



AS 4 ESTAÇÕES DA ALMA

POEMAS PARA CADA ESTAÇÃO DO CORAÇÃO

POETISA DO CERRADO

SÔNIA SOLANGE DA SILVEIRA

Editora RECANTO das LETRAS

AS 4
ESTAÇÕES
DA ALMA

POETISA DO CERRADO • SÔNIA SOLANGE DA SILVEIRA

AS 4
ESTAÇÕES
DA ALMA

POEMAS PARA CADA ESTAÇÃO DO CORAÇÃO

Editora Recanto das Letras

© Sonia Solange da Silveira

Editora Recanto das Letras
editorarecantodasletras.com.br

Coordenadora editorial: Cassia Oliveira
Revisão do texto: Editora Recanto das Letras
Diagramação: Michael Douglas
1ª edição – junho de 2026

Todos os direitos reservados.

Os direitos autorais dos textos pertencem ao autor. A reprodução ou impressão não autorizada, no todo ou em parte, constitui violação de direitos autorais, nos termos da Lei 9.610/98.

Este arquivo foi desenvolvido pela Editora Recanto das Letras. É proibida sua impressão, reprodução ou distribuição, no todo ou em parte, por qualquer meio ou por qualquer pessoa, sem autorização contratual expressa.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Silveira, Sonia Solange da

As 4 estações da alma : poemas para cada estação do coração
/ Sonia Solange da Silveira. -- São Paulo : Recanto das Letras, 2026.
164 p.

ISBN: 978-85-7142-194-3

1. Poesia brasileira I. Título

26-2372

CDD B869.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Poesia brasileira

“Minha alma sempre soube o caminho.”

Sonia Solange Silveira

Sumário

Prefácio	19
Introdução	21

Primavera

Poesia

Não era humano	24
Partes quebradas	24
Não parem de orar e de lutar	25
A espera	25
Arriscar	25
Um nada	26
Fé	27
Inesperado	27
Ser leve	27
Não abuse	28
Mesmo com as asas quebradas	28
O encanto do amor – deixe-o entrar	28
Haverá sempre alguém	29
O sol desse lugar	29

Beleza	29
Acaso?	30
Pessoas encantadas	30
Fugaz	31
Primavera	31
O amor é simplesmente sublime	31
Renascer das cinzas	32
Leve e solto	32
Não havia caminhos sem você	32
Eu escrevo para você e todo o mundo ler	32
Vou fazer	33
Deus te abençoe	33
Paixão	33
Somente você e Deus	33
Que teus pés dancem	34
O amor é cego e mudo	34
Você receberá um chamado exclusivo	35
Ao invés de cair, voava	35
Deus é tudo, eu creio	35
As sementes do futuro	36
Aos que não sabem como trilhar o caminho	36
O sorriso dos amanheceres	37
Deus soberano e supremo rei do universo	37
Criador do universo	37
Sombra	38
Amar, apenas	38
Permita-se	39
O melhor do amor	39

Reflexões

Perco a concentração... e ganho o que mais perdi...	40
Já que não tem tu, tenho eu mesma!	40
Meu manual do recomeço	41
Os três poderes	42
Saiba que a vida te dará tudo	42
Arrisque-se	42
Estimada memória	43
Para reforçar os tons	44
Se te atacarem com ódio	44
Criador do universo	45
Sombra	45
O resgate de todas as mulheres que você tem aí	46
Criar algo de dentro para fora	47
O amor te pega de surpresa	48
Amanheceu	49
A vida não exigia tanto de ti...	49
Todas as cores	50
Muita força de vontade	50
Agradeça a Deus	51
Estou agradecendo quem se lembra da minha pessoa	51
Não se assuste, são os olhos da minha alma	52
Eu acredito nas pessoas	52
Aqui dentro sempre cabe mais um	53
Páginas da vida	53
Seja um doador de amor	54

Fragmentos

Templo sagrado	55
Momento	55
Você é incrível	55

Diante de Deus	55
Não há barreiras	56
Pra que chorar o leite derramado?.....	56
Iluminado	56
Abraço.....	56
Com você	56
Sem limite.....	57
Eu sou!.....	57
O futuro está aí na sua frente.....	57
Firmeza	57
Amigos verdadeiros	57
Eu não estou só,	57
Ah, você não sabe de nada.	58
Sem promessas	58
O melhor do amor	58
Não sou de onde venho.....	58
Recomece, sem medo	59
O universo já conspirou a seu favor!	59
O passado.....	59
Somente você sabe onde pode chegar	59
Feliz é você, dona moça.....	59
Amor naquilo que fazes	59

Verão

Poesia

Procura-se um amor atrevido	62
As estrelas enamoradas.....	63
Sexo é como xadrez	63
Tribo.....	64

Vou registrar tudo na memória	64
Gatas amarelas malhadas pintadas	65
Baixos instintos	65
Olhos azuis.....	66
Não sei	66
Quem não souber amar.....	67
Faça como o sol, se esconda brilhando	67
O outro lado do olhar	68
Não sei fingir nem orgasmo.....	68
Ser você.....	69
Cria e mata	70
Fogo ou luz própria.....	71
Eu também quero.....	72
Original de fábrica.....	72
Não venha pela metade	72
A coisa.....	73
Também não é fácil resistir.....	74
Sobre nós	74
Sem comparações	74
Vai e vem	75
Sonhando.....	76
Minha tribo.....	76
Apenas você	76
Oceano.....	77
Quando me levas ao céu	77
A 70 anos-luz	77
Furacão	78
Sou a poesia em minhas veias	79
Meu corpo não me obedece.....	79
Negativo e o positivo	80

Reflexões

Evitando pensamentos negativos	81
Tire a máscara	82
Tudo pro alto!	82
Brasil, pátria da luz	83
Da melhor safra	84
Ultimamente caiu de bandeja	84
Se quiser venha voar comigo	85
Manter distância	86
Sem comparações	86
Faça como o sol, se esconda brilhando	87

Fragmentos

Uma mulher segura	88
Os olhos	88
Brilho	88
Razão	88
Sopa quente se come pelas bordas	89
E não esquecer	89
Você é o problema	89
Importância	89
Bem feito para o seu coração... ..	89
Sobreviver	90
Veneno é antídoto	90
Não acumule silêncios	90
De que é feita essa matéria	90
Não sou promíscua	90
Dinheiro não compra	91
Faço pouca sombra	91

Outono

Poesias

Um brinde	94
Os que se vão sem motivos	94
A vida é sábia demais	94
Aprenda a fina arte	95
O vento se disfarça de brisa	95
Classe de amores	95
Viver intensamente	96
Foi você que cruzou no meu caminho	96
A lembrança do fantasma	96
A cada dor, ficará mais forte	97
Sem rumo, qualquer dia, sem hora marcada	97
Saudade	97
Sem amarras	98
Parece pesadelo	98
Para recomeçar, vença o medo	99
Não vou mais desperdiçar nada	99
Silêncio é eu no meu	100
Quem abrirá minha caixa-preta?	100
Outono	101
Deixa pra depois... ..	101
Nós	102
Indecente	102
Porta fechada	103
Sou a saudade	103
História	103
Eu suporte	104
Ela	104
Naquele tempo	105
Varinha de marmelo	106

Coloquei mais uma couraça	106
Vai buscando, quem sabe, você encontra a perfeição	107
Enquanto eu gritava o mundo fingia não me ouvir	107
O tempo costuma enganar	107
Eu sou seu sim	108
Esvaziar a alma	108
Não se ausente	108
Poetisa encantada	109
Aquele olhar	110
Os amanheceres e os entardeceres	110

Reflexões

As participações especiais pelos erros cometidos	111
A mala do passado	112
Sem planos você cai no buraco	113
Antes de julgar	114
Os nós entalados na garganta	114
Os olhos não conseguem enxergar	114
Uma brisa leve, eu suspirei	115
Liberte-se	115
O medo enferruja a alma	116
Eu queria me esconder de mim	116
Coração de férias	117
Meça esse homem	118
Uma leve brisa	118
O tempo	119
Enganos	119
Minha melhor vingança	120
E a pessoa cria expectativas!	121
Sorrisos	122
Dicotomia	123

Aprendi a dizer não	124
Escrever	125
Leva na mala a bagagem exata	125
A fórmula	126

Fragmentos

Solidão	127
Será?	127
No se olvide	127
Vácuo	127
Não se acostume com nada	127
Calma	128
Só o presente	128
Ore	128
Não me ameace	128
A inveja é mesmo uma merda	128
Direitos iguais	129
Já foi	129
Asas	129
É melhor você confiar na sua estrela.	129
Se o mundo fosse cego	129
Viver é um desbunde	130
O perdão	130
Os surdos e mudos	130
Nem um cachorro gosta de desprezo	130
Olha aí como é a vida	130
Sentir, tocar	131
Ausência	131
Sim, tu foste fugaz	131
A minha liberdade	131

Hoje eu sou	131
Deixar pra trás	131
Autêntico	132
Não se mate	132
Contradizendo meu nunca mais	132
Nem abraços ou despedida	132
Foste tão fugaz	132

Inverno

Poesia

Poesia	134
Olha, talvez algum dia todos te faltem, menos eu	134
Não volte a dizer que sou louca	134
O vento	134
Não me acostumo com a sua ausência	135
Me dói o teu silêncio, me dói a tua dor	135
O silêncio das palavras	135
Como a água que flutua	135
O amor e a morte	136
Amor mal resolvido	136
Só nós dois sabemos	136
Ajoelhe-se	137
Meu coração não suporta o vácuo da dor	137
Preste atenção no caminho!	137
Dor	138
O amor	139
O amor é grande	140
Saudade	140
Não é qualquer demônio que me assusta	141
Não te esqueças, eu te conheço!	141

Nunca quis se entregar	142
O dia de amanhã ainda não nasceu	142
Sonhos	142
Sobras	143
Com você	143
Era madrugada fria	144
Às vezes somos falhos	144
As infinitas horas de espera	145
A felicidade	145

Reflexões

Não foi acaso	146
Paliativo	146
Queimei as recordações	147
Saltar no escuro	147
Perfídia	148
Chorei para não morrer afogada	148
Os obstáculos que você criou	149
A dúvida gera medo e atrai temporal	149
Mudança	150
Meu vício era você	151
Mesmo que duvide	151
O silêncio não fala, o silêncio faz a alma gritar	152
O ódio não irá oxidar minha alma	152
Relógios	153
Me trocar	153
Tão penetrante quanto o vinho entorpece	154
Perfume dos cedros	154
Que cesse essa agonia	155
Lembranças	156
Rebaixamento	157

Fragmento

Coração sem sentido	158
A honra de um gênio	158
A juíza	158
Cuidado com o oportunista	158
Para as cobras	159
Tirania	159
Eu tive um sonho	159
Entra, deixei a porta aberta	159
Ainda há sinais de luz	159
Você sabe o que é suspiro?	160
Não vais conseguir	160
Aguarde	160
O que decepçiona	160
Minha bússola	160
Quando o crime	161
A justiça divina não prescreve delitos	161
É, dona saudade	161
Arranca meu coração	161
Te amei tanto que, quando você me machucou	161

Prefácio

Este livro nasceu de um gesto de amor.
Minha mãe, Sônia, escreveu versos ao longo da vida
— poemas curtos, profundos, cheios de fé, silêncio, força e beleza.
Ela não escreveu para publicar. Escreveu para viver.
Mas cada palavra que ela deixou foi raiz.
E raiz merece florescer.
Este livro é a realização de um sonho.
Não só o dela, mas o meu também.
De honrar sua voz, sua fé, sua presença.
De transformar memória em legado.
Cada poema aqui é dela.
E agora, é nosso.
De quem lê, de quem sente, de quem floresce.

Thaís Vale

Introdução

Há almas que vivem em ciclos.
Que não se medem por calendário,
mas por fé, silêncio, coragem e permanência.
Este livro é feito de estações.
Cada poema é uma paisagem interior,
um tempo vivido, uma flor que resistiu ao frio
ou uma luz que chegou sem pedir licença.
Outono recolhe.
Inverno resiste.
Primavera renasce.
Verão expande.
Cada estação guarda poemas.
Organizados por temas, numerados com cuidado
e escritos com a cadência da Sônia,
que não grita, mas toca.
Este livro é uma travessia.
Entre o que foi, o que permanece
e o que floresce mesmo sem aplausos.
Que cada página te encontre no tempo certo.
E que cada estação te revele
a beleza de ser raiz, flor e fé.

Primavera

A primavera é o tempo em que a alma se lembra de florescer.

*Aqui, os poemas carregam o perfume dos recomeços,
dos passos que voltam a firmar no chão,
das dores que começam a perder o peso.*

*É a estação em que Deus sopra leve,
em que o coração cria coragem para abrir as janelas
e deixar entrar o que é novo.*

*Nesta parte do livro, você encontrará versos que renascem,
que brotam mesmo depois do frio,
que anunciam que nada está perdido
quando a fé insiste em florir.*

Poesia

Não era humano

Me enamorei,
mas ele não era humano.
Escrevia poesias.
Cantava pra eu ouvir.
As palavras dele
não saíam da boca.
Saíam da alma.
Ele reluzia.
Ele sentia muito!
Se um escritor
enamorar-se de ti...
Nunca morrerás.
Você viverá
e ficará para semente.

Partes quebradas

Um dia alguém irá te abraçar tão forte
que todas as partes quebradas do teu corpo
irão se juntar de novo.



Não parem de orar e de lutar

Espera, o clamor de vocês foi ouvido, sim.

Deus nos ouviu, sim.

Deus nos mostra todas as entradas e saídas,

as portas abertas, escancaradas, e nos diz:

andem, entrem, aqui dentro tem uma muralha para os proteger.

A espera

Angústia.

Seus passos, suas idas, suas vindas — não tema.

Acreditou, venceu. O tempo da dor já passou.

Agora é acreditar que tudo irá mudar. O melhor está por vir.

Pode acontecer algo surpreendente na sua estrada.

Não se sobressalte, nada é decisivo.

Os caminhos e as veredas

são inexplicáveis e maravilhosos.

Olhe para o sol.

O infinito te espera de braços abertos.

Arriscar

É mais difícil que começar,

pois requer a coragem...

do início e a

superação do fracasso.

Então, hoje... arrisque-se.



Um nada

Ainda que tudo pareça nada...

E, ainda que,

Sinta o cansaço no seu corpo...

Ainda que,

o triunfo te abandone...

Ainda que,

you vacile em mais um erro,

Ainda que,

um amigo te traia,

Ainda que,

tuas ilusões se apaguem,

Ainda que,

a dor te faça chorar...

Ainda que,

ignorem seus esforços...

Ainda que,

te façam ingratidão...

Ainda que,

a incompreensão

apague o seu sorriso,

Ainda que,

tudo pareça nada,

volte a tentar

e

recomece.



Fé

Deus, Supremo Rei do Universo:

Fique comigo.

Lutem e não desistam.

Porque, num sopro, tudo isso vai acabar.

Vai passar.

Inesperado

Ela aprendeu

tanto com seus erros

que, quando tropeçava,

ao invés de cair,

voava...

Ser leve

Para começar a dançar,

precisamos dos pés

e do corpo...

Para voar,

precisamos renunciar

às coisas que pesam.



Este livro convida o leitor a olhar para a própria vida com mais clareza, reconhecendo que cada fase emocional tem seu tempo e seu ritmo. Organizado pelas quatro estações, apresenta uma jornada que atravessa renascimentos, intensidades, mudanças e períodos de recolhimento. Cada poema nasce de um momento real da autora e reflete sua forma sensível e honesta de perceber o mundo. Aqui, as estações funcionam como um mapa interno, ajudando o leitor a identificar seus próprios ciclos e a acolher o que sente com mais consciência. É uma obra para quem deseja compreender melhor seus processos, respeitar seus movimentos e encontrar significado nas diferentes etapas da vida.

