

## EDITORIAL

### REVIVI?

Quero aprender!  
Juro que estou aqui. E daqui não saio!  
Vejo os mesmos portos: Vitória! Ubu! Tubarão!...  
Mas... vivi em outras cidades, sim.  
Itaguaçu, Lisboa, Rio de Janeiro...  
Sonhei tudo dentro de mim.  
Juro!  
Se eu algum dia parti, daqui não saí.  
Mas o mundo não mudou.  
Lendo, viajei pelo tempo!

Apreciei *João Cabral de Melo Neto*:

#### NA CIDADE DO PORTO

Numa dessas tardes vazias,  
em que só se está, não se vive,  
da janela que dá para a rua,  
comercial, consular e triste,

vi passar, entre as que passavam,  
uma mulher de andar sevilha:  
o esbelto pisar decidido  
que carrega a cabeça erguida,

cabeça que é, soberana,  
de quando a espiga mais se espiga,  
que carrega como uma chama  
negra, e apesar disso acendida,

que a mulher não conhece:  
que é a da mulher da *calle Feria*,  
que é onde as mulheres da plebe  
passam com porte de duquesa.

Viajei com *Fernando Pessoa*, o internacional,

#### A VIAGEM NA CABEÇA

Do meu quarto andar sobre o infinito, no plausível  
íntimo da tarde que acontece, à janela para o  
começo das estrelas, meus sonhos vão, por acordo  
de ritmo com a distância exposta, para as viagens  
aos países incógnitos, ou supostos, ou somente  
impossíveis.

Apreciei Carlos Nejar, o capixaba por adoção.

#### “SOSSEGO

O meu amado vem, estou  
ouvindo.  
Escuto que vem vindo  
no zumbido  
das abelhas e grilos.

Os prados e os regatos  
resplandecem  
o semblante do amado  
junto à fala  
das águas  
de dos seixos.

Com os olhos  
neles postos,  
eu sossego”

Nosso Mestre, *Humberto Del Maestro*:

Se você desconhece o hálito perfumado das palavras,  
Seu aroma, sabor e conteúdo,  
O resultado de sua tessitura,  
Na página imaculada de um caderno qualquer,  
Não irá além de frases vazias, desbotadas; meros rabiscos.  
É preciso adentrar afoito no sentido exato das palavras,  
Amá-las o quanto merecem, no íntimo  
Porque elas possuem, além de vida,  
Alma, sentimento, sensibilidade.  
Portanto, só consegue externar seu pleno sentido  
Aquele que traz no peito uma alma de anjo,  
Fundamento obrigatório para tratá-las com o carinho  
Que merecem.  
Eu li, estudei muito e com os sábios que deixaram história,  
aprendi.  
Organizei minha vida...  
Talhei minhas trovas.  
É minha alma orquestra oculta,  
também é perfume flor  
sempre nova em vida destra  
de cordas, harpas, tambor.

***Regina Menezes Loureiro***

*Regina Menezes Loureiro*

Leia o Informativo AS ACADÊMICAS no site

[www.reginaloureiro.com](http://www.reginaloureiro.com)



# DIA INTERNACIONAL DA MULHER



Que todo sorriso seja  
de paz neste festival  
e que todo povo veja  
luz, nesta casa afinal



*Regina Menezes Loureiro*

Soubesse palavras mil  
muitas graças eu daria,  
pelo dia da Mulher,  
bela flor ofertaria

## MULHER

*Ely Soares*

Fonte de vida;  
Alma que ama;  
Colo que aconchega;  
Coração que perdoa;  
Serenidade que acalma;  
Aconchego da alma;  
Mãe que abençoa;  
Inspiração dos poetas;  
Rima dos versos;  
Dama que enfeita;  
Parceira que acompanha;  
Imortalização da espécie

E, sobretudo, matéria prima do amor e das paixões.  
Tu não foste feita apenas de uma costela,  
Mas da essência e do amor mais puro do Criador.



*Denise Moraes*



*Regina Menezes Loureiro*

Nas marcas de uma Mulher  
contos de amor ficarão  
e em nossos corpos, qualquer  
marcas de grande paixão

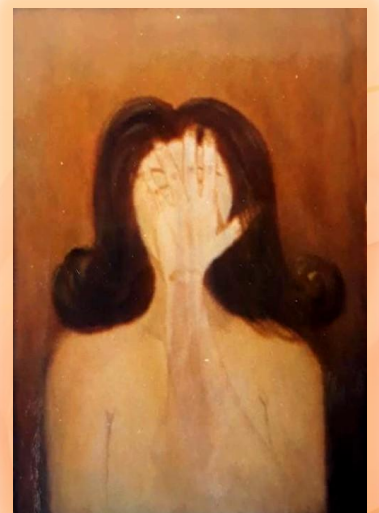
Mulher! não sei definir  
e nem procuro a razão  
do amor e do sentir:  
- ela é só coração!

Que todo sorriso seja  
um todo amor maternal  
e que todo filho veja  
luz, na sua casa afinal!



*Regina Menezes Loureiro*

O homem diga o que quiser  
mas de certezas carece  
que as artes de ser mulher  
somente a mulher conhece.  
*Arlindo Tadeu Hagen*



*Denise Moraes*

O informativo AS ACADÊMICAS anuncia escritores capixabas. Divulga seus trabalhos para valorizar a nossa cultura e registrar a nossa história.

### UM FRADE E UMA FREIRA

Contam que havia um convento no alto de uma montanha encantada que ficava no estado do Espírito Santo. No convento moravam freiras e frades. Eles, sempre em oração, passavam uns pelos outros, cabisbaixos e mergulhados na introspecção da prece, pelas longas varandas, com paredes amareladas, enfeitadas por um limo num tom verde escuro que escorria por ela. Certo dia, após um longo estágio de oração, numa grande capela silenciosa, freiras e frades saíram com suas roupas longas e pensamentos encapuzados onde borbulhavam ideias, sonhos e silêncios.

Um certo frade, uma certa freira levantaram a cabeça e seus olhos se olharam.

Houve resistência, muita oração, um sentimento de pecado e até pedidos de perdão. Depois de tantos apelos, falou mais alto o tal do coração.

Ninguém nunca teve notícias deles e nem se sabe se foram felizes para sempre. Por isso, viraram esculturas, símbolos de grande resistência no alto da montanha.

Só sei que foi assim.

**Rita de Cássia**



### BELEZA

Há quem dê valor  
À beleza aparente  
E há quem dê á beleza interior  
Mas ninguém sabe dizer  
Que beleza é interior.

Há quem pense que a beleza  
É coisa fundamental  
Mas não para aqueles que são  
De alguma forma sentimental.

Há quem diga ainda  
Que a beleza é MULHER  
Mas aquele que pensa assim  
Na verdade, nem sabe o que quer.

E depois de tudo isso  
Eu só posso lhe dizer  
Que beleza real  
É só com amor que se vê,  
**Soemia Pimentel**

### VIVER AGORA

Para me fazer feliz,  
Basta dizer um sim.  
Nunca deixar para trás  
Os sonhos e esperanças.  
Lindas lembranças...  
De sorrir todo dia  
Esquecendo a idade,  
Que segue em velocidade.  
Não planejar... executar.  
Fazer tudo logo,  
Dia a dia... hora a hora  
Porque o momento é agora  
E a vida, Linda Senhora  
Não espera...  
Vai embora.

**Anadir Bastos Bello – Escritora Capixaba**



### TRIATLO isolamento social

Comentário do autor, **Sérgio Soares Dutra**

“Em certo condomínio toda riqueza humana havia se perdido em função de ganância dos moradores e, agora, era preciso que a ordem fosse restabelecida pela própria Sacerdotiva Messina”...



### AMAR E O MAR

Da minha janelinha, consigo ver o mar. As belezas que ele me traz. As lembranças que vem em meu coração. As aventuras que já vivi, com meus amiguinhos, meus avós, meus tios, meus priminhos e meus irmãos. Meus pais também. Amar o mar é contemplar. É aquietar e viver a plenitude que ele me permite sentir. Eu adoro esse mar. Esse barulho. Esse ir e vir. Tão simples, tão pleno. Sei que o mar conecta amigos que nos amam. Wandinha na fazenda me trazendo verdinhos do pé de caqui. E eu aqui. Nesse carnaval, apreciando da minha janelinha, a imensidão de graças. A graça de dormir e acordar. A graça de olhar o mar da minha janelinha, ouvir seu barulho, suas ondas, seu brilho azul e verdinho. A profundidade das nuvens no céu. Avistar com o Guardião as imagens da Praia da Costa, Itapoã e Itaparica. Viver a destruição da ansiedade que me toma, ao lado dele, ontem numa piscina quentinha, ao entardecer. E viver a plenitude. O relaxar dos ombros, a felicidade plena, a paz e o amor verdadeiro. Como eu amo o mar e a minha vida. Vida Rica de amigos e de bonança. Do banquete que Deus me proporciona. Desfrutando de tudo isso, sem culpa e sem vergonha. Conversar por horas ao seu lado, sem medir o tempo ou sentir saudade de ninguém. Viver o momento, sem pressa, sem medo. Guardar meu coração para amigos verdadeiros, como Wandinha, Esterzinha, Rezinha, Nininha, Aninha, Luluzinha, foi a melhor escolha. Guardar também meu coração para esse Guardião, pai de um Feroz Cão, mas que de verdade foi também minha melhor escolha. Ao ouvir a amiga falar do Caqui, das plantinhas, das florezinhas, do verdinho, do seu refúgio. Isso é amar. Amar coisas simples é tão profundo, que faz de Lina, a tão esperada escritora Lina Ronne, faz dela ser grata por tudo que ela possui. Isso tudo é amor? Agora sei. Eu sou o amor. Estou vivendo em pleno amor. Eu tenho o melhor dos amores. Simples e verdadeiros. E posso sentir e contemplar, agora. Porque estou curada e longe das maldades do mundo. Protegida e guardada. Hoje, agora e para sempre!

**Renata Nalli Miranda**

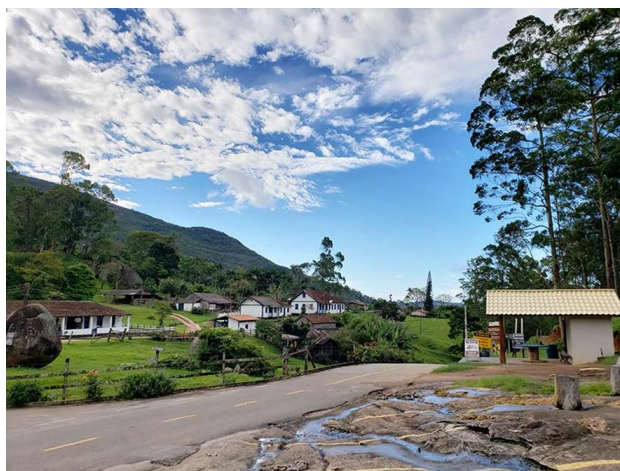




Suzi Nunes



A Rota do Lagarto um dos destinos que mais visitados por turistas locais,, nacionais e ate internacionais, e fica em Domingos Martins um dos cartões postais e pontos turísticos mais conhecidos do Espírito Santo.



Um dos pontos fortes na Rota do Lagarto, é uma estrada com restaurantes, pousadas e cafés muito charmosos! As casinhas são antigas e dá pra ver um toquezinho da inspiração dos imigrantes italianos que colonizaram a região.



## Rota do Lagarto - Pedra Azul em Domingos Martins



São 8km rodeado de muita natureza, com a Pedra do Lagarto sempre em destaque,!



Um dos pontos mais visitados é um lago negro que reflete a pedra enquanto alguns cisnes passeiam. A vista também é muito bonita e toda a estrutura é bem cuidada com várias construções nos jardins como pontes de madeira, chalezinho e móveis rústicos.

Esse foi o primeiro lavandário do Espírito Santo. é um enorme campo de lavandas, vale a pena conhecer para quem se interessa em tirar fotos profissionais, pois o local é de fato muito bonito e fotogênico.



Edy Soares

## Recanto dos Poetas

Por Edy Soares

DA SÉRIE: SONETOS INESQUECÍVEIS

O padre e poeta Antônio Tomaz nasceu na cidade cearense de Acaraú, no dia 14 de setembro de 1868. Iniciou seus estudos em Sobral, também no Ceará, transferindo-se para o Seminário de Fortaleza, onde foi ordenado sacerdote em 1881. Em meio ao seu mister sagrado, mostrou-se também um exímio poeta, um sonetista magnífico, com indiscutível capacidade de resumir com maestria, em quatorze versos, uma contundente mensagem à humanidade. E embora seja vasta sua poesia sacra, o padre Tomaz não se prendeu tão somente a este estilo. Seus sonetos, com temas do cotidiano, fora do altar e da sacristia, são verdadeiras pérolas.

O padre-poeta e poeta-padre, após cumprir na Terra uma jornada de 73 anos, entre sacramentos e poesias, faleceu em 16 de julho de 1941, em Fortaleza, para onde se transferira ao final da vida, em busca de tratamento para sua debilitada saúde.

Sobre a vida e a obra deste grande poeta, sua sobrinha, poetisa e escritora, Dinorá Tomaz Ramos, publicou, em 1950, o livro “Padre Antônio Tomaz – O Príncipe dos Poetas Cearenses”.

Da sua lavra os dois magníficos sonetos:

### O PALHAÇO

*Ontem viu-se-lhe em casa a esposa morta  
E a filhinha mais nova tão doente!  
Hoje, o empresário vai bater-lhe à porta,  
Que a platéia o reclama impaciente.*

*Ao palco em breve surge... Pouco importa  
O seu pesar àquela estranha gente...  
E ao som das ovações que os ares corta,  
Trejeita, e canta, e ri nervosamente.*

*Aos aplausos da turba ele trabalha  
Para esconder no manto em que se embuça  
A cruciante angústia que o retalha,*

*No entanto a dor cruel mais se lhe aguça  
E enquanto o lábio trêmulo gargalha,  
Dentro do peito o coração soluça.*

### CONTRASTE

*Quando partimos no verdor dos anos,  
Da vida pela estrada florescente,  
As esperanças vão conosco à frente,  
E vão ficando atrás os desenganos.*

*Rindo e cantando, céleres e ufanos,  
Vamos marchando descuidosamente...  
Eis que chega a velhice de repente,  
Desfazendo ilusões, matando enganos.*

*Então nós enxergamos claramente  
Como a existência é rápida e falaz,  
E vemos que sucede exatamente*

*O contrário dos tempos de rapaz:  
– Os desenganos vão conosco à frente  
E as esperanças vão ficando atrás.*





**Arlindo Tadeu Hagen**

## Trovas em desfile

Depois de ser fundada em 1966 por Luiz Otávio e ser presidida por ele inicialmente, a UBT – União Brasileira de Trovadores - teve seis presidentes nacionais.

Em honra a estes dedicados trovadores, vamos homenageá-los, a partir deste número.

Começaremos com os dois primeiros, que podemos chamar “Os cariocas”:

**CARLOS DA SILVA GUIMARÃES JÚNIOR** nasceu no Rio de Janeiro, em 22 de outubro de 1915 e foi o mais longo dos Presidentes Nacionais, ficando no comando da entidade de 1970 a 1995. Filho de Carlos da Silva Guimarães e Ermelinda Conceição Guimarães, era Engenheiro Civil e se aposentou pela Estrada de Ferro Central do Brasil. Publicou os livros “Cantigas que Alguém Espera” (trovas) e “Rumos Diversos” (poemas). Magnífico Trovador nos Jogos Florais de Nova Friburgo, faleceu em 1997.

Desfaz-se a flor mas, no galho,  
deixa em pétala singela  
uma lágrima de orvalho  
que a noite chorou por ela.

Na festa do teu regresso,  
desculpa o que eu te disser  
e perdoa todo o excesso  
dos carinhos que eu te der!...

De despedidas, apenas,  
consiste, afinal, a vida:  
mil despedidas pequenas  
e uma grande Despedida...

Devo tudo quanto sou  
e a vida me concedeu,  
à mãe que Deus me levou  
e à mulher que Ele me deu.

A tua mão carinhosa,  
quando me vem afagar,  
lembra a ternura da rosa  
desabrochando ao luar...

**JOÃO FREIRE FILHO** nasceu no Rio de Janeiro, em 29 de maio de 1941 e presidiu a UBT de 1996 a 2003. Era Professor, formado pela UFRJ e lecionou, até se aposentar, em diversas instituições de ensino, sendo também Diretor do Colégio de Aplicação da UFRJ. Magnífico Trovador nos Jogos Florais de Nova Friburgo e Notável Trovador nos Jogos Florais de Pouso Alegre, publicou o livro de trovas “Entre Achados e Perdidos”. Faleceu no Rio de Janeiro, na noite de 06 de agosto de 2012.

Na vida que te conduz  
às mais diversas pelejas,  
se não puderes ser luz,  
que, ao menos sombra não sejas!

Se pregas o Bem fecundo,  
cuidado! Modera o tom...  
Não é com gritos que o mundo  
há de aprender a ser bom!

Lutando por ideais,  
mesmo à beira da utopia,  
tenho enfrentado os “jamais”  
com meus “sempres” de ousadia!

Com sabor de penitência...  
de brinde contra a vontade,  
vou bebendo a tua ausência...  
em meus porres de saudade!

São quase uma eternidade  
minhas noites de abandono,  
porque, em meu quarto, a Saudade  
se deita, mas não tem sono...