
Reutilizar Poesia *Reciclar Palavras*

CONCURSO DE POESIA





Este e-book integra os poemas escritos
pelo participantes no concurso de poesia
“Reutilizar Poesia, Reciclar Palavras”,
desenvolvido pela Valorlis.

O concurso foi dirigido a amantes de escrita e poesia,
dos 10 aos 100 anos, residentes nos seis concelhos
da área de intervenção da Valorlis.

Esta publicação reflete o sucesso da iniciativa
e pretende valorizar a poesia como expressão literária,
contribuir para a promoção da mensagem da reciclagem
e incremento de boas práticas de separação de resíduos.

Março 2023



Um agradecimento especial a Paulo José Costa, psicólogo e escritor
e Carla Veríssimo, bióloga e escritora, por terem aceite o convite da Valorlis
para integrar a equipa de jurados do concurso de poesia
“Reutilizar Poesia, Reciclar Palavras”.

Reutilizar Poesia *Reciclar Palavras*

C O N C U R S O D E P O E S I A

Tatiana Alves - 1.º lugar

Nídia Nair - 2.º lugar

Isabel Moio - 3.º lugar

Rita Leitão - *Menção Honrosa*

Henrique Louro - *Menção Honrosa*

O PLANETA

Temos de ajudar o mundo
Não fazendo poluição
Somos amigos do Planeta
Porque ele é a nossa salvação.
Nós temos de reutilizar
Porque o planeta temos de salvar
Se pouparmos o planeta ele não fica calvo
E ficamos com o mundo salvo.

A RECICLAGEM

Nós gostamos de reciclar
E do planeta Terra cuidar
Juntos iremos limpar o nosso lar
E o lixo iremos reutilizar.
Reciclar, reciclar não há que parar
Reciclar, reciclar há que poupar
Ajudar, ajudar não há que parar
Para o planeta ajudar.

Alexandra Ferreira

Amarelo, azul ou verde,
Escolhe bem pra colocar
Plástico, papel e vidro,
Material a reciclar.

Com este pequeno gesto,
Muito se pode poupar
E o nosso Meio Ambiente
Ajudas a preservar.

Associação Humanitária da Barosa

O NOSSO PLANETA!

O Nosso Planeta é muito importante,
Para nele vivermos.
Vamos preservar a Natureza
Pois é nele que continuaremos a viver.

O Nosso Planeta chama-se Terra,
E nele há vida sem igual.
Vamos trabalhar urgentemente.
Para o Planeta surpreender.

Vamos ser Amigos do Planeta Terra,
Vamos cuidar e amar.
Não o vamos abandonar,
Para que possamos correr e saltar.

Associação Humanitária da Barosa

POR UM AMBIENTE MELHOR

Somos dos tempos antigos,
Mas qualquer um pode fazer.
Reduzir, Reutilizar e Reciclar,
Basta começar.

Reduzir o consumo ao máximo,
Reutilizar produtos e materiais,
Reciclar aqueles que chegaram ao fim.
E assim teremos um Mundo Melhor.

Reciclar é separar o lixo,
Vidro, Papel e Plástico e não só,
Para proteger o ambiente,
E a nossa saúde zelar.

Para nós cuidarmos da Natureza
Precisamos dos 3R's da sustentabilidade.
Juntos vamos trabalhar
Para o Futuro Melhorar.

RECICLAGEM DE PALAVRAS, 2.A

Palavras feias para o lixo
Nem para reciclagem prestam
E quase nunca a propósito
Uma boa conversa molesta

Aproveite palavras antigas
Sempre que fazem sentido
E goze da vida a lonjura
Com amor empedernido

RECICLAGEM DE PALAVRAS, I.A

Se às vezes está menos bem,
Macambúzio ou mal-achado
É capaz de ser do caruncho
Que precise ser reciclado

Ao reciclar também ganha,
Encontra “jóias” da Língua
Palavras que pouco utiliza
E de que já sente a míngua

Aurélio Alves

Verde Recanto, Casa de Repouso Lda

SUSTENTABILIDADE

É logo quando for a comprar,
Que se começa a separar,
Se não depois da confusão,
Muito há p´ra reciclar.

Do que se compra em excesso
Muita coisa irá sobrar
E quando já for um estorvo,
O destino é reciclar.

Aurélio Alves

Verde Recanto, Casa de Repouso Lda

SUSTENTABILIDADE

Se já tem do que carece
É tanto que até se esquece
Para obter mais não se apresse
Vá gozando o que merece.

Compre só o que é preciso
Pois o que sobra na mesa
Vai ver que falta na bolsa
Onde só cresce a despesa.

Berenice Basta

Todos os dias levo-te comigo,
tu, que te apoias sobre o meu ombro,
eu que me apoio no teu suporte,
juntos, lado a lado,
orgulhosos pelo nosso feito,
o de preservar algo tão grandioso como a Natureza.

Bernardo Rodrigues

Na água te limpei,
Na água te lavei.
Quando eras plástico limpo,
No ecoponto te separei.
Na lixeira te vi,
Na lixeira te conheci.
Quando vejo um ecoponto,
Lembro-me de ti.

RECICLAR

Vamos todos reciclar
E a natureza ajudar
Os ecopontos usar
Para o Planeta Terra salvar.

No amarelo, plástico e metal
No Azul, papelão
No Verde, vidro
Não se engane, não!

Clarilda Theodoro

Reciclar

É um ato de Amor

Que transforma o ontem no amanhã

Henrique Louro

Pus-me a pensar na limpeza
E também na reciclagem
Pois dá outra beleza
A toda a paisagem.

Reciclar é uma excelente invenção,
Que mais gente podia praticar,
Foi uma grande evolução,
Que nem todos estão a honrar.

Sobretudo na reciclagem,
É preciso compreensão,
E quem passe a mensagem
Que o papel é no cartão.

Há uma regra que sempre debes
Por numa canção de embalar
A política dos 3 R's,
Reduzir, reutilizar e reciclar.

MUNDO PERFEITO

Minhas pálpebras tão suavemente
Se deixam embalar pela doce melodia.
De olhos fechados, eu sinto
Que meu planeta é uma performance,
Rodeado de pessoas perfeitas
Em que suas mãos são varinhas de condão,
Tudo que se recicla é uma verdadeira perfeição!

NATUREZA MORTA

Homem, o que fizeste deste planeta?
Terra, a quem Deus te confiou!
O ar está irrespirável e quase sufocante,
Animais marinhos, peixes e aves
Tudo está a morrer!
Águas cristalinas que nos rios brilhavam
Hoje se parecem como lodo e alcatrão.
Homem! Homem, onde está teu sentimento e razão?

Isabel Moio

Na roda-viva do efêmero e do fugaz,
do consumismo desenfreado e ascendente
urge chamar os 5R para proteger o ambiente
com arte, consciência e tenacidade
reciclando palavras, restos e artefactos
e dando um rosto vivo à sustentabilidade

É eu não perco a esperança
de um dia haver uma melhor nação
que se preocupe com a mãe Natureza
[...água, ar,
solo, represa,
lixo, poluição...]
com a consciência e a certeza
de que todos podemos ser parte da solução.

Lar Felicidade

“REUTILIZAR MEMÓRIAS, RECICLAR SABERES!”

Somos “malta” de saberes antigos,
Mas sabemos como ninguém,
Que do passado ao amanhã,
O lixo foi e será sempre um Bem!

O lixo era sobrevivência,
Estrumar terras para hortas criar,
O Povo vivia com resiliência,
Para alimentação à mesa não faltar!

Todo lixo tem uma história para contar,
Hoje aos contentores vai parar,
Antigamente para as terras ia fertilizar,
Desta forma já era reciclar!

Para todo o lixo se encontrava fins,
Roupa velha para espantalho ou retalho,
As colheitas vendidas nas feiras aos salamins,
E em nossas casas tudo era um valho!

O Povo tudo aproveitava com sabedoria,
Tudo usava e nada deitava fora,
Esta é a antiga teoria,
Para um Ambiente melhor agora!

Reciclagem e Sustentabilidade,
Palavras “pomposas” de agora,
Para nós não há maior felicidade,
Pois sempre foram “conhecidas” por nós desde outrora!

TERRA É GENTE

Terra é gente!
Mas não fazemos à gente
O que lhe fazemos...
Por isso está a ficar doente!

Reciclar e reutilizar,
Não há nada que enganar!
Rentabilizar e reduzir,
É esse o caminho a seguir!

ACORDAR

O Planeta está a sufocar!
O despertador tocou
E deixamo-nos adormecer...
Renovemos o Sentir!
Mostremos capacidade de mudança.
Fomos chamados a responder
Não chumbemos neste teste
Que ainda há Esperança...

HORA DE AGIR

Planta uma árvore
Se te sentes sufocar
Renova, Recicla
Ajuda o Planeta Respirar!

Sensação de impotência
Ao viver tantas alterações
é preciso agir! Renovar a esperança!...
...! Garantir Casa para as novas gerações!

Manuela De Castro

O planeta é a casa de todos nós,
Da natureza, das crianças, dos pais e avós.
É preciso manter limpo e sustentável o ambiente,
E no sentir de cada um, um futuro consciente.
O mundo será melhor e o teu sorriso mais feliz.
Se ajudares a reciclar nos Ecopontos da Valorlis!

Manuela De Castro

Reciclar é o Lema,
Vais ver que vale a pena!
Para que tudo fique verdinho
E tu vivas mais contente,
O planeta precisa do teu carinho,
E da Valorlis, a cuidar do ambiente!

Marco Aurélio

AMBIENTE E VALORES, MUITO HÁ PARA RECICLAR

O mundo tem vindo a mudar
O Ambiente tem vindo a sofrer
A ganância tem vindo a ganhar
Se assim continuar, todos nós iremos perder

São muitos a falar do Ambiente
São muitos a falar de Sustentabilidade
Mas a realidade não mente
Andamos muito longe da ideal realidade

Todos nós contemplamos o Ambiente
Poucos de nós se preocupam com sua Sustentabilidade
A sua mudança já é bem evidente
A Reciclagem tem de ser uma realidade

As paisagens são de cortar a respiração
O meio Ambiente urge preservar
Na procura da desejada Sustentabilidade
A Reciclagem pode e muito ajudar

Ouvir falar de Ambiente, Sustentabilidade é recorrente
Assim como de lucro, ambição e destruição
Para além do ambiente, cada um de nós na pele sente
O peso da falta de respeito e educação.

Portanto, está na hora de agir
Está na hora de lutar
O meio Ambiente voltará a sorrir
Com a Reciclagem a ajudar.

Margarida Pinheiro

A Natureza, quando escrita com N grande,
conquista o céu e mostra por onde se expande.

Passear à beira-mar, colhendo conchas vadias,
é melhor do que quebrar as águas luzidias.
Invadir o mundo azul que banha a nossa costa
e sujar de negro e mal a água que nos é disposta.

Ser um ser que governa e que comanda tanto
exige sonhar e poupar o manto.

Margarida Pinheiro

Quebrado nas folhas outrora vivas
reside ainda uma curta sensação
de quando nelas residiam ativas
as esperanças de uma jovem geração.

Porém, combatam a destruição!
Somos o futuro deste planeta em exploração!

Olha ao teu redor e liga-te com o que importa,
se tu és capaz, abre a primeira porta!

Maria Pombal

Associação de Pensionistas Reformados e Aposentados Pombal

A CONSCIENCIALIZAÇÃO

Individualmente e socialmente,
Tem que se ter o olho bem aberto,
Para rentabilizar recursos
É preciso estar desperto.

A sustentabilidade é emergente,
Não só pelo ambiente,
Mas para que haja sempre
Pão para toda a gente!!

A RECICLAGEM!

Para que o planeta
Nos possa agradecer
Temos de o bem cuidar
E a reciclagem fazer!

Mãos à obra, vamos todos intervir
Não custa nada separar,
Vamos todos trabalhar
E o planeta vai-nos sorrir!

Se quisermos um mundo melhor,
E sem poluição
A reciclagem vai ajudar
Vamos juntos separar
Com muita convicção

Plásticos e metal,
É no amarelo, tal e qual
Com alma e coração,
No azul vamos colocar,
O papel e o cartão

Por fim...
E depois de matar a sede,
Colocamos o vidro
No ecoponto verde!

Nicolau

Não estrague o lixo!
Recicle sempre,
O ambiente e as gerações futuras agradecem.

Escrevo ou grafito
numa quase urgência de viver e louvar.
Por vezes
pesam-me as muitas folhas de papel usadas,
mas apazigua-me saber que posso sempre reciclar.
E voltar a ter
espaço livre onde escrever.

O PLANETA QUE ESCOLHI

Queremos um planeta
um planeta que brilhe.
que nos leve a viajar numa abundante cor verde
refletida na luz solar.
sem névoas, nem cinzas...
com cristais translúcidos que se veem além do mar
e refletem o nosso olhar

Muito Importa... de que forma?
é preciso preservar, cuidar e reutilizar.
é aqui neste ambiente que nos encontramos
que quero e preciso Viver
se eu cuidar, ele vai me amar
se não ligar, ele vai desabar

eu vivo naquilo que criei
e no que escolho mudar
E se um dia tudo for limpo e luz...que seja assim...
o reflexo de amar...
que olhe no espelho
e te veja brilhar como o céu é refletido no Mar

Pedro Antunes

Resto
Deixado ao abandono
Sobra de um tempo passado
Depósito ou involucro
Vago, vazio, parado

Resto
Esquecido em pouso errado
Ser algo sem ser quisto
Fragmento do que se foi sem qualquer fim
Restolho de sentido desprovido

Resto?
É se se pudesse ser outra coisa que não resto?
É se o segredo fosse apenas ser olhado de outra forma?
É se quem olha visse não o fim, mas o que se poder ser?
Se esse alguém não se rendesse ao desperdício?

Se mesmo sendo escória se pudesse ser matriz?
Se no lugar certo ainda que estilhaço se pudesse ter sentido?
Se o que sobra pudesse ser matéria para outras formas?
Se se pudesse ser reinventado, renascido, recriado?
É do quase nada se pudessem sonhar com rumos novos?

É se reciclar fosse isso???

Reduzir a perda para a fazer raiz ...

Reinventar despojos noutras coisas ...

Reutilizar o desperdício fazendo-o ser valor ...

Reacender a esperança num ambiente sustentável ...

É enfim esta a ação da Valorlis!!

Dar sentido ao que era deixado sem sentido

Potenciar o sonho e ensinar a esperança

Pugnar de forma responsável contra a poluição ...

Crer no que cré sem se render pelo amanhã de todos

Querida Nanda João

AMBIENTE, MAR A CUIDAR

À minha volta tudo é como um mar,
Imenso que consigo visualizar.
Belo postal com pôr-do- sol.
Na cana da Minh` alma um dourado anzol...
Não pesco por minhas mãos peixes de prata...
Reciclo.
Vendo todos os meninos exultando em cada triciclo.
Cada um com a sua cor e maneira,
Feitos com arte e bela madeira ...
Este olhar faz com que eu tenha que cuidar.
Que custa ter que reter p´ra reciclar?
Isto é a mais perfeita forma
Deste nosso mundo ter norma.
Somos vidas conectadas ao ambiente
E temos de ter isso no consciente.
Depois, sempre
Amar,
Respeitar,
Recriar,
P`ra podermos perdurar!
E todos juntos RECICLAR!

Querida Nanda João

DIZ O HOMEM TOLO:

“A Natureza? É eu com isso?!”

Ao Homem cego, respondo:

“Não replantes o que arde e verás o que vem disso...!”

O meio ambiente quer ajuda, num simples dar.

Somos todos Natureza... basta só olhar.

É todos temos com isso!

Rita Leitão

SUSTENT_HABILIDADE

Compramos, sem olhar aos gastos
Gastamos, sem olhar ao desperdício
Desperdiçamos, sem olhar ao facto
De que nada é vitalício

AMARROTAR O SILÊNCIO

antes do céu vestir a cor da noite,
a floresta é uma casa de fados,
porque os pássaros amarrotaram o silêncio,
e o meu pensamento é uma fábrica de palavras,
“mimar a natureza dá asas à euforia”,
por isso pego no plástico e coloco-o
no envelope da reciclagem.

Solar do Povo do Juncal

Para o planeta preservar
Devemos todos reciclar
Aqui no nosso lar
Já estamos todos a ajudar.

Solar do Povo do Juncal

Reciclar é uma arte
Da qual devemos fazer parte
A internet pode ajudar-te
A fazer belas obras de arte.

Tatiana Alves

Neste saco vou levar,
Tanto quanto nele couber.
E com ele viajar;
Até onde o coração quiser.

Se reciclar pode salvar,
Tantos sonhos sem fim.
Porque não começar,
Pelo que depende de mim?!

SUPERPODER

Estimar recursos e deixar limpo o planeta
não são apenas obrigações,
são também atos de amor
para com as futuras gerações.

Vamos lá atuar como heróis,
e tentar de tudo fazer
para dar nova vida ao que está velho.
Reciclar será o nosso superpoder!

POESIA FELIZ COM A VALORLIS

Valorlis a todo o tempo
A reciclar o que vai dentro
Colocar no sítio certo
E o mundo fica desperto.

Com a Valorlis a reciclar
Ficamos todos a ganhar,
a natureza floresce
O planeta agradece!

Proteger a natureza
é uma missão de beleza,
só a podemos ajudar
com o lixo a separar

Combater a poluição
é a nossa missão.
A terra, o mar e o ar proteger
para melhor podermos viver!

O planeta é para nós
vamos dar-lhe voz.
É urgente reciclar
para o mundo salvar.

