

O meu desassossego

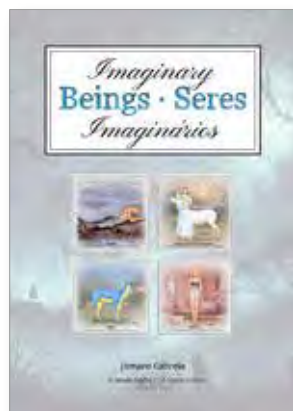
I

Poemas

Jomaro **Cabrela**



Trabalhos do autor



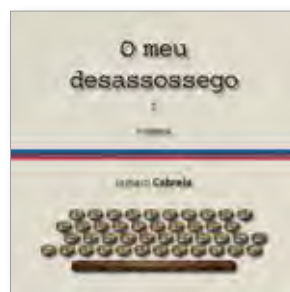
Seres
Imaginários



Dicionário
de Cinfães



Citações, Ditados
e Provérbios



O meu
desassossego

O meu desassossego

I

Poemas

© Jomaro **Cabrela**

Edição Digital | Rio Tinto | 2026





AUTOBIOGRAFIA

Nasci a 19 de Janeiro de 1960, no lugar de Cabrela — que me deu o nome —, freguesia de Piães, concelho de Cinfães, distrito de Viseu.

Desde cedo senti uma grande vontade de estudar, mas as dificuldades financeiras não permitiam essa oportunidade na minha terra natal. Aos 13 anos, mudei-me para a cidade do Porto, onde trabalhei e estudei até concluir o 12.º ano, em 1981.

Nesse mesmo ano cumpri o serviço militar obrigatório e casei-me. Passei quatro meses em Cascais e um ano em Ponta Delgada, nos Açores, durante o serviço militar.

Ao longo da vida, dividi sempre o meu tempo entre o trabalho e os estudos, raramente me sobrando espaço para outras actividades. No entanto, foi precisamente durante a tropa, e pela primeira vez com bastante tempo livre, que comecei a pintar. Em 1982 realizei a minha primeira exposição individual no Museu Carlos Machado.

Ao regressar ao continente, iniciei a minha carreira nas Artes Gráficas, profissão que abracei com entusiasmo. No início, tudo era executado manualmente, mas, com o aparecimento dos primeiros computadores, comecei a questionar-me se aquela nova tecnologia estaria destinada apenas às gerações mais jovens.

Assumi, entretanto, a direcção da produção, mas, à medida que os problemas surgiam e as justificações se acumulavam, percebi que precisava de dominar os programas gráficos. Foi então que regressei à função de arte-finalista, profissão pela qual sempre senti verdadeira paixão.

Procurei conciliar a carreira profissional, a arte e a vida pessoal, já então como pai de dois filhos.

Na arte, cedo compreendi que, sendo autodidacta, enfrentaria muitas barreiras e que quase todas as portas se fechavam. Custou-me aceitar que o meu trabalho fosse, muitas vezes, recusado independentemente da sua qualidade. Com o tempo, percebi que não podia lutar contra o sistema e que teria de encontrar outro caminho.

Ainda assim, tive a oportunidade de realizar algumas exposições individuais e participar em exposições colectivas. Como resultado desse percurso, algumas centenas das minhas obras integram hoje colecções particulares.

Acredito que a arte pertence a todos e deve estar ao alcance de todos.

Agora, reformado, posso finalmente dedicar-me a projectos que antes seriam impossíveis de concretizar.

Sempre misturei o artista e a pessoa, porque, no fundo, sou apenas um — sou eu. O meu trabalho profissional também influenciou a minha arte, e isso é algo que aceito naturalmente, porque faz parte de quem sou.

Jomaro Cabrela | 2026

Notas:

1 — As ilustrações presentes nesta obra foram criadas digitalmente com recurso a Inteligência Artificial.

2 — © Esta obra pode ser partilhada livremente, desde que:

a) Seja respeitada a autoria da obra;

b) Não haja utilização comercial;

c) A obra e o autor sejam devidamente identificados sempre que citados.

3 — Citar esta obra — Cabrela, J. (2026). *O meu desassossego* (1.^a edição digital). Rio Tinto, Portugal.

BREVES NOTAS

Há amores que chegam cedo, outros tarde, e alguns acompanham-nos a vida inteira sem nunca se deixarem possuir por completo.

A Poesia foi sempre, para mim, esse amor impossível — a amante que nunca tive, tantas vezes por falta de tempo, outras por não a compreender verdadeiramente, e algumas porque o próprio destino parecia interditá-la ao meu caminho. Ainda assim, nunca desisti dela.

Entre silêncios, quedas, dias incompletos e palavras por dizer, fui caminhando até aqui. Não tão longe quanto muitos esperavam, talvez, mas tão longe quanto as minhas forças me permitiram.

E se a vida me ensinou alguma coisa, foi que nem sempre importa alcançar o fim; por vezes, basta encontrar o lugar certo entre o princípio e a despedida.

Talvez este livro seja exactamente isso: o meio caminho entre o aqui e o fim — um lugar onde deixo pedaços de mim, memórias, dúvidas, cicatrizes e sonhos transformados em versos.

Estas páginas não procuram respostas absolutas. Procuram apenas sentir. E se, em algum poema, encontrares um reflexo teu, então já não terei escrito em vão.

Código de Barras

O anjo do mal regressou à terra.
A montanha começava a fumar.
A sombra apressada escondia a luz.
O verde cheirava a lenha queimada.

A noite abriu asas e cegou o dia.
Vermelho, amarelo e ferrugem pintavam a noite.
Os rascunhos da paisagem a negro,
o barulho da chama abafava o desespero.

A soberba e a ganância derretiam.
O luxo e o bem-estar esfumaram-se.
Só algum cansaço teimava em resistir.
O fim já se adivinhava nas cinzas.

A pressa cansou-se de esperar.
Só o silêncio soprava devagar.
Algumas almas vencidas,
restos de vidas antigas.

Uma paisagem a preto e branco,
cheiro de lareira apagada.

Restou um código de barras.

©Jomaro Cabrela | 2026



Nós, aqui ou aí

Eu, aqui ou aí
não sei bem onde estou
tampouco aquilo que sou.

Tu, aqui ou aí
não sei bem onde estás
tampouco aquilo que és.

Nós, aqui ou aí
não sei bem onde estamos
tampouco aquilo que somos.

Nós, aqui ou aí
não sei bem onde estamos
será que sabemos o que queremos
ou será que nunca nos amamos.

©Jomaro Cabrela | 1980

(Poema usado no exame nacional de português do 11º ano)

O meu **desassossego**



O Espectáculo és Tu

O relógio devora o tempo,
o coração metálico tortura-me de pressa.
A distância era só um pretexto;
ver-te afagava a minha dor.

As estrelas desceram à terra,
a cidade seguia sem me ver.
No metro, ignorava as flores numa jarra;
só a luz, no fundo do túnel, importava.

Entrei; perto de ti, o espaço parecia gigante.
O silêncio ficou no teu olhar.
Na plateia, as cabeças encaixavam-se como puzzle;
esperava a chegada de uma pomba branca.

O espectáculo era todo teu; teu, só teu.
Sob a farda escondiam-se cumplicidades.
Algo nos empurrava um para o outro;
o teu sorriso guardava amarguras silenciosas.

O vento soprava a meu favor.
A tua presença incendiava-me.
O lenço branco, tímido na tua mão,
pousava diante de mim.

©Jomaro Cabrela | 2026



Depois de mim

O relógio parou.
O sopro da vida extinguiu-se.
Arautos da morte chegaram.
Caronte aguarda, no Estige, sem pressa.
Hades — ou outra divindade qualquer —
pode esperar para lançar sortes.

Não sei se vos poderei ouvir;
nem vós sabeis se vos escuto.
Se outra porta se abrir — o que não espero —
se for possível o regresso, voltarei.
Se não tornar a manifestar-me,
sabei que tudo o dito é fraude.

Depois de mim, o caos.
Perdoai-me, e sereis perdoados.
Metade afecto — assim o quis;
a outra, de honestidade — tentei.
Pequenos lapsos — também falhei.
Alguns bons gestos, creio.

O que de mim restou
são apenas memórias —
boas, espero...
Fazei o que vos aprouver,
porque eu serei
o silêncio da matéria.

©Jomaro Cabrela | 2026

O meu **desassossego**





o Doutor

Já no meio do caminho,
quis o destino o nosso encontro —
tu, na ascensão da montanha,
nós, no vale, em mudo pronto.
A vontade foi maior que o poder,
triunfaste, venceste — ponto.

Também tu, filho de Maria,
sem nome de Messias.
Se Ele a vida eterna prometia,
tu, em mãos de carne e dias,
refazes o sopro vital
em humanas profecias.

Qual devoto Dom Quixote
na lida contra o tormento,
do cuidar fizeste o norte,
da esperança o fundamento.
Sob o juramento de Hipócrates,
entre Asclépio e São Lucas, o acolhimento.

Arquitecto da humana natureza,
com ética e responsabilidade
do diagnóstico à cura com presteza,
devolves o homem à sua dignidade.

Mas não há maior galardão
que o silêncio do reconhecimento
de quem renasce da sombra
após o abismo do sofrimento.

©Jomaro Cabrela | 2026

Aguarela

Perguntei à folha
Queres comigo guardar
no branco que ainda não sabe
o mais lindo segredo?

De vestido de carmim
no lento embalo do baloiço
a mais preciosa ausência —
tenho-te sem o saberes.

No silêncio da noite
oiço o ranger da corda
a tua sombra sobe na parede
o teu cheiro invade-me.

Fecho os olhos
para ficar acordado em ti
sentir o anel no dedo
que nunca cheguei a usar.

©Jomaro Cabrela | 2026

O meu **desassossego**



Os Invisíveis

Os Invisíveis

De dia ninguém os vê;
de noite não estamos lá.
A verdade, esconder para quê,
se sempre ali estão já?

Descartados

Peças de máquina sem validade,
caídas no trilho sem fim,
de um comboio que avança sem parar,
num tremendo frenesim.

Sem-abrigo

Uns perderam-se nas drogas da consciência,
outros na garrafa que arde a garganta,
outros em promessas de sucesso sem fim,
ou no jogo que devora e nada planta.

Velhinho

A família virou-lhe costas num dia qualquer;
com razão talvez — quem nunca errou no caminho?
Derrotado no final, perto da meta,
num sabor antigo, que o frio consome, devagarinho.

continua



Trabalhador

Mecânico, que ainda conserta,
belos carros antigos no imaginário;
cantor que ainda canta baixinho,
melodias que embalam o seu diário.

Sem-tecto

A sorte passou ao lado, indiferente,
o azar colou-se como sombra na pele.
A calçada é leito de cartão e fria,
o néon pisca e ignora quem congele.

Gelo

De noite são apenas sombras,
cheiro a lixo gelado e molhado;
de dia são vidas sem nome,
e ninguém quer olhar nem fica chocado.

...e tu, viras a cara porquê?

©Jomaro Cabrela | 2026



Tempo

Parti atrasado no tempo,
no tempo que teimava andar devagar,
venci cada curto momento,
sem nunca parar para olhar.

Corri sempre ao lado do tempo,
sem notar o tempo passar,
acabei por ficar sem tempo,
e do tempo não mais voltar.

O tempo não mostra piedade,
a quem o não sabe seguir,
não conta a idade ou vontade,
de quem já não pode agir.

Se o tempo ao tempo perguntasse,
que prazo a vida nos traz,
talvez o silêncio bastasse,
na luz deste tempo fugaz.

Agora que o tempo corre apressado,
procuro andar num passo mais lento;
sinto o cansaço, já acumulado,
a ensinar-me o valor do momento.

©Jomaro Cabrela | 2026



O teu perfume ficou

O teu perfume ficou —
um vestido sem corpo
na cama.
Só o pulsar do tempo.

O roupeiro aberto,
gavetas mudas.
A mala — também.
Um bilhete na cómoda:
escuso de o ler.

O copo,
ainda com o teu batom.
Nada —
tudo é cinzento,
menos o rubro no vidro.

Foste embora.
Ah, é o teu perfume.
— Acorda, dorminhoco,
estás atrasado.
Já vou.

Beijo.

©Jomaro Cabrela | 2026

O meu **desassossego**



Esperei por ti

Esperei por ti,
mas nunca chegaste a vir.
A distância não era tanta,
o bastante, para te impedir.

Estivemos tão perto —
e tão longe, de repente.
Talvez tudo não passasse
de um sonho inconsequente.

A vida tem destas coisas,
que nem sempre compreendemos.
O destino podia ser outro,
mas nunca o saberemos.

Aceitar que foi assim
talvez seja o que resta fazer.
O mundo já deu mil voltas —
e nem tudo é fácil de entender.

©Jomaro Cabrela | 2025



Instante

Rotina.
Mais um dia banal,
quarta-feira, uma vez mais,
autocarro a caminho do trabalho;
gente encaixotada.

Entraste. Congelei.

No meio de tantos corpos,
tudo se eclipsou.
Só tu brilhavas:
a tua cara, sem máscara,
num olhar distante.

Indiferente,
não me vias.
Fui ninguém.

Olhar-te
já era pecado.
Não me atrevi.

Mas foste-te. Nunca mais te vi.

E, ainda assim,
guardo-te, sem saberes,
no fundo da gaveta
onde coleciono sombras
e ardo, devagar,
no que não me pertence.

©Jomaro Cabrela | 2026

O meu **desassossego**



Falta de Ar

Tive um sonho.
Havia dois mundos:
um — de ar;
outro — de asfixia.
Ambos pulsavam
no reino dos homens.

Uns habitavam
dias de vidro e seda;
outros, noites sem fôlego,
em gritos de silêncio,
com o suor
agarrado ao ferro.

Lado a lado,
o relógio não pára,
é obra humana.
Todas as estrelas
nascem para a luz.
Por isso continuo a sonhar.

O pior
é acordar.

©Jomaro Cabrela | 2026



Ter-te sem te ter

Passei por lá...
à tua porta, mais uma vez.
Sabia.
Ainda assim, quis ver-te.

Ter-te sem te ter.

Outrora, o cofre sagrado
guardava a jóia mais preciosa.
Agora, sem jóia, abandonado,
resta a bela e triste melancolia
onde a natureza reclama o que é seu.

No silêncio das ruínas,
um cheiro invade-me —
não o teu — madeira podre, húmida
e uma primavera que se perdeu.

O tecto abriu janelas para o céu,
cortinas de teias de aranha,
paredes a germinar, cores outrora de sol.

A ausência
sentada num banco velho à porta.

Caminho tímido que insisto em trilhar
quando a alma me desassossega.

O relógio não parou.
Estás longe.
Perdemo-nos na multidão.

O meu **desassossego**



A sombra que não eras

Parei.

A minha sombra agiganta-se,
o sol começa a despedir-se.
Não era a minha sombra
que queria ver.

As estrelas desceram à cidade.

Longe,

uma estrela resistia
na noite.
O vento levava o teu sussurro,
e eu não o ouvia.

Gelei.

Vento frio,
ausência de promessas
nunca oferecidas,
nunca cobradas.

Fui.

Sonhar.
Um pássaro dentro de mim
tinha a porta aberta.
— E, ainda assim,
tentarei outra vez.

©Jomaro Cabrela | 2026



Maçã

Uma macieira,
uma maçã apenas:
linda, rubi,
que ousei imaginar roubar.

Guardada,
longe do meu olhar;
a única maçã do Éden,
capaz de me perder.

Para lá pendia o meu olhar,
sem escada para a alcançar:
tentação perfeita,
desejo que não era só meu.

Outros caminhos chamavam,
a vida tinha outras pressas,
a maçã amadurecia em silêncio,
e eu ensinei o desejo a calar-se.

Sobrou a ignorância:
se a maçã também desejava,
nesta pequena grande distância,
nem de mim soube quem fui.

©Jomaro Cabrela | 2026

O meu **desassossego**



Bem e Mal

Contra o génio do mal,
bati-me —
não o verguei,
mas teimeei;
faltou-me o fôlego,
eu sei.

De alma nua,
não sei se venci;
persisti...
caí,
como folha solta no abismo,
mas teimeei.

E tu,
perante o teu desgaste,
já tentaste derrotar o mal,
mesmo que nem toda a força baste?

©Jomaro Cabrela | 2026



Viagem

Ouçõ a música em tons amarelos,
torrados pelo sol escaldante.
A tua sombra fica, os teus cabelos,
no rasto do teu andar elegante.

Harmonias densas, quase divinas;
sopros e cordas que tanto conheço,
desenhando arabescos sobre as colinas
cujo mistério mudo agradeço.

A música, feita de pó dourado,
recusa pousar e flutua no ar.
Não resisto e sigo sempre, ao teu lado,
sem pressa e sem vontade de chegar.

Teus pés, na areia, são desenho e via,
tua silhueta ao vento escreve poesia.
O horizonte branco quase me desvia,
preso ao teu olhar, preso à fantasia.

Não é o calor, nem a areia em flor:
é a memória do olhar penetrante.
Imagino a boca, o rasto do vigor,
nas vestes que te tornam tão distante.

©Jomaro Cabrela | 2026

O meu **desassossego**



Silêncio de Deus

Ouçõ gritos cruéis de dor,
crianças frágeis, sem vigor,
que mal nasceram já perecem,
em choros que crescem e não emudecem.

Começam a vida a sofrer,
sem nada terem feito por merecer,
presas num mundo de crueldade,
eco sombrio da crua realidade.

Fome, guerra, puro desamor,
que destino cego e sem pudor?
Onde a morte, fria e certa,
é a única porta que lhes resta.

Onde estás, Deus onnipotente?
Porque te calas, indiferente?
Prometes ao homem misericórdia,
mas entregas-lhe dor e discórdia.

Continua



Se não proteges frágeis inocentes,
nem julgas os culpados presentes,
que Deus és tu, afinal?
E calas-te num silêncio total.

Que justiça divina é essa,
que nos ensinou tal promessa?
De um ser dito misericordioso,
mas ausente, frio e enganoso —

um Deus que prometeu,
e se fez silencioso.

©Jomaro Cabrela | 2026



Filhos da Terra

Filhos da terra — distantes,
que a vida fez padecer,
guardamos no peito instantes
que o tempo não faz esquecer.

Partimos de alma apertada,
num adeus mal disfarçado;
a casa ficou calada,
com um lugar reservado.

Uns julgam ser cobardia,
outros falam em destino;
mas só quem parte, entendia,
o peso do seu caminho.

Na mala cabia a dor,
o medo, a dúvida, o pranto —
e um retrato com amor,
entre roupas, como encanto.

continua



Lá longe, o mundo é maior,
mas falta-nos qualquer coisa:
a voz materna, o calor,
a sombra da nossa lousa.

Jamais se apagam do peito,
as tardes junto à lareira,
nem o cheiro tão perfeito,
do pão quente à nossa beira.

Jamais se esquece o lugar,
as raízes vivem cá dentro;
a ele havemos de voltar,
nem que seja só em pensamento.

©Jomaro Cabrela | 2025



Buraco

Buraco é descontinuação;
um corte no que devia continuar.
É abrigo de criaturas sem nome,
humilde casa esquecida
num lugar deixado ao acaso.

É um ponto remoto do universo,
hostil, onde a luz chega cansada.
É a conta sem prova dos nove,
o mês mais longo que o salário,
um emprego que não ensina nada.

É problema por resolver,
depressão com eco,
angústia que se demora.
No jogo, é alvo —
um fim preciso;
fora disso, apenas falha —
vazio, branco.

É esquecimento.
É ausência,
o que fica por dizer.
No corpo chamam-lhe assim,
como se o nome pudesse
conter o resto.

Continua



Mas buraco também é passagem —
porta mal fechada,
para outro mundo,
que guarda histórias quase apagadas
e respira o que já foi.

Faz parte do enredo,
mesmo quando ninguém vê.
É o eco
do que caiu
e do que ficou.

©Jomaro Cabrela | 2026



Retrato

Um eco distante — algo caiu;
o álbum abriu no teu retrato.
O coração do tempo recuou,
exalando o cheiro a giz e lousa.

No apressar do tempo,
sem a vénia do adeus,
permutámos relíquias,
suspendemos promessas já murchas.

Fomos sombras num dia sem sol:
a tua ausência era miragem táctil.
A urgência dissipou-se,
mas o teu rosto... esse ficou.

Portas abertas para uns,
para outros, muros de pedra fria,
onde julguei que a minha alma coubesse;
afinal, não coube, nem por magia.

O crivo do tempo,
sem clemência nem piedade,
vai desbotando os traços da vida
que teimo em reter... só para mim.

©Jomaro Cabrela | 2026



Oferta de Emprego – ser Mãe

Procura-se Directora de Operações,
para um cargo de amor sem igual;
trabalho exigente, de intensas emoções,
que pede entrega quase total.

O regime é constante, quase integral,
a maior parte dentro do próprio lar:
enfermeira, cozinheira e amiga leal,
educadora e mãe, sempre a cuidar.

Polivalente, num ritmo sem parar,
antecipar desejos antes de os ouvir;
noites em claro, sem dia para folgar,
dormir com o “cliente” se o sono fugir.

Exige-se paciência, grande e infinita,
humor afiado nos dias de cansaço;
coração vibrante, alma acesa e bendita,
transformar o caos num terno abraço.

Oferecemos amor que não tem medida,
escola diária, instantes que ficam gravados;
salário pago em abraços e vida,
retorno eterno em olhares que falam calados.

Quem aceitar este emprego singular,
sabe que o descanso não é garantido;
mas ganha o prémio que há para dar:
ser chamada Mãe — título querido.

©Jomaro Cabrela | 2026

O meu desassossego



Galeria de Água e Luz

Nesta galeria imensa demorei-me.
Tela pintada de verdes e azuis,
salpicada de vermelho e branco.
A montanha chorava na sua pressa,
como o véu da noiva a caminho do altar.

Neste monte branco de espuma que fumea,
a água salta de pedra em pedra,
sem pressa de chegar ao lago que a esperava.
A natureza sustinha toda a cena na mão —
apenas se consola com a obra feita.

Uma orquestra tocava:
água em queda quebrava o silêncio,
acordes nos gritos felizes das crianças,
o chilrear das aves no seu namorisco,
ao fundo, sussurros de eterna conversa.

Continua



Deliciava-me — só os meus olhos podiam ver —
perfumes da natureza:
o pólen da Primavera,
o aroma do pão acabado de sair do forno.
A vida apressada ficara suspensa.

A pressa não fora convidada;
todos esqueceram o peso que carregam,
e as crianças, felizes, sonhavam.

— Filipe, temos de ir.
— Mãe.

Congelei.
Eras tu, a semear beleza e fantasias
só minhas —
porque não existo há tanto tempo.

©Jomaro Cabrela | 2026



O Costume da “Pinga”

O sol hesitava,
pensativo,
em abandonar-nos.

A cidade aguardava, distante,
a poucos quilómetros da aldeia.

Não importa o motivo que nos traz
à casa de um vizinho;
somos recebidos como
só eles sabem receber — bem.

Depois das saudações, o ritual:

— «Quereis beber uma pinga?»

O sim ou o não pouco vale —
a pinga desliza sempre até nós,
como se conhecesse o caminho.

Alguns homens, à mesa,
trocavam risos
e palavras ligeiras,
enquanto as mulheres,
à lareira,
cozinavam
ao calor, o jantar.

Continua



A garrafa, solitária,
aterrava na mesa.
A adega e a pipa
não moravam longe.

Cada um, por ordem,
erguia o gargalo aos lábios.
De mão em mão,
a garrafa parecia mais leve,
dançando entre eles, cúmplice.

O anfitrião, satisfeito,
fez questão
de permanecer ao meu lado.

Sem pedir licença,
leu o meu rosto:
o costume que eu, inadvertidamente,
reprovava.

— Desculpe...

Com gesto rápido e tímido,
no lenço branco, amarrotado,
escondido no bolso,
encontrou a solução silenciosa.

Contrariado, bebi.

Continua





De um lado,
o berço e a oferta;
do outro,
saber e anseio.
Nem sempre a mão que dá
tem a brancura da que recebe.

Abismo de que ninguém tem culpa;
o respeito falou em silêncio.

Tinham, afinal,
a sabedoria do dar,
a simplicidade de quem sabe oferecer,
dando o pouco que têm.

Há muitas coisas piores.

©Jomaro Cabrela | 2026

(Inspirado num acontecimento nos anos 70, em Cinfães.)

Cair do sino

O mundo acordava só para mim,
manhã de domingo, na Foz do Douro;
no primeiro ano em que para cá vim,
em setenta e três, princípio do meu desdouro.

Na Senhora da Luz, entre o cheiro e o espanto,
à porta de uma padaria fiquei prostrado;
pão fresco ao domingo! — em cada canto,
eu via o espectro de um terrível pecado.

Inocente, incrédulo, sem nada perceber,
entrei — «Não foi hoje que cozeram o pão?»
— «É de agora, menino, podes vir ver.»
— «Mas não se fez sangue?» — disse eu então.

— «Quem te disse tamanha barbaridade?»
— «Foi o senhor prior, lá na minha terra.»
— «Vem ver o forno, que isto é verdade:
o pão entra em massa e no cesto se queda.»

Não houve choque maior que tal crueldade,
sentir que o saber podia estar errado;
pois quem detinha a luz e a autoridade
na mentira fundava o maior pecado.

Tudo o que aprendi foi-se naquele momento:
nos livros e no estudar nasceu a sabedoria,
pois não há mal maior nem pior tormento
que a treva imposta pela hipocrisia.

©Jomaro Cabrela | 2026

O meu **desassossego**



Menino do Valdomendo

Retrato baço de um passado vivo,
inscrito no rosto da própria pobreza;
levaste-me ao tempo cativo,
onde a infância não tinha certeza.

Num sábado qualquer do ano de oitenta,
revi caminhos já por mim cansados;
eu e os meus irmãos, na vida lenta,
por trilhos silenciosos e abandonados.

Onde a erva daninha nem crescia,
no solo estéril do nosso passado,
hoje a folhagem densa e sombria,
reclamando para si o chão roubado.

No caminho, em pleno Valdomendo,
enquanto o instante ficava gravado,
seguia-nos um vulto quase tremendo:
um pobre rapazito ficou ali parado.

Continua



Cabisbaixo, de olhar que nos penetra,
vi-me nele — espelho desse momento;
nele li a dor surda que o sequestra,
da fome e do frio, do nosso lamento.

Tentava adivinhar o nosso mundo,
a roupa limpa, o gesto, o porte;
mal sabe ele que, no silêncio profundo,
fomos iguais na mesma fraca sorte.

São mundos distantes — escolhas feitas,
entre o que fomos e o que o tempo dita;
em estradas tortas ou vidas direitas,
é a mesma ferida que em nós habita.

©Jomaro Cabrela | 2026



A Lei dos Homens em nome do Céu

O que dizem que é:

Dizem ser o mais poderoso do mundo,
invisível, jamais visto por ninguém,
presente em todo o lado também,
sabendo tudo em qualquer segundo,
imutável e eterno, dizem além,
sem origem certa, nem de onde é oriundo.



Afirmam ser justo e perfeito,
que ama todos de forma igual,
e perdoa sempre, afinal,
seguindo um divino preceito;
olha por nós de modo integral
e guia tudo com respeito.

Tem dez regras a cumprir, apenas,
quem falhar será logo julgado
e depois será castigado,
com penas que não são pequenas;
no fogo eterno condenado,
longe de vidas mais amenas.

Mora muito acima de nós,
pede dinheiro e sacrifícios,
preso a costumes e vícios;
dita as leis com tom feroz,
contrariando o bem com artifícios,
e fala por mui larga voz.

Continua

O que não faz:

Não protege inocentes ou desamparados,
vê tudo, mas nunca intervém;
não castiga os maus, como convém,
nem trava os crimes mais ousados;
todo o juízo fica prometido além,
tal como nos foi anunciado.

©Jomaro Cabrela | 2026



Tudo podia ser diferente

Tudo podia ter sido diferente,
caminhámos por trilhos desiguais,
a sina impôs-nos, severamente,
sendas que os dias não uniram jamais.

Fizemos a jornada, inconscientes,
nesse sofrer que o peito não esqueceu;
fomos, na mágoa, dois seres indiferentes,
binómio que entre nós jamais cresceu.

Tudo podia ter outro caminho,
não sei a quem hei-de atribuir a culpa;
cada um seguiu no seu desalinho,
só o devir nos julga — sem desculpa.

O castigo que aceito, sem pecado,
mistura de ânsia e de agonia e desamor,
vive de um instante mal guardado,
sofro por nunca ter sentido o teu calor.

Os dias dão-nos estas contrariedades
que o fado traça sem o nosso aval;
ignora, fria, as nossas vontades
e prende-nos nesse desfecho desigual.

Amar ou não será sempre dilema
entre o que quis e o que por fim perdi;
resta-me apenas este breve poema
para cantar o que por ti padeci.

©Jomaro Cabrela | 2026



Os Serões dos Medos

O dia já nos tinha deixado dissoluto,
a fome, por seu turno, já saciada;
a sobremesa eram contos no serão,
ouvidos num silêncio absoluto.
O real e o sonho em fronteira cruzada,
enquanto o medo crescia sem limitação.

O cheiro da lenha velha a arder,
o lume a estalar em chama inquieta,
com sombras fantásticas na parede;
o imaginário a nutrir-se sem querer,
entre a verdade e a mentira secreta,
sem coragem, sem chão e sem rede.

Bruxas, lobisomens, o próprio diabo
tomavam o seu posto ao cair da noite;
o mundo tornava-se sombrio e vasto,
tudo se unia num festim macabro,
e a fantasia erguia-se em açoite,
num silêncio profundo, frio e gasto.

Nem ousávamos sair do lugar,
ir até à porta era um desafio;
no escuro sentíamos o respirar,
e o simples acto de ficar,
era um medo pavoroso e vazio
que só a infância sabe guardar.

©Jomaro Cabrela | 2026

O meu desassossego



A Sombra do Tempo

Criança

O medo crescia,
quando eu ainda era pequeno,
e a coragem não cabia em mim.
Com as pernas presas
na negrura da noite,
até o ranger do soalho
me fazia tremer.
Entrou em mim —
e nunca mais saiu.
Unido à minha imaginação,
juntos tramaram-me
na minha frágil existência.



Adolescente

A noite encostava-se à porta,
como se soubesse o meu nome,
prendendo-me o ar,
suspendendo-me o alento.
As sombras moviam-se ao meu lado,
sem que eu entendesse as suas intenções;
apoderavam-se de mim sem autorização,
com mil faces para surgir
e formas de me atormentar,
fazendo-me tremer e, por vezes,
apenas duvidar.

Continua

Adulto

Habituei-me — talvez.
Tentei vencê-lo, mas em vão;
creio que eu e ele somos um só.
É bom, por vezes, tê-lo:
com ele por perto, aprendemos a hesitar.
Entre o amparo e o fardo,
ajuda a enfrentar
tempestades num mundo
de desalento.

Mais velho

Não o consegui vencer;
dei-lhe luta sem cessar.
É impossível dominá-lo:
para onde quer que eu vá,
ele estará sempre à espera.
Afinal, o medo não é só meu —
é de nós e dos outros.

©Jomaro Cabrela | 2026



Como nasce um Ateu

Não somos ouvidos nem achados,
nascemos católicos por obrigação,
pobres de escolha, de olhos fechados,
crescemos em silêncio e deturpação.

Aos treze anos, sem opções,
fui para a cidade estudar e trabalhar;
entre emboscadas, medos e traições,
aprendi cedo a deixar de acreditar.

Onde antes havia luz, fez-se escuridão,
e a dúvida abriu-me um novo lugar;
as algemas que me prendiam ao chão
eram certezas que aprendi a soltar.

Crimes em nome do sagrado,
mentiras sobre mentes inocentes;
um mundo escuro, moralmente maculado,
actos hediondos, predadores coniventes.

Divindades que vêm, mas nada fazem,
enquanto o mundo se compra em perdão;
aos pobres prometem o que não trazem,
senão noutro mundo compensação.

Continua



E assim o mundo segue, em crueldade,
sem resposta ao que grita silencioso;
o invisível veste-se de verdade
quando o medo governa o receoso.

Ser ateu não é ir contra ninguém,
nem travar guerra ao que outro crê;
é apenas recusar o que também
não encontra resposta em si nem no que vê.

É procurar, na ausência de divindade,
uma verdade livre de imposição;
não é desejo, nem vaidade ou maldade,
mas liberdade de pensamento e razão.

©Jomaro Cabrela | 2026



Refém da pressa e do destino

Não partilhámos o mesmo palco,
nem na amizade quisemos ir além;
vontades que nunca deram o salto,
continuo distante, teu refém.

Sou refém de um destino só meu,
onde jamais pude escolher.
Houve um passado que se perdeu,
e tanto que ficou por dizer.

Palavras que não disse, mas pensei,
em silêncio trouxe-as comigo pelo caminho.
Posso não ter feito o certo — errei,
e carregarei esse peso sozinho.

Silêncio que me inquieta e tortura,
num tempo que insiste em correr depressa.
Será castigo, má sorte ou amargura?
Ou infortúnio e punição pela minha pressa.

Pressa que me quis levar distante,
quis ver a ignorância sucumbir;
fui apenas uma alma errante,
que nunca chegou sequer a partir.

©Jomaro Cabrela | 2026



Sinfonia de Primavera

O sol radiante acorda a natureza
numa bela manhã de Primavera.
O vento sopra leve, com certeza,
e a dor por instantes se oblitera.

A água corre alegre pelo ribeiro,
saltita, viva, de pedra em pedra.
O pardal canta no ramo do loureiro
e o porco grunhe enquanto medra.

Um melro empoleirado assobia,
no chão o pombo arrulha sereno.
O cordeiro a mãe chama com alegria
e o pato mergulha no lago ameno.

Estrídula o grilo em frenesim,
a garotada grita em rebuliço;
rola a bola pelo fresco jardim,
o cão ladra, preso a um doce feitiço.

Distante, no céu, o corvo pia,
a lebre chia por ser incomodada.
O zumbido de uma abelha me guia
no encanto desta clara madrugada.

A rola arrulha no arvoredor,
a galinha cacareja no quintal.
A vida canta em todo o enredo,
nesta sinfonia natural e vital.

©Jomaro Cabrela | 2026

O meu **desassossego**





Passado (Tratado do Tempo)

O passado é tudo.
É um filme mudo.
Tudo o que fomos,
tudo o que o mundo foi,
permanece ali —
fixo, inacessível, inteiro.
Um álbum de instantes
que a memória folheia em silêncio
e insiste em guardar.
Erros que nos moldaram.
Marcas que nos deram forma.
Olhar é viagem ao passado.
Olhar o universo é recuar no tempo.
A luz que agora nos toca
partiu há milhares de anos —
uma carta ainda em trânsito.
É uma casa que não habitamos,
mas que nos sustém por dentro.
O alicerce invisível
onde tudo se ergue.
Sem ele, repetir-nos-íamos —
um primeiro gesto
a insistir no tempo,
sem memória, sem avanço.
O passado é tudo antes de mim.
Eu sou ele.

©Jomaro Cabrela | 2026

Presente

(Tratado do Tempo)

O presente é um instante,
impossível de agarrar,
porque já escapa.
É um «frame» do tempo,
num filme sem fim.
Uma linha ténue
entre o que foi
e o que há-de vir.
E ainda assim,
é aqui — é o agora —
onde tudo acontece.
Neste sopro breve:
há um raio de luz que treme
na matéria inerte e escura,
e o corpo da vontade
ergue-se, sem aviso.
Tudo se cruza neste ponto ínfimo:
vestígios do que fomos,
rumores do que será.
Mas viver é isto:
não sonhar no que passou,
nem adivinhar o que ainda não existe.
Ficar.
E, por um momento,
perceber apenas isto:
respirar.
O presente é o único instante
que é meu.

©Jomaro Cabrela | 2026

O meu **desassossego**



Futuro (Tratado do Tempo)

O futuro não existe:
insinua-se, adivinha-se.
É esperança e ímpeto.
É sombra antes da forma,
desenho antes do traço.
Não é um lugar —
é uma quimera
que ousamos habitar.
Não o encontramos:
construímo-lo.
É promessa e vertigem,
ânsia e inquietação.
Sem ele, os passos perdem sentido
e o movimento dissolve-se no vazio.
E talvez por isso
o que somos hoje
nunca seja limite,
apenas início
do que se ergue.
O futuro importa —
é nele que o tempo se cumpre.

©Jomaro Cabrela | 2026



Dá-me um sinal

Não vi o teu sinal
quando passei por ti;
no teu olhar tão banal,
a indiferença percebi.

Não ouvi o teu sinal
quando tentei escutar;
no teu passo matinal,
nem um eco a sussurrar.

Não li o teu sinal,
em parte alguma grafado;
não creio ser natural
ver-te assim, tão alheado.

Não senti o teu sinal
em qualquer breve momento;
só o teu ar triunfal,
estranho ao meu tormento.

Dá-me um sinal...
abrande a minha ansiedade;
ou faz dele o teu punhal...
e finda esta crueldade.

©Jomaro Cabrela | 2026

O meu **desassossego**



Voz dentro de mim

Há uma voz dentro de mim
que insiste em não se calar,
numa presença sem fim
que me impede de sossegar.

Ecos vindos de outros tempos
insistem ainda em renascer;
são memórias, são fragmentos
que em mim recusam perecer.

Lugares nunca por mim pisados
ficam presos no pensamento;
momentos suspensos, guardados,
a arder devagar em fogo lento.

Pedaços de vida em suspenso,
sombras que voltam sem cessar,
combates longos, de peso imenso,
que teimam em me acompanhar.

Continua



Por vezes desperto de um sonho
que me entristece logo a seguir;
por tudo o que não disponho,
por tudo o que deixei fugir.

Faltou-me a ponte e o salto
nesta vida que teimou em ser minha,
para romper esse assalto
ao lugar onde a memória te adivinha.

Resta-me apenas o lamento
e este caminho por cumprir;
se a vida é breve momento,
ainda assim, há que insistir.

©Jomaro Cabrela | 2026



Velhinho

O Outono e o Inverno aproximaram-se,
tão silenciosos, sem aviso nem direcção.
A solidão e a sombra uniram-se num romance;
resta-lhe apenas o que guarda no coração.

Já não consegue travar o relógio biológico.
o corpo esqueceu antigos prazeres e vontades;
as palavras tropeçam na boca, num esforço ilógico,
mas faz amor com a alma, livre de carnalidades.

A memória é uma lousa mal apagada pelo tempo.
A pele dobra-se, enrugada e imperfeita,
como tecido antigo, gasto pelo movimento,
esquecido numa gaveta que ninguém espreita.

O caminho deixou de obedecer aos seus passos.
A criança dentro de si ignora a idade que tem.
Trocou o trabalho árduo e os dias de cansaço
pelas tardes lentas no jardim, onde o tempo o retém.

Continua



Deixou de saber fazer as contas do passado,
aquelas que sabia de cor e sem hesitação.
As memórias antigas, num brilho preservado,
permanecem nítidas, alheias à razão.

Sente, agora, que o peso maior é o das pedras,
enquanto a leveza das penas se desfaz no ar.
A meta fica um pouco mais à frente, sem rédeas;
o tempo não sabe quanto demora a chegar.

Ele já não pergunta como, nem por que via;
basta-lhe apenas continuar a caminhar,
entregue a esta lenta e serena melancolia,
aceitando o fim, sem pressa de lá chegar.

©Jomaro Cabrela | 2026



Hino à Mãe

Mãe, palavra breve e pequena,
Maior que o céu, mais vasta que a terra;
No gesto humilde, luz serena,
Que toda a sombra e dor supera,
No seu silêncio a graça é plena,
E em seu ventre o mistério se venera.

Sem livros, sem guia, sem escola,
Aprende na noite, ensina no dia;
Faz da dor lição que consola,
E do cansaço forja harmonia.
Nos infortúnios nunca se descontrola,
Faz do cuidado a sua sabedoria.

Não dorme quando a noite vem,
Nem se curva ao peso do cansaço;
Traz no peito um infinito bem,
E embala o fruto no seu regaço.
Não se queixa — e faz como ninguém —
Pois no seu abraço há sempre espaço.

Continua



Trabalho sem nome ou recompensa,
Que o ouro jamais logra comprar;
Entrega silenciosa e imensa,
Sem nunca pedir, sem nada cobrar.
Honrar tamanha entrega e presença,
Que o mundo inteiro não pode pagar.

Só se paga com o mais puro amor,
No gesto simples que um filho sabe dar;
Num abraço que irradia calor,
Mais forte que a luz do alto céu a brilhar,
Nesse silêncio e nesse clamor,
A mãe encontra o seu eterno repousar.

©Jomaro Cabrela | 2026



Noite sem fim

A noite pesa sobre o caminho,
o silêncio sussurra ao meu ser.
Perdido sigo o meu destino,
sem força que me faça renascer.
Procuro a paz no divino,
mas nada vem para me aquecer.

Tropeço na memória tua,
que devolve a dor ao meu olhar.
A verdade fria, crua e nua,
faz o meu peito tremer sem parar.
O tormento cresce e continua,
apagando o quanto te quis amar.

Os dias passam como vento,
sem rumo, sem luz a guiar.
No peito guardo desalento,
que insiste em nunca se calar.
E em cada novo pensamento,
ele volta sempre a morar.

O tempo corre e não avisa,
traz a noite outra vez.
Levo comigo a mesma brisa,
que retorna sem timidez.
Nem a distância suaviza,
o fogo que o destino em mim fez.

©Jomaro Cabrela | 2025



O Poeta

Para uns, habita a loucura,
para outros, é só sonhador;
é com amor e bravura,
que molda o mundo da dor.

Para mim, é um alquimista,
que na palavra se finca;
e no seu mundo de artista,
a própria dor verte em tinta.

Faz do verso a sua voz,
do espanto, a sua direcção;
contempla com arte o atroz,
no abismo da solidão.

Um deus menor, quem sabe,
senhor do próprio chão;
no seu peito o mundo cabe,
que domina com a sua mão.

©Jomaro Cabrela | 2025

O meu **desassossego**



Saudade

Saudade,
ferrugem da alma,
palavra portuguesa,
complexo misto
de sentimentos,
voz do silêncio.

É a ausência que sufoca,
eco do que o coração não larga,
memória acesa
do que já não volta.

Matar saudades,
morrer de saudades,
ter saudades...
— pior dor,
só quem não a sente.

Continua



Dor que consola,
amor sem corpo.
Silêncio à mesa,
luz acesa no peito,
vento distante
que ainda toca a alma.

Abraçar a paisagem
antes da partida,
guardar um nome
no fundo da memória,
como se pudesse
segurar o instante.

Saudade:
amor que ficou
do partir.

©Jomaro Cabrela | 2026



Envelhecer

Ricos e pobres, ninguém quer envelhecer,
a pele lembra linho esquecido.
As palavras tropeçam antes de nascer,
os passos hesitam no caminho vencido.
Os desejos da boca, difíceis de ter,
o tempo avança para o desconhecido.

Sente a consciência o peso do seu passo,
a memória e o brio começam a fenecer.
Mas o saber não sofre tal cansaço,
mesmo que a idade nos tente prender.
No afecto puro e no calor do abraço,
pode a existência enfim resplandecer.

Sono e exercício, aprender constante,
corpo e mente em busca de vigor.
O corpo cede ao prazer distante,
faz do declínio um trilho assustador.
O tempo foge, mas a cada instante,
há paz na vida e um repouso da dor.

©Jomaro Cabrela | 2026



Cansada, mas não vencida

Ao longo da estrada da vida,
onde lutar foi condição,
entre o ofício e a aula aprendida
perdia de vista o chão.

No íngreme trilho que percorri,
venci cada muro erguido;
tantos sonhos adiei, não vivi,
por destino mal definido.

Nos desencontros que tivemos,
faltou-nos força para mudar;
por medo, talvez, não o dissemos,
e cedo deixámos de lutar.

Na correria crua do tempo,
tudo se passou sem aviso;
chegou-me a faltar alento,
para lutar neste tempo impreciso.

E agora, perto do fim da estrada,
trago no corpo cada ferida;
não foi tudo quanto sonhava —
mas estou cansada...
— E não vencida.

©Jomaro Cabrela | 2026

O meu desassossego



Beijo

Toque de lábios,
sussurro sem voz,
gesto que guarda saudade,
respeito, afecto, amor.

Na boca, na bochecha, na testa,
cumprimento, despedida, romance,
beijo de paz, amizade, desejo.

Marca social, ritual de proximidade;
diálogo silencioso entre corações,
lacre da alma que silencia.

Dança bioquímica —
onda de prazer e confiança:
dopamina que sorri,
oxitocina que abraça,
serotonina que acalma,
adrenalina que desperta.

Continua

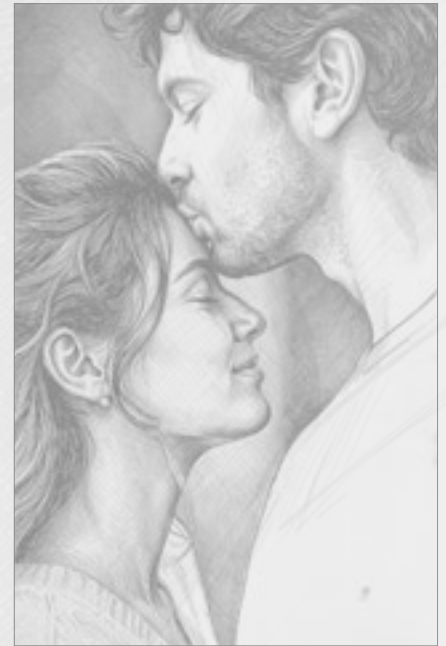


Necessidade antiga,
humana e animal,
troca de feromonas,
leitura secreta dos genes.

Em cada toque,
um mundo de emoções;
porto seguro, abrigo,
intimidade, conforto.

Ciência e emoção entrelaçadas:
acto simples e complexo,
palavra que se torna gesto,
gesto que se torna poema.

©Jomaro Cabrela | 2026





Desconhecida

Não te conheço,
mas é como se te conhecesse
desde sempre.

As palavras que nos gestos
dos teus lábios
trazem ventos da tua alma dorida.
Não são apenas sons —
são fatias de uma verdade antiga,
ditas por olhos
pesados de brilho e de pranto.
De vez em quando, desaba um vestígio
que eu desejaria colher
nos meus lábios
ressequidos de tanta espera.

Tudo em ti parece perfeito.
Até o imperfeito
em ti é belo.

Vejo-te sem me veres,
existo sem saberes,
tenho-te sem quereres.
Vives num tempo que não é meu.
Falas uma língua que desconheço,
mas entendo-te,
porque usas
o idioma que não tem peias
nem restrições.

Continua

Ouvir-te dá-me calma.
As tuas preces invadem-me
o peito, sem pedir licença,
como quem regressa a casa.
Quando te oiço,
a quietude estilhaça-se em mim,
torrente impetuosa que não domino.
E essa invasão consome-me.

Sei que não me podes ouvir.
Resta-me a urgência
de aprender a amar-te
sem te poder abraçar.

©Jomaro Cabrela | 2026



O Peso do não Saber

A escola — berço e pilar,
do saber tenho fome constante;
busco respostas em cada lugar,
para acalmar o desejo inquietante.

Quanto mais sei, menos sei,
pesa a ignorância como dor;
matar esta sede sempre tentei,
pois recusar o saber é clamor.

Saber é fardo, é caminho,
dor que ensina a viver;
quanto mais avanço sozinho,
mais vasto se torna o saber.

No saber encontro a saída,
o sopro que me faz avançar;
a ignorância, já esquecida,
deixou de me governar.

Não foi por falta de vontade,
nem por receio de tentar;
foram os dias, foi a idade,
que não souberam esperar.

Continua



Lamento os sonhos não sonhados
e os dias que jamais em mim vivi;
mas choro, em silêncio bem guardado,
os livros que não pude — e não li.

Saber é fardo e esperança,
é queda e ascensão em mim;
mesmo com tudo à distância,
escolhi aprender até ao fim.

Não fui tão longe quanto quis,
mas fiz da cultura a bandeira;
e enquanto o peito for feliz,
Serei teu, nesta busca inteira.

Saber é fardo, é caminho,
dor que ensina a viver;
quanto mais avanço sozinho,
sei que há sempre mais por saber.

©Jomaro Cabrela | 2025



Ausência

Manhã.

A cidade abre as janelas.
Tudo parece possível.
A minha alma sobrevoa
rostos apressados.
Só um me interessa.
Trago-te comigo
sem que o saibas.
Sou o eco breve
da tua indiferença.

Tarde.

A luz começa
a desistir do dia.
A minha sombra
cresce no chão.
Carrego o peso das horas.
O silêncio
não é ausência —
é uma cama vazia,
o despertador imóvel
na cabeceira.

Continua



Noite.

O quarto encolhe.
A sombra do teu nome
cresce no tecto,
na dúvida
entre o sonho
e a vigília.
Talvez amanhã
o sonho regresse.

Manhã...

©Jomaro Cabrela | 2026



Destino

Há quem lhe chame destino,
outros, sina ou má sorte;
gestos que, desde pequenino,
nos acompanham até à morte.

Não é Deus, nem desatino,
nem simples jogo incerto;
é o trilho de cada peregrino
que nos conduz pelo deserto.

Não nasce escrito em palavras.
Mas inscreve-se no existir;
é feito de gestos e lavras,
que escolhemos sem decidir.

Não tem rosto, nem crença.
Não se anuncia ao chegar;
cresce em silêncio, connosco,
pelo tempo a passar.

Continua



Não nos guia, apenas empurra —
não nos prende, antes seduz;
é vida que irrompe e sussurra,
sem sombra de treva ou luz.

Sorte ou azar — pouco importa —
o nome que lhe queiramos dar;
é a prisão que nos conforta,
donde ninguém pode escapar.

Mesmo assim, é razão que exorta,
e acende a luz do nosso olhar;
caminho que insiste e nos transporta,
onde o existir nos faz sonhar.

©Jomaro Cabrela | 2026



Eu tive um sonho

Eu tive um sonho que sonhei,
vivi a vida que vivi.
Poeira e mágoas para trás deixei,
tanta outra perdi.
Não foi a vida que imaginei,
mas foi a que me trouxe aqui.

Fiz uma longa viagem,
a lugares onde não cheguei.
Muitos vi só de passagem,
outros nem sequer toquei.
Faltou-me, por vezes, coragem,
e tantos laços abandonei.

Em tantas lutas entrei,
e em tantas fui vencido.
Algumas nem enfrentei,
cheguei a sentir-me perdido.
Dos rumos que não trilhei,
por vezes fiquei arrependido.

Nesta viagem sonhada,
para este mundo a que vim,
sigo esta longa caminhada,
com tudo o que posso, até ao fim,
com a alma sempre empenhada,
dou o melhor que há em mim.

©Jomaro Cabrela | 2025



Família

Com três letrinhas apenas,
se escreve a palavra pai e mãe,
duas almas imensas e serenas,
que ao mundo dão o seu bem.

Com três letras também
avô e avó se diz e se escreve,
que dão amor como ninguém,
que o nosso coração recebe.

Cada um tem tremendo valor,
juntos, força infinita a gerar;
se a tudo se acrescentar o amor,
só perfeição pode brotar.

Filho – com mais duas letras –
traz o afecto maior que há;
são das palavras mais completas,
o maior fruto que a vida nos dá.

Avós, pais, filhos e família,
tesouros preciosos a guardar;
são porto de abrigo e maravilha,
o valor supremo do nosso lar.

©Jomaro Cabrela | 2025

O meu **desassossego**



Gritos do Silêncio

Ouçõ os gritos do seu silêncio,
a voz que lhes resta ainda ter;
no peito carregam penitência,
e a dor que não ousam verter.

Entre o silêncio e o murmúrio
que já não conseguem calar,
esse é talvez o último refúgio,
onde resistem sem nunca habitar.

Almas fiéis, amarguradas,
num poço de mágoa profundo,
sob o peso de culpas forjadas
e o gélido escárnio do mundo.

Vítimas de um egoísmo tremendo,
por cegos que se negam a ver,
sofrem o suplício, lento e horrendo,
sem culpa para tal sofrer.

Continua

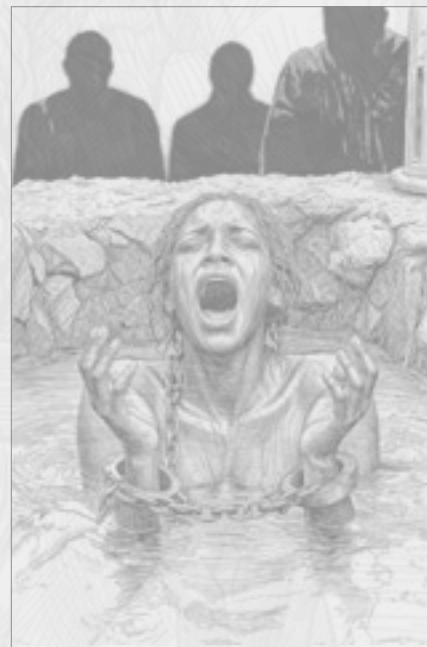


Vultos de uma fria crueldade
abrem feridas, no escuro, sem fim;
sem lei, sem rosto e sem piedade,
num mundo em permanente motim.

Gritos de medo, ignorados
— uma morte que vem do nascer —
calados, acusados, condenados
ao vácuo do direito a viver.

Tal sina foi a que lhes coube,
ante deuses que os não conhecem;
e se a morte um dia os roube,
é o único bem que agradecem.

©Jomaro Cabrela | 2026



Invisível

Entrei — e ali fiquei sentado,
notei que te tinhas ausentado.
Esperei; fiquei ali mais um bocado.
Chegaste a passo leve e apressado.

Eu, ali retido, invisível como ninguém,
tu, atarefada, sem reparares também;
distráida, não viste que ali alguém
sofria dos desamores que o mundo tem.

A sorrir, começaste logo a atender,
com simpatia pronta a oferecer;
tanta cortesia, como era de prever —
de mim te aproximavas sem o perceber.

Olhaste — e ali estava eu, no meu lugar.
Calada, perdeste o jeito de falar;
coraste com a pressa de trabalhar.
Sussurrei, só para o silêncio quebrar.

Comi, mas o coração não se saciava;
paguei, sob o silêncio que reinava.
Saí — o teu olhar já não me encontrava,
mentiria se dissesse que não te amava.

©Jomaro Cabrela | 2026



Ódio

Ódio é chama que arde sem razão,
sentimento abjecto, mau e profundo;
fogo que corrói a alma e o coração,
e espalha dor por todo o mundo.

Ele encontra sempre um novo rosto,
sufoca o riso e faz o amor definhar;
torna a vida amarga, mais do que suposto,
e faz a crueldade triunfar.

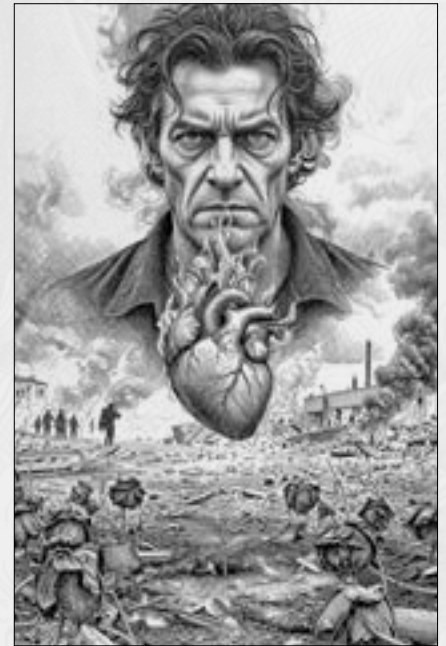
Cria guerras, desacordos e discórdia,
frustra, isola, rouba a alegria;
transforma o bem em triste paródia,
e escurece os dias com melancolia.

Quando passa, deixa mágoa e dor,
tristeza densa, silêncio e sofrimento;
Perante o grito de todo destemor,
resta reflectir em atento discernimento.

O ódio deixa rasto no seu caminho,
marca a vida de quem muito sofreu;
mas o tempo, paciente, devagarinho,
faz brotar o amor que nunca morreu.

©Jomaro Cabrela | 2026

O meu **desassossego**



Tribunal da Vida

Não temo ser no mundo julgado
por crimes que jamais cometi;
maior pecado é o que não vivi,
por não seguir teu passo ao lado,
nem por um só instante ousado,
no tempo estéril que em dor perdi.

Não temo a tua austera audiência,
que em mim já pesa antiga pena;
nunca foste porto nem serena
luz que valesse na ausência;
fria indiferença que se adensa,
e me torna nesta alma pequena.

Não temo ouvir a tua sentença;
cumpri-la-ei sem vacilar,
pois não há culpa a resgatar,
na minha crença, que suspensão,
ante a mudez da tua presença,
não me deixa sequer respirar.

Continua



Aceito o jugo e o castigo,
qualquer que seja o teu querer;
mas se ainda posso merecer
um gesto breve de abrigo,
em teus braços me faço mendigo,
para em ti ver o sol renascer.

Se procuras um culpado
e o meu nome queres ditar,
deixa-me em silêncio ficar;
serei o réu já condenado,
por crime nunca praticado,
sem defesa e sem reclamar.

©Jomaro Cabrela | 2026



Vida

A vida é senda indefinida,
jogo imposto ao caminhar;
o fim, promessa escondida,
não urge nunca alcançar.

A vida faz-se de acasos
que o tempo ensina a tecer;
são memórias, laços, passos
que se cumprem ao viver.

A vida é duro desafio
de que ninguém se liberta;
entre coragem e desvario,
é luta sempre desperta.

Não sendo nossa a escolha,
nem dado o direito a negar,
vivemos dentro da bolha
donde não há escapar.

Desafio incerto e fascinante,
a vida cobra o seu viver;
um fim por vezes inquietante,
no silêncio do perecer.

©Jomaro Cabrela | 2026



Poesia

A poesia é chave e passagem,
para a alma e o coração.
Janela aberta ao mistério,
ao sonho, à solidão.

É o tempero do íntimo ser,
força serena, ousadia;
refúgio contra o que fere,
luz na sombra do dia.

Caminho de liberdade,
da quietude à revelação.
Rompe grilhões invisíveis,
é farol na escuridão.

É fala que poucos entendem,
silêncio que tudo diz,
feitiço que nasce em segredo,
dor que germina e cria raiz.

©Jomaro Cabrela | 2025

O meu **desassossego**





Vida

Uma macieira,
uma maçã apenas:
linda, rubi,
que ousei imaginar roubar.

Guardada,
longe do meu olhar;
a única maçã do Éden,
capaz de me perder.

Para lá pendia o meu olhar,
sem escada para a alcançar:
tentação perfeita,
desejo que não era só meu.

Outros caminhos chamavam,
a vida tinha outras pressas,
a maçã amadurecia em silêncio,
e eu ensinei o desejo a calar-se.

Sobrou a ignorância:
se a maçã também desejava,
nesta pequena grande distância,
nem de mim soube quem fui.

©Jomaro Cabrela | 2026

Índice

A Lei dos Homens em nome do Céu 2026	42	Nós, aqui ou aí 1980	9
A Sombra do Tempo 2026	46	O Costume da “Pinga” 2026.	36
A sombra que não eras 2026	22	O Doutor 2026	12
Aguarela 2026	13	O Espectáculo és Tu Poema 2026	10
Ausência 2026	74	O Peso do não Saber 2025	72
Beijo 2026	68	O Poeta 2025	63
Bem e Mal 2026	24	O teu perfume ficou 2026	17
Buraco 2026	30	Ódio 2026	83
Cair do sino 2026	39	Oferta de Emprego – Ser Mãe 2026	33
Cansada, mas não vencida 2026	67	Os Invisíveis 2026	14
Código de Barras 2026	8	Os Serões dos Medos 2026	45
Como nasce um Ateu 2026	48	Passado, Presente e Futuro 2026	52
Dá-me um sinal 2026	55	Poesia 2025	87
Depois de mim 2026	11	Refém da Pressa e do Destino 2026	50
Desconhecida 2026	70	Retrato 2026	32
Destino 2026	76	Saudade 2026	64
Envelhecer 2026	66	Silêncio de Deus 2026	26
Esperei por ti 2025	18	Sinfonia de Primavera 2026	51
Eu tive um sonho 2025	78	Tempo 2026	16
Falta de Ar 2026	20	Ter-te sem te ter 2026	21
Família 2025	79	Tribunal da Vida 2026	84
Filhos da Terra 2025	28	Tudo podia ser diferente 2026	44
Galeria de Água e Luz 2026	34	Velhinho 2026	58
Gritos do Silêncio 2026	80	Viagem 2026	25
Hino à Mãe 2026	60	Vida 2026	86
Instante 2026	19	Voz Dentro de Mim 2026	56
Invisível 2026	82		
Maçã 2026	23		
Menino Valdomendo 2026	40		
Noite sem fim 2025	62		

© Jomaro **Cabrela**

Edição Digital | Rio Tinto | 2026

