

Receita Médica N.º 1



PNL2027.GOV.PT

Local de Prescrição

93.ª FEIRA
DO LIVRO

LER⁺
PLANO NACIONAL
DE LEITURA 2027

Utente

Utente:

Telefone:

Entidade responsável:

N.º de beneficiário:

Médico

Dr.

nome

contacto telefónico



Designação do medicamento, dosagem, forma farmacéutica

Estado de alma

Poema de estimação

Para a Paulinha Oliveira

Outro dia encontrei um poema
Um poema que me comeu os olhos
Com minha própria boca
Desses que se colam às nossas pernas
Como cães abandonados
Adoptei-o
Vive agora em minha casa
Infiltrado
O condomínio proíbe cães
E não tem sido fácil manter o segredo
Com este cheiro a flores
Que brota da minha porta
E depois ladra
Ainda por cima a desoras
E é ver a porteira a farejar-me no elevador
Cheia de insinuações
Para não falar do casal do segundo andar
Que apanhei em flagrante
Ela a ganhar
E ele à escuta de resposta
Sem perceberem que ele só ladra comigo
Isto é, em mim
Claro que fui descoberto
Pela menina do primeiro
Que, quando me vê, fica rubra
E me empresta o seu olhar de aprovação
Radiante por ser parte da intriga
Sempre que nos encontramos a sós
Pede-mo emprestado
E não consigo recusar
Faço-lhe uma festa
Murmuro-lhe ao ouvido
Vai com a menina
E entrego-lhe a trela

Pedro Loureiro, poema inédito

Ansiedade

Ouçã
o poema aqui:



Data: 25/05/2023

Validade: Vitalícia

Poemas sugeridos por:

Filipe Lopes e Ana Cristina Pereira, do podcast Dias Úteis

Assinatura do prescriptor

Receita Médica N.º 2



PNL2027.GOV.PT

Local de Prescrição

93.ª FEIRA
DO LIVRO

LER+
PLANO NACIONAL
DE LEITURA

Utente

Utente:

Telefone:

Entidade responsável:

N.º de beneficiário:

Médico

Dr.

nome

contacto telefónico



Designação do medicamento, dosagem, forma farmacêutica

Estado de alma

Não há solidão comparável

Não há solidão
comparável
à de vivermos longe de nós.

Falta de
autoestima

Ouça
o poema aqui:



André Tecedeiro, *A axila de Egon Schiele*
Porto Editora, 2023

Data: 25/05/2023

Validade: Vitalícia

Poemas sugeridos por:

Filipe Lopes e Ana Cristina Pereira, do podcast *Dias Úteis*

Assinatura do prescriptor



PNL2027.GOV.PT

Local de Prescrição

93.ª FEIRA DO LIVRO

LER+
PLANO NACIONAL DE LEITURA 2027



Utente

Utente:

Telefone:

Entidade responsável:

N.º de beneficiário:

Médico

Dr.

nome

contacto telefónico

Designação do medicamento, dosagem, forma farmacéutica

Estado de alma

Gralhas

Lidar com erros cometidos

Aconteceu assim, numa escola
Do campo.
A professora mandou os alunos
Escreverem uma redacção.
«O tema é livre», disse.
No dia seguinte,
Um menino apresentou
Um texto original,
Era sobre pássaros.
As palavras estavam
Desenhadas a preto,
Reunidas em bando,
Tinham sombras nos bicos,
Asas nas sílabas,
Faziam muito barulho,
Num canto rouco
Que quase não se deixava perceber.
A professora chamou o menino,
Perguntou-lhe o que era aquilo.
«Este texto está cheio de gralhas», disse,
Assinalando-as a vermelho.

O menino voltou para casa,
Comprometendo-se a apresentar
O mesmo texto, mas sem gralhas.
No dia seguinte, a professora
Abriu o caderno.
As folhas estavam em branco.
À semelhança do dia anterior,
A professora perguntou
O que era aquilo.
«O texto já não tem gralhas.
A professora matou-as todas ontem
Com tiros vermelhos», disse o menino.

Eduardo Jorge Duarte,
Gralhas
On y Va, 2021

Ouçã
o poema aqui:



Data: 25/05/2023

Validade: Vitalícia

Poemas sugeridos por:

Filipe Lopes e Ana Cristina Pereira, do podcast Dias Úteis

Assinatura do prescriptor



93.ª FEIRA
DO LIVRO



Utente

Utente:

Telefone:

Entidade responsável:

N.º de beneficiário:

Médico

Dr.

nome

contacto telefónico

Designação do medicamento, dosagem, forma farmacêutica

Estado de alma

Cúmplices remotos

a verdade crua
e pelo menos semi-nua
é que já todos fizemos amor
num local de crime

- uma floresta
um andaime
um apartamento devoluto
uma carruagem
uma pétala oculta de flor

provavelmente
desconhecíamos o crime
provavelmente
também
desconhecíamos o amor

Renato Filipe Cardoso, *Passageiro do real*
Labirinto, 2021

Coração
partido

Ouça
o poema aqui:



Data: 25/05/2023

Validade: Vitalícia

Poemas sugeridos por:

Filipe Lopes e Ana Cristina Pereira, do podcast *Dias Úteis*

Assinatura do prescriptor



Utente

Utente:

Telefone:

Entidade responsável:

N.º de beneficiário:

Médico

Dr.

nome

contacto telefónico

Designação do medicamento, dosagem, forma farmacêutica

Estado de alma

Liberdade

A verdadeira liberdade apenas existe na mente de cada pessoa? Será uma ideia, um conceito, uma abstracção? E para que serve a liberdade conceptual na mente, se depois não se consegue materializar? O que acontece quando as liberdades de mente e corpo não estão em sintonia? Para onde nos empurraria a nossa liberdade, se nos deixássemos conduzir por ela? Para onde nos levaria? Como se dá corpo à liberdade? E se a liberdade é a única companhia que temos?

Culpa

Ouçã
o poema aqui:

Paulo Kellerman

Publicado na revista *Mapas do Confinamento*



Data: 25/05/2023

Validade: Vitalícia

Poemas sugeridos por:

Filipe Lopes e Ana Cristina Pereira, do podcast *Dias Úteis*

Assinatura do prescriptor



93.ª FEIRA
DO LIVRO



Utente

Utente:

Telefone:

Entidade responsável:

N.º de beneficiário:

Médico

Dr.

nome

contacto telefónico

Designação do medicamento, dosagem, forma farmacêutica

Estado de alma

Um límpido silêncio

1. ama os teus sonhos
como o teu próximo
ou como os sonhos do teu próximo
mas se o teu próximo
não tiver sonhos
convém mandar o teu próximo
para muito longe
donde não te possa
contaminar

2. não atraveses a rua
(ou a vida tanto faz)
com palavras ameaçadas de medo
leva em vez delas
um límpido silêncio onde
possas nascer para o dia claro
que se anuncia
nas janelas do quarto
não regreses à rua
(ou à vida tanto faz)
com gestos grisalhos de medo
leva em vez deles
um derradeiro aceno se
for caso disso
entre as dobras do sono
de quem ao longe está
a ser feliz doutra maneira
e se no teu olhar houver um rio
a apressar a partida
não hesites
mas por favor
não atraveses a rua
(ou a vida tanto faz)
com madrugadas contagiadas de medo

Separação

Ouçã
o poema aqui:



Alice Vieira, *O lado de dentro do lado de dentro*
Associação de Ideias, 2015

Data: 25/05/2023

Validade: Vitalícia

Poemas sugeridos por:

Filipe Lopes e Ana Cristina Pereira, do podcast *Dias Úteis*

Assinatura do prescriptor

Receita Médica N.º 7



PNL2027.GOV.PT

Local de Prescrição

93.ª FEIRA
DO LIVRO

LER⁺
PLANO NACIONAL
DE LEITURA 2027

Utente

Utente:

Telefone:

Entidade responsável:

N.º de beneficiário:

Médico

Dr.

nome

contacto telefónico



Designação do medicamento, dosagem, forma farmacéutica

Estado de alma

Pai

Mau agoiro, dizem, os pássaros que voam dentro das casas. Depois, aparam-lhes as guias, cortam-lhes as asas. Deixam-nos sós, no uivo bamboleante dos poleiros. E nem os mais afoitos se insurgem contra a porta aberta. Antes na morte que a escapadela sujeitos. Mas nem todos os pássaros nascem ensinados. E, mesmo encerrados, desejam-se a voar, tocar todos os limites que se impõe dos céus. Gostava que me ensinasses a escapar por entre os bosques, a mergulhar em voo picado sobre as folhas presas à tua capa. No azul inalcançável, ou na distância colorida a negro que ainda tenho de percorrer. Desejar não é querer... é apenas apetercer chegar onde te quero encontrar, pássaro de asas abertas que aprendeu a voar. E jamais verei escapar-me por entre os bosques. Tive-te um dia pousada na mão. Nela fizeste um ninho da cor da tua pele confundindo-se na minha. Em tempo algum o leve o vento, ou o sopro no pescoço onde pouso ao entardecer. Um dia tentei segurar-te num abraço, como se as nossas asas tão curtas chegassem para darmos a volta ao mundo. A volta ao beijo que te quero dar, insurgindo-me, afoito, contra uma porta fechada. Dizem que os pássaros regressam ao bosque antes que anoiteça. Dizem que há um pássaro que regressa só para ver-me feliz. E um sopro me diz - Talvez um dia aconteça! ter-te de novo na minha mão, pássaro de olhos doces e negra asa, que aparas o agoiro e me prendes ao desejo, de ver-te amanhecida entrando-me em casa...

Rui Guedes, poema inédito

Falta de
esperança

Ouçã
o poema aqui:



Data: 25/05/2023

Validade: Vitalícia

Poemas sugeridos por:

Filipe Lopes e Ana Cristina Pereira, do podcast Dias Úteis

Assinatura do prescriptor

Receita Médica N.º 8



PNL2027.GOV.PT

Local de Prescrição

93.ª FEIRA DO LIVRO



Utente

Utente:

Telefone:

Entidade responsável:

N.º de beneficiário:

Médico

Dr.

nome

contacto telefónico



Designação do medicamento, dosagem, forma farmacéutica

Estado de alma

Deus escreve direito

Deus escreve direito por linhas tortas
E a vida não vive em linha recta
Em cada célula do homem estão inscritas
A cor dos olhos e a argúcia do olhar
O desenho dos ossos e o contorno da boca
Por isso te olhas ao espelho:
E no espelho te buscas para te reconhecer
Porém em cada célula desde o início
Foi inscrito o signo veemente da tua liberdade
Pois foste criado e tens de ser real
Por isso não percas nunca teu fervor mais austero
Tua exigência de ti e por entre
Espelhos deformantes e desastres e desvios
Nem um momento só podes perder
A linha musical do encantamento
Que é teu sol tua luz teu alimento

Falta de coragem

Ouça o poema aqui:



Sophia de Mello Breyner Andresen,
O Búzio de Cós e outros poemas, Editorial Caminho, 2004

Data: 25/05/2023

Validade: Vitalícia

Poemas sugeridos por:

Filipe Lopes e Ana Cristina Pereira, do podcast Dias Úteis

Assinatura do prescriptor

Receita Médica N.º 9



PNL2027.GOV.PT

Local de Prescrição

93.ª FEIRA DO LIVRO

Ler+ PLANO NACIONAL DE LEITURA 2020-2027



Utente

Utente:

Telefone:

Entidade responsável:

N.º de beneficiário:

Médico

Dr.

nome

contacto telefónico

Designação do medicamento, dosagem, forma farmacéutica

Estado de alma

Tudo ao contrário

O menino do contra queria tudo ao contrário: deitava os fatos na cama e dormia no armário.

Das cascas dos ovos fazia uma omelete; para tomar banho usava a retrete.

Andava, corria de pernas para o ar; se estava contente, punha-se a chorar. Molhava-se ao sol, secava na chuva e em cada pé usava uma luva.

Escrevia no lápis com um papel; achava salgado o sabor do mel.

No dia dos anos teve dois presentes: um pente com velas e um bolo com dentes.

Luisa Ducla Soares, Poemas da Mentira e da Verdade, Livros Horizonte, 2005

Falta de imaginação

Ouçã o poema aqui:



Data: 25/05/2023

Validade: Vitalícia

Poemas sugeridos por:

Filipe Lopes e Ana Cristina Pereira, do podcast Dias Úteis

Assinatura do prescriptor



93.ª FEIRA DO LIVRO



Utente

Utente:

Telefone:

Entidade responsável:

N.º de beneficiário:

Médico

Dr.

nome

contacto telefónico

Designação do medicamento, dosagem, forma farmacêutica

Estado de alma

Diferença horária

Insónia

Os relógios na parede marcam a diferença horária das cidades do mundo. São ainda oito horas em Nova Iorque, nove no Rio de Janeiro, enquanto aqui, em Lisboa, são treze. Em Roma são catorze horas, no Cairo quinze, em Hong-Kong vinte horas, em Sidney vinte e duas, e na ilha deserta de Tu, no Pacífico Sul, a sul de Tonga-Tapu, zero horas de outro dia.

De pessoa para pessoa também há uma diferença horária, de minutos, segundos, menos de um segundo, quase impercetível. Uma diferença não assinalada pelos relógios. Impossível de medir, a não ser pelo amor, sempre tão desacertado.

Nuno Artur Silva, *As Passagens do Tempo*, Cotovia, 2000

Ouçá
o poema aqui:



Data: 25/05/2023

Validade: Vitalícia

Poemas sugeridos por:

Filipe Lopes e Ana Cristina Pereira, do podcast *Dias Úteis*

Assinatura do prescriptor



Utente

Utente:

Telefone:

Entidade responsável:

N.º de beneficiário:

Médico

Dr.

nome

contacto telefónico

Designação do medicamento, dosagem, forma farmacêutica

Estado de alma

Terapeuta

um homem veio até mim com o problema seguinte:
“a minha sogra”, disse, “odeia-me; os meus credores, antes amistosos, agora não me largam; a minha mulher ameaça deixar-me amanhã se não puser as crianças numa escola melhor; os meus patrões criticam o tom do meu trabalho naquilo a que chamam de falta de pulso. que sugere que faça?”

dei uma cambalhota para ele & sentiu-se melhor.

Robert Lax, *O amor fez uma esfera*,
Flâneur, 2022, trad. de Luís Matos

Lidar com a família

Ouçã o poema aqui:



Data: 25/05/2023

Validade: Vitalícia

Poemas sugeridos por:

Filipe Lopes e Ana Cristina Pereira, do podcast *Dias Úteis*

Assinatura do prescriptor

Receita Médica N.º 12



PNL2027.GOV.PT

Local de Prescrição

93.ª FEIRA
DO LIVRO

LER+
PLANO NACIONAL
DE LEITURA

Utente

Utente:

Telefone:

Entidade responsável:

N.º de beneficiário:

Médico

Dr.

nome

contacto telefónico



Designação do medicamento, dosagem, forma farmacêutica

Estado de alma

E outros argumentos

Pode ser que sim,
mas também
pode ser que não.

Pode ser um aplauso
mas também
um olhar de soslaio.

Pode ser a luz a olhar pela janela
mas também
os dedos trocados num charco.

Pode ser um genocídio
mas também
um erro de paralaxe.

Posso ser eu
mas também
podes ser tu.

Pode ser prudência metódica
mas também
envergonhada cobardia.

Pedro Eiras, poema inédito
Publicado na revista *Escamandro*

Lidar
com a
incerteza

Ouçã
o poema aqui:



Data: 25/05/2023

Validade: Vitalícia

Poemas sugeridos por:

Filipe Lopes e Ana Cristina Pereira, do podcast *Dias Úteis*

Assinatura do prescriptor



PNL2027.GOV.PT

Local de Prescrição

93.ª FEIRA DO LIVRO

LER+
PLANO NACIONAL
DE LEITURA



Utente

Utente:

Telefone:

Entidade responsável:

N.º de beneficiário:

Médico

Dr.

nome

contacto telefónico

Designação do medicamento, dosagem, forma farmacéutica

Estado de alma

Um poema

Não tenhas medo, ouve:
É um poema
Um misto de oração e de feitiço...
Sem qualquer compromisso,
Ouve-o atentamente,
De coração lavado.
Poderás decorá-lo
E rezá-lo
Ao deitar
Ao levantar,
Ou nas restantes horas de tristeza.
Na segura certeza
De que mal não te faz.
E pode acontecer que te dê paz...

Tristeza

Ouçã
o poema aqui:



Miguel Torga, *Diário*
Dom Quixote, 2010

Data: 25/05/2023

Validade: Vitalícia

Poemas sugeridos por:

Filipe Lopes e Ana Cristina Pereira, do podcast *Dias Úteis*

Assinatura do prescriptor



93.ª FEIRA
DO LIVRO

Utente

Utente:

Telefone:

Entidade responsável:

N.º de beneficiário:

Médico

Dr.

nome

contacto telefónico



Designação do medicamento, dosagem, forma farmacêutica

Estado de alma

O quadro do futuro

Lidar com
o luto

Havemos de ir ao futuro.

Havemos de ir ao futuro e, quando lá chegarmos, hão-de estar no sofá os nossos pais a cuidar dos sonhos que nos deram, os nossos avós a encher de luzes a árvore de Natal, os nossos filhos e os filhos deles, espantados e atrevidos como nós.

Havemos de ir ao futuro e, quando lá chegarmos, hão-de estar todos juntos numa festa à nossa espera, mesmo os amigos que perdemos no caminho. Hão-de lá estar todos com balões de várias cores, bolo-rei e, ao fundo da sala, um cartaz do tamanho da nossa idade, onde se lê: ainda bem que vieram.

Havemos de ir juntos ao futuro ou, se não houver boleia para todos ao mesmo tempo, havemos de nos encontrar lá.

Havemos de ir ao futuro e, no futuro, estará finalmente tudo como dantes.

Filipa Leal, *Vem à Quinta-feira*
Assírio & Alvim, 2016

Ouça
o poema aqui:



Data: 25/05/2023

Validade: Vitalícia

Poemas sugeridos por:

Filipe Lopes e Ana Cristina Pereira, do podcast *Dias Úteis*

Assinatura do prescriptor



PNL2027.GOV.PT

Local de Prescrição

93.ª FEIRA DO LIVRO

LER+
PLANO NACIONAL DE LEITURA 2020-2027



Utente

Utente:

Telefone:

Entidade responsável:

N.º de beneficiário:

Médico

Dr.

nome

contacto telefónico

Designação do medicamento, dosagem, forma farmacéutica

Estado de alma

Amor à primeira vista

Ambos estão convencidos
que os uniu uma paixão súbita.
É bela esta certeza,
mas a incerteza é mais bela ainda.

Julgam que por não se terem
[encontrado antes,
nada entre eles nunca ainda se passara.
E que diriam as ruas, as escadas,
[os corredores
onde se podem há muito ter cruzado?

Gostaria de lhes perguntar
se não se lembram —
talvez nas portas giratórias,
um dia, face a face?
algun “desculpe” num grande aperto
[de gente?
uma voz de que “é engano” ao telefone?
— mas sei o que respondem.
Não, não se lembram.

Muito os admiraria
saber que desde há muito
se divertia com eles o acaso.

Ainda não completamente preparado
para se transformar em destino para eles,
aproximou-os e afastou-os,
barrou-lhes o caminho
e, abafando as gargalhadas,
lá seguiu saltando ao lado deles.

Houve marcas, sinais,
que importa se ilegíveis.
Haverá talvez três anos
ou terça-feira passada,
certa folhinha esvoaçante
de um braço a outro braço.
Algo que se perdeu e encontrou?

Quem sabe se já uma bola
nos silvados da infância?

Punhos de poeta e campanhas
onde a seu tempo o toque
de uma mão tocou o outro toque.
As malas lado a lado no depósito.
Talvez acaso até um mesmo sonho
que logo o acordar desvaneceu.

Porque cada início
é só continuação,
e o livro das ocorrências
está sempre aberto ao meio.

Wisława Szymborska, *Poemas*
Companhia das Letras, 2011

Necessidade
de
adrenalina

Ouçã
o poema aqui:



Data: 25/05/2023

Validade: Vitalícia

Poemas sugeridos por:

Filipe Lopes e Ana Cristina Pereira, do podcast *Dias Úteis*

Assinatura do prescriptor

Receita Médica N.º 16



PNL2027.GOV.PT

Local de Prescrição

93.ª FEIRA DO LIVRO

LER+
PLANO NACIONAL DE LEITURA



Utente

Utente:

Telefone:

Entidade responsável:

N.º de beneficiário:

Médico

Dr.

nome

contacto telefónico

Designação do medicamento, dosagem, forma farmacêutica

Estado de alma

Embriga-te

Deves andar sempre ébrio. É a única solução. Para não sentires o tremendo fardo do tempo que te pesa sobre os ombros e te verga ao encontro da terra, deves embrigar-te sem cessar: com vinho, com poesia, ou com a virtude. Escolhe, mas embriga-te.

E se alguma vez, nos degraus de um palácio, sobre as verdes ervas duma vala, na solidão morna do teu quarto, tu acordares com a embriaguez atenuada, pergunta ao vento, à onda, à estrela, à ave, ao relógio, a tudo o que passou, a tudo o que murmura, a tudo o que gira, a tudo o que canta, a tudo o que fala, pergunta-lhes que horas são: “ São horas de te embriagares. Para não seres como os escravos martirizados do Tempo, embriga-te, embriga-te sem descanso. Com vinho, com Poesia, ou com a virtude”.

Charles Baudelaire, *Poemas em prosa*,
Edição Alma Azul, 2007, trad. de João Linhares

Necessidade de chorar

Ouça o poema aqui:



Data: 25/05/2023

Validade: Vitalícia

Poemas sugeridos por:

Filipe Lopes e Ana Cristina Pereira, do podcast *Dias Úteis*

Assinatura do prescriptor



93.ª FEIRA DO LIVRO



Utente

Utente:

Telefone:

Entidade responsável:

N.º de beneficiário:

Médico

Dr.

nome

contacto telefónico

Designação do medicamento, dosagem, forma farmacéutica

Estado de alma

Anotações de infância

Aquela casa com a varanda debruçada sobre os dias. Pela janela entreaberta as árvores amadurecidas contendo os frutos formigando no pó da sementeira. E o riso das aves debicando polpas e sementes. Um mundo circunscrito aos meus olhos, convocando o pensamento no terraço. A avó no lavadouro. O estendal suspenso entre os ramos. Uma cana a suportar o peso. Vasos sobre a tampa do poço e o aviso repetido de perigo. A sesta demorada ouvindo o pendular do tempo, marcando a lassidão quente das tardes. Ao começo do lanche uma gemada. E as torradas embebidas na cevada. O terço às seis e meia na renascença e o pinguim imóvel sobre o frigorífico. A rega do milho ao cair da tarde. Os botins. Cheiro a terra molhada. Uma vida progredindo sobre aquele território dilatado, em redor dos meus olhos simples. Um silêncio inominável, gémen ou código de mim.

Paulo José Costa, *Casa Alta*,
Edição de Autor, 2017

Lidar com o envelhecimento dos pais

Ouça o poema aqui:



Data: 25/05/2023

Validade: Vitalícia

Poemas sugeridos por:

Filipe Lopes e Ana Cristina Pereira, do podcast *Dias Úteis*

Assinatura do prescriptor

Receita Médica N.º 18



PNL2027.GOV.PT

Local de Prescrição

93.ª FEIRA DO LIVRO



Utente

Utente:

Telefone:

Entidade responsável:

N.º de beneficiário:

Médico

Dr.

nome

contacto telefónico



Designação do medicamento, dosagem, forma farmacéutica

Estado de alma

A minha rua cheia de negras sombras

A minha rua era cheia de negras sombras.
Árvores bonitas
escorecidas por elas mesmas
e umas pedras pedrinhas que encalhavam o caminho
tropeçavam pequenos blocos de alcatrão húmido
Todos no chão escuro
da minha rua
Havia um jantar com risadas, sonhei.
Amigas que me achavam contente
e eu, indiferente
seguia na minha rua
e depois de uma esquina virada,
daí a nada
encontrava uma praia
Limpa
Brilhante
Cristalina e eterna
Eu tinha-me esquecido que ali era a praia
Até queria dizer a todos, como era fácil chegar,
nem vais acreditar
por aquele caminho curto,
viras,
dás um passo e a seguir aparece esta praia
É uma praia paraíso,
a mais bonita que eu já vi
vão pura.
Quase nem a reconheci.

A minha rua era cheia de negras sombras
mas a praia é logo ali.

Solidão

Ouça o poema aqui:



Márcia, As estradas são para ir
Planeta de Livros, 2020

Data: 25/05/2023

Validade: Vitalícia

Poemas sugeridos por:

Filipe Lopes e Ana Cristina Pereira, do podcast Dias Úteis

Assinatura do prescriptor



PNL2027.GOV.PT

93.ª FEIRA DO LIVRO



Utente

Utente:

Telefone:

Entidade responsável:

N.º de beneficiário:

Médico

Dr.

nome

contacto telefónico

Designação do medicamento, dosagem, forma farmacéutica

Estado de alma

DA Cidade Reinventada.

uma grande mentira COMPETE

nas ruas PELO PODER

CRIAMOS A BESTA CRIATIVA

o SISTEMA DE ISOLAMENTO

E OUTRAS ARMAS SINGULARES

MUDAMOS QUANDO JÁ NÃO DÁ

QUANDO MUDA O CÉU AZUL

E nova é a forma de puxar

para

CIDADES SÃO CIDADES

baixo

oresto

não

o amor

pode mudar

Viver com a diferença

Ouçã o poema aqui:



Filipa Leal, A Rapariga Já Não Gosta de Brincar Não (edições), 2022

Data: 25/05/2023

Validade: Vitalícia

Poemas sugeridos por:

Filipe Lopes e Ana Cristina Pereira, do podcast Dias Úteis

Assinatura do prescriptor



93.ª FEIRA DO LIVRO



Utente

Utente:

Telefone:

Entidade responsável:

N.º de beneficiário:

Médico

Dr.

nome

contacto telefónico

Designação do medicamento, dosagem, forma farmacêutica

Estado de alma

O lugar do silêncio

Ouço de novo a mesma voz cansada,
sussurra ainda um ruído rouco de realidades que já não conheço.
Não é o medo que me impede de as escutar
é antes a vontade de me sentar no lugar do silêncio e ficar aí durante um tempo
Só meu.
É ligeira a fronteira entre sombra e luz e os meus passos vacilam facilmente diante
[do horizonte obscurecido...
Antes de ficar surda memorizava palavras líquidas do quotidiano
e tudo parecia transparente e natural como a semântica do amor.
Se calhar não foram as vozes que mudaram,
talvez a lente por onde vislumbro o mundo a caminho de não sei que desvario
Já não era para andar assim à mercê das intempéries,
o meu sonho era enterrar os pés no chão lamacento da levada que corria ao lado
[da minha casa sem ter de saber de nada
E rir, apenas isso.
Que sorte não perceber coisa nenhuma, estar aqui como um sapato velho, confortável
de tanto uso e enfiar uma camisola escarçada e macia como a minha pele cada vez
[mais flácida
Quanto mais ouço mais se me confundem as respostas se não desistir de perguntar
É talvez esta outra teimosia que me impele agora: desistir de perguntar,
deixar de ver a cinza e ficar surda ao caos
Pintar uma tela, sonhar um poema, mesmo que não o escreva.
De seguida a luz reflete-se nesse espelho que sou eu a fazer boquinhos parvas,
A rir do que me vem à cabeça...
A dar gargalhadas despropositadas por coisa nenhuma...
Ser feliz.

Vontade de
mudar de
vida

Ouço
o poema aqui:



Irene Simões,
revista literária *A canto*

Data: 25/05/2023

Validade: Vitalícia

Poemas sugeridos por:

Filipe Lopes e Ana Cristina Pereira, do podcast *Dias Úteis*

Assinatura do prescriptor