



Semana da Felicidade 2026

Relacionamentos e afetividade: Conexões
para o bem-estar emocional.

POEMAS QUE CONECTAM

Um convite para desacelerar e se aproximar: um encontro com a poesia como ponte entre pessoas. Com leituras e partilhas, a ação transforma palavras em afeto, escuta, presença e bem-estar.

Objetivo

A ação tem como objetivo de ampliar espaços de convivência por meio da poesia, desenvolvendo escuta, criatividade e expressão. A proposta estimula a leitura e a escrita como práticas de bem-estar, pertencimento e diálogo, fortalecendo vínculos sociais e afetivos.

Público-alvo

Participantes da Semana da Felicidade no Sesc Santa Catarina.

Poemas

“O Tempo” – Mário Quintana

A vida é o dever que nós trouxemos para fazer em casa.

Quando se vê, já são seis horas!

Quando se vê, já é sexta-feira!

Quando se vê, já é natal...

Quando se vê, já terminou o ano...

Quando se vê perdemos o amor da nossa vida.

Quando se vê passaram 50 anos!

Agora é tarde demais para ser reprovado...

Se me fosse dado um dia, outra oportunidade, eu nem olhava o relógio.

Seguiria sempre em frente e iria jogando pelo caminho a casca dourada e inútil das horas...

Seguraria o amor que está a minha frente e diria que eu o amo...

E tem mais: não deixe de fazer algo de que gosta devido à falta de tempo.

Não deixe de ter pessoas ao seu lado por puro medo de ser feliz.

A única falta que terá será a desse tempo que, infelizmente, nunca mais voltará.

“Razão de ser” - Paulo Leminski

Escrevo. E pronto.

Escrevo porque preciso,
preciso porque estou tonto.

Ninguém tem nada com isso.

Escrevo porque amanhece,

E as estrelas lá no céu

Lembram letras no papel,

Quando o poema me anoitece.

A aranha tece teias.

O peixe beija e morde o que vê.

Eu escrevo apenas.

Tem que ter por quê?

“Amigo” - Pablo Neruda

Amigo, toma para ti o que quiseres,
passeia o teu olhar pelos meus recantos,
e se assim o desejas, dou-te a alma inteira,
com suas brancas avenidas e canções.

Amigo - faz com que na tarde se desvaneça
este inútil e velho desejo de vencer.

Bebe do meu cântaro se tens sede.

Amigo - faz com que na tarde se desvaneça
este desejo de que todas as roseiras
me pertençam.

Amigo,
se tens fome come do meu pão.

Tudo, amigo, o fiz para ti. Tudo isto
que sem olhares verás na minha casa vazia:
tudo isto que sobe pelo muros direitos
- como o meu coração - sempre buscando altura.

Sorris-te - amigo. Que importa! Ninguém sabe
entregar nas mãos o que se esconde dentro,
mas eu dou-te a alma, ânfora de suaves néctares,
e toda eu ta dou... Menos aquela lembrança...

... Que na minha herdade vazia aquele amor perdido
é uma rosa branca que se abre em silêncio...

“Motivo” - Cecília Meireles

Eu canto porque o instante existe
e a minha vida está completa.
Não sou alegre nem sou triste:
sou poeta.

Irmão das coisas fugidias,
não sinto gozo nem tormento.
Atravesso noites e dias
no vento.

Se desmorono ou se edifico,
se permaneço ou me desfaço,
- não sei, não sei. Não sei se fico
ou passo.

Sei que canto. E a canção é tudo.
Tem sangue eterno a asa ritmada.
E um dia sei que estarei mudo:
- mais nada.

“A vida” - Olavo Bilac

Na água do rio que procura o mar;
No mar sem fim; na luz que nos encanta;
Na montanha que aos ares se levanta;
No céu sem raias que deslumbra o olhar;
No astro maior, na mais humilde planta;
Na voz do vento, no clarão solar;
No inseto vil, no tronco secular,
— A vida universal palpita e canta!
Vive até, no seu sono, a pedra bruta...
Tudo vive! E, alta noite, na mudez
De tudo, – essa harmonia que se escuta
Correndo os ares, na amplidão perdida,
Essa música doce, é a voz, talvez,
Da alma de tudo, celebrando a Vida!

Para mais conteúdos



Livros de poemas

[REDE SESC DE BIBLIOTECAS](#)



Podcast de literatura catarinense da Rede de Bibliotecas do Sesc SC.

[PÁGINA SONORA](#)

