lis

ta

ABUSO

Autora: Anna Amélia dos Santos.

Coautoras: Ana Nágila Lima,
Dávylly Alves, Flávia Lima,
Jociane Farias, Késia Santos
e Maria Tayane Oliveira.

Você deixou uma cicatriz
Que o tempo não vai apagar
É uma loucura o corpo não **AMAR.**

Eu pensei que tinha encontrado
Alguém diferente que fosse me amar
Mas você só quis do meu corpo **ABUSAR.**

Eu chorei sem parar
Depois de ver o meu corpo **SANGRAR.**

Eu implorei Para você parar, mas você não quis
ESCUTAR.

Eu queria te denunciar,
Mas fiquei com medo da minha vida **TIRAR.**

Nós mulheres temos que lutar
Para não deixar nem um homem nos **MACHUCAR.**



CORPO

Andriele Sousa, Ana Clara Barros,
Gabriela Santos, Graziely Pereira,
Isabel Lima, Leandra Barros e
Maria Eduarda Lopes.

De todas as formas e tamanhos
Cada um tem o seu, uns preferem padronizar
Mas eu prefiro o meu, com defeitos ou não
Sou eu.

Cada um tem sua cor, sua forma de existir
Cada um é diferente, por isso não esqueça
De se seguir, não critique, apenas admire
E se não gostar se retire.

Se aceite, se ame e se respeite,
isso é a diferença
Cada um tem o seu próprio corpo enfeite,

Cuide do seu corpo.
Ele é o seu presente,
é sua dádiva mais que eficiente.

O corpo é como uma roupa permanente
Cada um tem algo diferente,
que sempre está presente
Se ame, se aceite respeitosamente.

VIOLÊNCIA SEXUAL

Ana Clara Pereira, Andryw Silva,
Edielson Oliveira, Kemilly Nunes,
Maria Clara Silva e Ricardo de Sá.

Para iniciar é preciso refletir e pensar
que a violência sexual no mundo é algo
que precisa mudar, e que sempre
são as mulheres que no final de tudo irão se
prejudicar.

Violência sexual é abuso de poder,
a mulher se sente desrespeitada por que nada disso é
prazer, ser usada pelo homem sem poder se defender.

Sexo indesejado não presta,
nem vai prestar,
além de machucar a vítima,
ela pode engravidar.

Enfim, temos que finalizar,
pois violência sexual é algo que temos que protestar,
pois se você cometer esse delito,
na cadeia você pode parar.

MEU CORPO É UM PO.E.MA

Gil Costa, Isaías Soares, Joan Silva,
José Silva, Kaio Ramos, Lucas Barros
e Willber Melo.

Meu corpo é uma grande margem
De resistência, força e limites
Uma margem de fortes transformações
Modificado durante esta pequena viagem.

Meu corpo acumula minhas dores
Dores que nunca mais somem
Dores que vão virar cicatrizes
Essas são as dores que me contém.

Meu corpo é a minha alma
Criada por um ser divino
Que me fez com uma linda forma
Só assim virarei um ser humano.

Meu corpo é o meu grande sentido
Nele ouço, vejo, sinto, cheiro e gosto
Apesar que as vezes não há sentido
Dificultando com todo um custo.

Meu corpo gera mais um corpo
Com outro corpo, gero mais vidas
Corpos esses com minhas características.

MEU CORPO, MINHAS CICATRIZES

Alanna Ferreira, Alícyá Lima,
Amanda Amorim, Dágila Silva,
Maria Clara Macêdo,
Maria Eduarda Machado.

No meu corpo
cicatriz é imperfeição
É a dor e a lembrança do momento
Mesmo sabendo que tudo é aceitação
Ainda dói me lembrar daquele acontecimento.

Essa é uma frase de quem se olha no espelho
E vê uma distorção do seu corpo como idealizado
Vê que cicatriz tira tudo de contexto
E tudo que no meu corpo era beleza foi descartado

Eu sofria quando na rua estava andando
E todos estavam a me observar
Eu vivo me perguntando
O que eu faço para me aceitar.

Hoje eu sei que é parte da minha essência
E que o corpo guarda o que a mente não esquece Isso
purificou a minha consciência
E a cicatriz no meu corpo ainda prevalece.

AMAR-SE É O QUE VALE!

Autores: Ana dos Reis e Danilo Silva.

Coautores: Alex Silva, Carlos Pereira,
Erika Pereira, Gleiciany Lima,
Laura Bezerra e Raíra Leal.

Vamos quebrar esse muro
Esta mentira não podemos ser
O corpo perfeito no padrão impõe-nos a ter.

Ser magro não é ter fome
Ser gordo não é doença
Ser negro não é ser pobre
Cabelo crespo não é problema.

Todos querem nos calar
Mas, esse quadro vamos inverter
Nosso corpo, nossas regras
E sobre ele temos poder.

Teu corpo é tua arte
A mais bela que existe
Uma perfeita poesia
Que ao preconceito resiste.

Teu corpo é tua verdade
Tua forma de expressão
É encanto, é prazer.
É entrega e paixão.

Tu tens liberdade
De tê-lo como quiser
Podes fazer mudanças
Ou deixá-lo como é.

PELA LIBERDADE DE ME EXPRESSAR

Alexandre Martins, Erick Lima,
Gustavo Oliveira, Igor Silva, Isaac Mota
e Myslanne Santos.

Procuro a liberdade da minha alma
Busco aceitação do meu povo
Almejo a plenitude das pessoas
Exijo o respeito do meu corpo.

Roupa não define minha personalidade
Muito menos diz o que quero
Quero viver em igualdade
E receber um olhar sincero.

Não somente a matéria me completa
Beleza é apenas um detalhes
Porém a alma é eterna.

Apenas pare e veja
Sou quem eu quero ser
E não o que eles querem que eu seja!

O CORPO

Autor: Thallyson Andrade.

Coautores: Anna Paula Costa,
Maria Gabrielly Santos, Ludymylla Costa,
Maria Luíza Costa e Paula Oliveira.

Nosso corpo é audaz
Mostra coisas escondidas
No mais íntimo de si
Fala de uma forma que só ele é capaz.

Por ele podemos enxergar a tristeza em um sorriso
Ouvir o grito quieto das bocas silenciosas
Sentir o odor escondido nos mais finos perfumes
Através do corpo conseguimos de alguma forma tocar
vidas.

Sentimos o gosto amargo do cálice da tristeza
É nos detalhes que notamos a singularidade
Que nos mostram nossas mais secretas qualidades.

O corpo é único
Só ele é capaz de transmitir ideias
De forma tão perfeita
Afinal, nós estamos no corpo e ele em nós.

MINHA REGRA

Elizandra Teixeira, Jackiele Vicente,
Joanny Martins, Juliana de Almeida,
Maria Jaine, Rayla Oliveira
e Watyla Santos

Meu corpo, minha regra
Porque a vida só se agrega
O valor e a condição que me cabem:
Ser quem decide molde e cor da roupagem.

Meu corpo, minha regra
Porque a vida só vale a entrega
Quando vestido o que trago na bagagem:
Nada as escondidas na hora da triagem.

Meu corpo, minha regra
Porque a vida só vale a quimera
Daquilo que me alimenta de coragem
Seja eu o espelho da minha real imagem.

O CORPO DA SOCIEDADE

Antônio Santos, Francisco Mourão

Gabriel Lima, Pedro Franco e

Riquellmo da Silva.

A sociedade quer nos impor
um corpo que não queremos,
Achando eles que é o nosso dever seguir
O que eles têm à nos dizer?

A sociedade vem para nos criticar
tentando nos acabar,
Por isso, vamos continuar para conseguirmos
ganhar.

Não devemos aceitar as opiniões
que não nos fazem crescer,
Então devemos viver aquilo que queremos ser.

Tampar os ouvidos
talvez seja a melhor opção
para isso, basta muita atenção
para aprendemos se vamos ouvir ou não.

Devemos viver com pessoas
que apesar do nosso corpo
Sendo ele magro ou gordo, vão nos engrandecer,
isso é que se chama

CON-VI-VER.

MÁQUINA HUMANA

Beatriz Costa, Antônio Felipe Lima,
Graziell Nunes, João Carlos Sousa,
Kelly Delmont, Antônio Marlo e
Sara Costa.

Quando a máquina humana precisa de conserto?

Até onde se pode ir sem reparo?

Deixa ver...amanhã eu paro.

Hoje não, mas preciso fazer um acerto.

Cabeça, tronco e membros:

Unidos numa funcionalidade

Cada peça em seu lugar.

Mãos para pegar!

Pés para andar...

E aí? Ainda precisa de mais?

Seria o resto futilidade?

Tenho pernas fortes,
mas preciso de músculo?
Saúde, estética, padrão...
Sei não... prefiro meus óculos.

Só não quero confusão.
Mente sã, corpo são.
Nesse percurso sempre haverá obstáculos.
Mas... só mais uma pergunta...
Precisa mesmo de malhação?

CORPO HUMANO

Jhayane Nunes, Kauã Oliveira,
Henos kerwen Lima, Neuriane da Silva,
Rilary Barbosa e Ricardo Brito.

Meu corpo minha vida
Meu corpo é uma máquina
Minha cabeça é o comando
Tenho como combustível água e..

San-gue.

Meu coração é um motor
Me fornece vida com fervor
Meus pulmões, trabalham a...

Res-pi-ra-ção.

Meu cérebro é fantástico
Me leva a andar
Minhas pernas equilibradas pelo...

Mundo **re-no-var.**

QUANDO VAI ACABAR?

Ana Clara Sousa, Ana Lara Almeida,
Camila Dutra, Cleriston Paixão,
Graziele Silva e Lucas Delamarque.

Me chamam de feijão

Negro e tição

O tempo passa

Mas o racismo não.

A sociedade cria um pensamento

Que me faz sentir vergonha

Do que sou.

Vergonha da minha pele

Do meu cabelo

E traços que carrego.

Todos somos iguais

Mas iguais a nós, não querem **SER**.

"INSISTÊNCIA OBSESSIVA"

Ana Beatriz, Dhávilla Neres, Lourrana Sousa,
Karen Vitória Leão, Maria Fontinelly,
Maria Eduarda Sousa, Maria Isabela Silva
e Ramylla da Silva.

Assédio não é brincadeira
Deixa muitas, muitas marcas
Que levamos para a vida inteira.

Unamo-nos então contra esse mal!
A cada hora em média 500 mulheres são
Assediadas e até mesmos violentadas.

O tamanho do short não é
Um convite então não insiste.
Batom vermelho não significa nada.

Então para!
Blusa curta não define a mulher
Ela pode fazer o que ela quiser.

CORPO NEGRO

Adrielly Araújo, Karen Lima,
Kauany Veloso, Laisa Cruz e Raquel Sousa.

Corpo negro, cor escuta
Corpo negro, que te dá postura
Corpo negro, irradia
Corpo negro, que te traz grandes **po-e-si-as**.

O corpo é um meio de expressão
Fala o que sentimos e,
Pensamos no coração!

Ame de qualquer jeito cada
Pedaço seu, suas qualidades
E defeitos.

A cor deve considerar-se como um
Grande poema, cujo primeiro
Ponto é **RES-PEI-TO**.

O CORPO E O "PADRÃO DE BELEZA" NA SOCIEDADE

Laura Freitas e
Elisa Bezerra.

Antigamente a beleza como o corpo
Eram vistos como algo muito importante
Seu corpo era valorizado
Era algo divino e sagrado.

Hoje em dia o nosso corpo é ditado
A sociedade impõe um corpo "perfeito"
Você tem que seguir regras e normas
pra se sentir aceito.

Pessoas falando o tempo todo
O que você deve fazer
Como você deve se vestir
Como você deve falar.

Como você deve **SER**

E isso se torna algo sufocante

E totalmente irritante.

Termos que seguir um “padrão de beleza”

Que normalmente é ser branca, magra e

ter o cabelo liso

Que te torna “bonita”.

E isso é algo muito banal

Uma tremenda hipocrisia **s**

o

c

i

a

l.

EU, NUBLADO

Autora: Ellem Jamyle

Coautores: Carlos Moraes,

Diego Bezerra, Leonardo Rodrigues,

Luan Matias, Nayra Olindia

e Valdir Alves.

Sensação inexplicável
Sentimentos conturbados
O que pode ser?

Sabe eu sinto falta
De mim mesma
Do que eu era
Da minha empolgação.

Antes de tudo
Até isso chegar
Esse vazio inesperado
A mente aprofundada
De pensamentos .

Mais ainda
Em um mar de tristeza,
Essa insônia repentina.

Esse ataque de pânico
Essa dor insuportável
Essa falta de ar que
Não passa?



ÉGIDE

Autora: Nayra Olindia

Coautores: Carlos Moraes, Diego Bezerra,
Ellem Lima, Leonardo Araújo, Luan Matias
e Valdir Alves.

Respiro fundo
Tudo passa, a aflição acaba
E de novo posso recomeçar.

Requer simplesmente acreditar
Que o final é apenas a largada
O ponto que nos falta
Para podermos enxergar.

Que basta encontrar
A própria Âncora
Que há de ser segurança.

Mesmo na incerteza
Dentro da mais forte correnteza
De que não irei me afogar.

A GAROTA

Autor: Marco Antônio.

Coautores: Carlos Vitor Lima,

Edgar de Sousa, Raul Paiva,

Rykelmy Veloso e

Verônica Santos.

Que garota bela

Quando começou a dançar

Sentir o brilho do seu olhar

Olhar esse que me fez apaixonar

Cabelos que chegam aos ombros

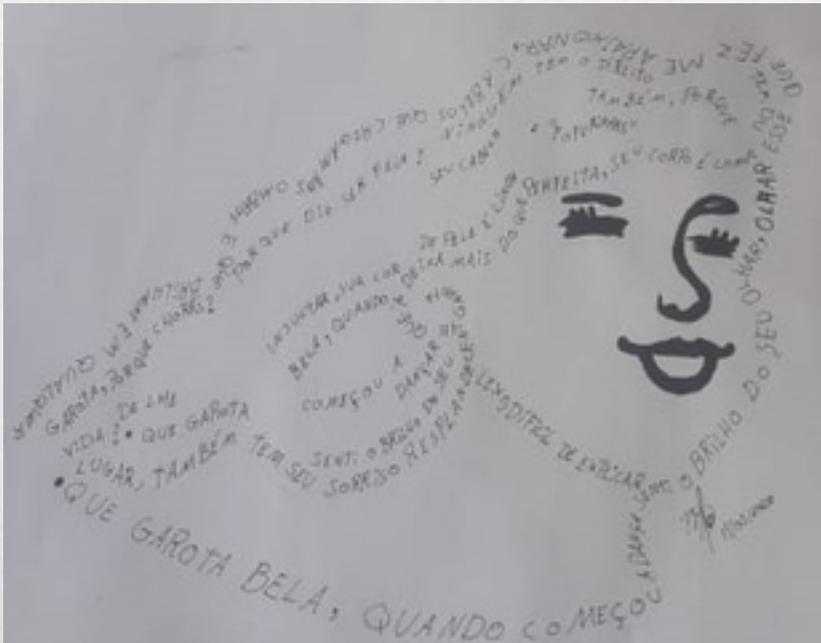
E que brilham em qualquer lugar

Também tem seu sorriso resplandecente

Que à deixa mais do que perfeita.

Seu corpo é complexo
Difícil de explicar
Garota, por que choras?
Por que diz ser feia?

Ninguém tem o direito de lhe insultar
Sua cor de pele é linda
Seu cabelo e "fofurinhas" também
Por que tem dúvida disso?



A DIFERENÇA ESTÁ EM VOCÊ

Andrei Torres, David Santos,
Hemyly Cardoso, Israel Campos,
Lara Brandão e Marlone Sousa.

Deus criou vidas e não raças!

Não julgue e faça.

A diferença está em você.

Deixa aparecer.

Somos diferentes e não iguais a você.

Meu cabelo não define quem eu sou.

Minha cor não diz nada.

Por isso, não fico calado.

Meu corpo não é igual

Modelo de passarela

Que conta as costelas.

Pode ficar difícil

Mas desistir jamais.

RACISMO

Almir Alves, Antônio Kauan da Silva,
Diego Silva, João Vitor de Sousa,
Lucas Matias, Pedro Silva
e Weider Martins.

O racismo é algo que não é bom,
Pois envolve muito preconceito racial
Você deve respeitar toda e qualquer pessoa,
Pois todo mundo é igual.

Isso fere muitas pessoas pelo mundo inteiro
Machuca muito o psicológico
Fere os subconscientes de janeira a janeiro
Não entendo o preconceito, se a cor negra é tão bela.

A pele negra é tão bela e glamourosa
E durante gerações já existiram pessoas negras
importantes

E para o olhar de algumas pessoas,
elas são bem graciosas
Que não se pode parar de lembrar um instante.
Também temos modelos negros e atores.

E até tivemos nos EUA um presidente negro
Além de bons cantores e compositores
Há! Lembre-se não temos mais que ajoelhar.

Então galera, por favor vamos nos conscientizar
E deixar dessa desigualdade com as pessoas
Para não criticar e humilhar
Mas respeitar todas numa boa.

DANÇA-POEMA

Ananda Soares, Davilen Lima,
Francuanny Reges, João Cardoso,
Maria Augusta Silva, Sibely Ferraz
e Vanessa Sousa.

No poema eu irei expressar
tudo aquilo que desejo falar
sobre dança você vai escutar.

Dança é muito além de movimentos,
ela nos leva para o mais profundo pensamento
muitas vezes através dela expressamos
algo que vem do mais íntimo ser.

Dança

Corpo

E poesia

Dança

Sufrimento

Felicidade

É um embaraço de sentimentos.

Alto, baixo, magro e gordo

Cada um dança a música que se agrada

Sociedade critica, julga e quase não oferece ajuda

Mas o importante é não parar.

Devemos ser quem somos

Amar cada detalhe

Nosso corpo carrega nossa história

Ame-se acima de tudo.

MISTÉRIO ou AMOR?

Eduardo Ferreira, Francilene Oliveira,
Michelly Silva, Paula Almeida e
Thamyres Silva.

O maior divino da mocidade.

Muitos tentam a sorte, e buscam perfeição.
Deixam à mostra a preocupação e ansiedade.

O corpo é matéria prometida a morte.

É um mistério entre mentiras e verdades.

Vemos as pessoas abusando do photoshop.

Sabemos que é uma ilusão.

Sai desse critério, cada pedacinho de você é perfeito.

Eu não sou a rainha da beleza.

Apenas sou bonita como sou.

Quem disse que você não é perfeita?

Não tem nada de errado em amar quem você é.

Escute quando eu digo, você é linda do seu jeito
Abra a janela, debruça-te e sorria.
Que seu corpo te faça alcançar o céu
Deixe que o mar inunde os órgãos do teu corpo.

Seja a sua luz, seja a melhor parte do meu dia.
Abra o seu coração, se ame.
Algo está te puxando para mim.
Como um oceano estamos fluindo.
Se ame rainha, eu sei que o criador não fez erros em
você.

Você é linda, não ligue para estes julgamentos sem
fim.

É a perfeição em um corpo, amo o que vejo.
Teu corpo é brasa, me queima.
É puro como fontes de água.
Teu corpo é tudo o que brilha e irradia.

MEU CORPO, MEU TESOURO

Bianca da Costa

Desde criancinha,
o meu corpo aprendi amar
cuido dele com carinho e
com respeito, até dos meus
defeitos passei a respeitar.

Das características físicas
sou mestiça, olhos puxados, pele de jambo
tenho o brilho do sol e os mistérios do luar
para mim bato palmas, porém a parte mais bonita
procuro colocar na alma.

As minhas regras são as seguintes:
só toca no meu corpo com minha permissão,
sou dona de mim,
por este corpo que Deus me deu
tenho atenção.

A beleza é do interior
não existe padrão
depende de cada ser
e dos olhos de quem vê.

Uma coisa tenho segurança em falar,
uma joia preciosa não se expõe em qualquer lugar,
tratemos do nosso corpo como um diamante raro.

Sou firme,
sou forte,
tenho determinação
se digo **NÃO**

é

NÃO

O CORPO DA MULHER

Adryelle Pedrosa, Camylle Moura,
Dalvania de Sousa, Deilson Fernandes,
Éllida Gomes e Ingrid Santos.

Mulher...
teu corpo é tão forte
Ao ponto de suportar
Tudo aquilo que o mundo te faz passar

Cada detalhe..
É mais que um pedaço de carne
É poesia pura e simples
É a mais bela obra de arte

Todos falam do seu coração
E do quão sensíveis vocês são
Porquê será que esqueceram
Que mulher também tem razão

Menosprezam e diminuem
E aqui estou, pedindo perdão
Pelo mundo que se acha dono da razão
E que acham que o corpo da mulher
É apenas um “nossa que bundão”.

Mulher...

Sua mente é fonte de criação
Fonte de poder e de inovação.
Mulher abra sua boca para dizer que é capaz
Independente deles dizerem que não.

Abra seus ouvidos
Para ouvir que você pode ser
O que você bem quiser
Independente deles dizerem que não.

Todos os pensamentos e ideias
Tudo te faz mulher,
Fazer o que tu bem quiser
Porque lugar de mulher
É onde ela bem quiser.