



EDUCAÇÃO AMBIENTAL E CULTURA DE PAZ EM POEMAS E CRÔNICAS: 20 ANOS DA UMAPAZ



UMAPAZ
Universidade Aberta
do Meio Ambiente
e Cultura de Paz



**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**

**EDUCAÇÃO AMBIENTAL E CULTURA DE PAZ
EM POEMAS E CRÔNICAS:**

20 ANOS DA UMAPAZ



**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**

Janeiro
2026

PREFEITURA DA CIDADE DE SÃO PAULO – PMSP

Prefeito

Ricardo Luís Reis Nunes

SECRETARIA MUNICIPAL DO VERDE E DO MEIO AMBIENTE – SVMA

Secretário

Rodrigo Kenji De Souza Ashiuchi

Secretário Adjunto

Wanderley de Abreu Soares Junior

Chefe de Gabinete

Tamires Carla de Oliveira

COORDENAÇÃO DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Gabriela Pinheiro Lima Chabbouh

COMISSÃO ORGANIZADORA

Humberto Luís Braga Alves Mendes

Isabela Grilo Pessoni

Maricy Elisabeth Montenegro

Eveline Brasileiro Leal

Ana Maria Brischi

Anderson Ramos da Silva

Mayara Parolo Colombo Reibaldi

Hugo Viana da Silva

José Francisco Armelin

COMISSÃO DE SELEÇÃO

Humberto Luís Braga Alves Mendes

Isabela Grilo Pessoni

Maricy Elisabeth Montenegro

Eveline Brasileiro Leal

Ana Maria Brischi

Anderson Ramos da Silva

Mayara Parolo Colombo Reibaldi

Débora Cristina Santos Diogo

Caio Cesar Kojo Santos

Kadiga Mitres Leite de Carvalho

Diego Rodrigues Pedro

Amanda Moutinho Nunes Marcon Pires

Bruna Mendes Brossa

Valter Luiz Junior

Andreia Soares Fonseca

Isabela Pretti Nogueira

Ione Paula Oliveira Rasino

Claudia Walleska Ronaib Silva

Bruno Vicente Pimentel

Damaris Di Donatto Ferreira Torquato

Raul Rocha da Costa

Regiane Paulino

Renato Sinnhofer Sugimoto

Antonio Sérgio Rodrigues

Elena Mitie Miranda Kawabata Inoue

Cleia Katiucya S. Gomes

Emerson Mota Santana
Solange S. Silva Sánchez

Patrícia Agnelli

Lucimeire Belo

Isabel Silveira Camargo

Viviane Ferreira Procópio

Rogério Boccia

Renata Iris de Oliveira Leka

Izaías José de Santana

Maria José Alves Ferreira

Jairo José da Silva Jr.

Brenda Rodrigues de Carvalho

Mariana Mendonça Meyer

Thaís Aparecida Nogueira Oliveira

Odirley Isidoro

José Wilton dos Santos

Fernanda de Oliveira Zingaro

Denys de Campos Batista

Tiago Milagres Miranda

Membros Suplentes

João Batista Vítor Neto

Sônia Villela Ferreira Magnanini

Henrique Tavares Garcia de Goes

Eloíza dos Santos Moura Lírio

Ana Clara de Oliveira Cruz

Clarissa Dertonio de Sousa Pacheco

Anderson Lira da Cruz

Ana Paula Alves Pereira Ferreira

Glabia Soraia Andrade Silva

Cristina Godoy Cerqueira Leite

Nadja Galvão Felício

Luciana Moreira dos Santos

Sandra Regina Cavalcante

Vanessa Alves Di Giaimo Ferreira

Elissa Sanitá Silva

Carlos Roberto Carvalho Gonçalves da Silva

Camila da Silva Gasque

Emilene Gutierrez de Campos

Iara Gonzalez Gil

Juliana Santiago Rodrigues

Agradecimentos Especiais

Carlos Alexandre Petito

Roberto Couto Fernandes Mourão

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Jasmin Prado Alves Coelho

CAPA

Ingryd Santos Borges

AGRADECIMENTOS

“A equipe da UMAPAZ agradece todas as pessoas que participaram do I Concurso Literário da UMAPAZ, uma iniciativa inédita dentro de nossa instituição e que abre um caminho rico de produção artística e cultural voltada para questões socioambientais, tão relevante no contexto brasileiro atual.

Escrever um texto e submetê-lo à avaliação não é uma tarefa fácil. Ao longo do processo, todos os envolvidos tiveram a oportunidade de se deparar com textos de altíssima qualidade, escritos com dedicação e que constituem um corpo literário amplo, profundo e cativante. Assim, agradecemos aos participantes que escreveram e submeteram os textos avaliados, tenham ou não sido selecionados.

Aos membros da comissão avaliadora, agradecemos pela dedicação e afincamento na avaliação, assim como no apoio para construir colaborativamente este concurso. O empenho e as valiosas contribuições de cada um foram fundamentais para criar uma iniciativa que pode tornar nossa cidade mais acolhedora para a criação artística associada à reflexão sobre meio ambiente.”

SUMÁRIO

PREFÁCIO	6
POEMAS	7
UNIVERSIDADE ABERTA DO MEIO AMBIENTE E CULTURA DE PAZ	8
INVENÇÃO OU EXTINÇÃO	9
POESIA RESTINGUEIRA	10
SÁBIO SABIÁ.....	11
(sem título).....	12
DE OLHO NOS EFEITOS	13
CRISÁLIDA – Crise Árida	14
MORADA	15
TAMBÉM SOU NATUREZA.....	16
TERRA SAQUEADA	17
CRÔNICAS	18
RECADO DOS DEUSES.....	19
QUATRO ELEMENTOS	21
MAIS COR, POR FAVOR!	22
OS SONHOS QUE VIAJAM DE VOLTA	24
ANTES QUE O RIO FALASSE	26
O TIRANO E O INSETO	28
PRÉDIO E ÁRVORE.....	30
A ÁGUA QUE COME A LUZ: a inteligência líquida dos alimentos vivos.....	32
TEIMOSIA.....	34
O DIA EM QUE O PLANETA PEDIU DEMISSÃO.....	36
GLOSSÁRIO	37

PREFÁCIO

O ano de 2026 se inicia para nós da UMAPAZ com a grande missão de celebrar o alcance da significativa marca de 20 anos da nossa fundação.

Para tanto, no mês de janeiro daremos início a uma série de eventos e festividades que se estenderão por todo o ano.

Dentre elas, a premiação do nosso 1º Concurso Literário.

O meio ambiente e a cultura de paz frequentemente inspiram as mais diversas manifestações artísticas ao longo da história.

A literatura, desde as mais remotas épocas, utiliza a natureza como fonte de inspiração, metáfora e reflexão, e esse foi nosso intuito principal com a realização deste concurso: registrar o pensamento contemporâneo em verso e prosa para as gerações futuras.

Neste sentido, o presente E-Book reúne 20 crônicas e poemas selecionados especialmente para consagrar essa iniciativa, realizada junto à sociedade civil e ao corpo funcional da Prefeitura do Município de São Paulo.

Ficam aqui registrados nossos mais sinceros agradecimentos a todos aqueles que idealizaram e fizeram com que este certame acontecesse: membros da Comissão Organizadora, membros da Comissão Julgadora e, claro, todos os participantes que, gentilmente, nos enviaram seus trabalhos para avaliação, abrilhantando poética e literariamente a nossa comemoração.

Que a paz prevaleça no mundo!

Gabriela Pinheiro Lima Chabbouh

São Paulo, janeiro de 2026



POEMAS

UNIVERSIDADE ABERTA DO MEIO AMBIENTE E CULTURA DE PAZ



Um chamado à consciência que floresce em cada gesto,
Na escuta da terra, do tempo e do silêncio manifesto.
Inspiramos o respeito por tudo o que vive e pulsa,
Vibramos com a sabedoria que a natureza nos inculca^[1].
Em cada folha, um ensinamento; em cada rio, um caminho,
Reconhecemos que não estamos sós, somos parte do ninho.
Somos sementes de paz em solo fértil de esperança,
Integrando saberes com afeto e confiança.
Dialogamos com o planeta, com humildade e intenção,
Acolhendo a vida como nossa maior missão.
Dignidade, honra e paz na natureza,
Está aberta ao mundo, à escuta e transformação.
Acolhe e doa em sua beleza,
Brotam novas ideias que cultivam a pureza.
Em cada encontro, um convite à harmonia,
Respeitando o tempo, o outro e a sabedoria.
Tecemos redes entre culturas e biomas,
Amizades que florescem como as bromélias^[2] com aromas
Do humano ao cósmico, tudo está interligado,
O planeta respira quando o cuidado é praticado.
Meio ambiente não é cenário, é essência e morada,
Em cada gesto consciente, a terra é celebrada.
Interdependência é lei que rege a existência,
O equilíbrio nasce da nossa convivência.
Amor pela vida, pela água, pelo chão,
Movimenta a cultura que semeia união.
Buscamos a paz como prática cotidiana,
Inspirando escolhas que curam e não profanam.
Em cada ser, uma história, uma luz que não inflama,
Na diversidade, desenrolamos a trama.
Terra, nossa casa, nossa fonte, nossa infância,
Em comunhão, cultivamos a elegância.
Elevamos a cultura como ponte e como raiz,
Construindo juntos, o mundo que nos faz feliz.
Um planeta em equilíbrio começa com o olhar,
Luz que desperta o desejo de transformar.
Todos somos guardiões do que ainda virá,
Universidade da vida, onde a paz se manifestará.
Respeito, cuidado, escuta e ação,
Abrindo caminhos para a regeneração.
De mãos dadas com o tempo e com o vento,
Elevamos a vida como maior ensinamento.
Paz não é ausência, é presença consciente,
Amor que se espalha como semente.
Zelemos juntos por um amanhã mais transparente.

INVENÇÃO OU EXTINÇÃO



Nada supera o homem
Em sua inventividade.
A título de ilustração,
Tomemos a velocidade:
Seja a do peixe-agulhão^[3],
Do guepardo ou do falcão –
Na água, na terra e no ar,
Não conseguem ultrapassar
Barco, trem ou avião.

Homem inventa, explora, conquista,
Para tudo quer solução.
Engenheiro, físico e cientista
Viram gato, peixe e falcão.

Homem-gato, que é do mato?
Por que só faz perecer?
Precisa queimar, destruir, inundar
Para plantar, construir e lucrar?
Se, enfim, o verde acabar
E a terra esmorecer,
Onde você vai viver?

Homem-peixe, e a água?
Quanto lixo e desperdício!
E se um dia ela minguar^[4],
O que você vai inventar?
Será que haverá artifício
Para sua sede aplacar?

E você, homem-falcão,
Explora o espaço, esteve na lua.
E aquele nosso irmão,
Que mora na sua rua?
Mesmo com a vida agitada,
Sem tempo para lazer,
Você o conhece? Você o saúda?
Se um dia precisar de ajuda,
A quem você vai recorrer?

Homem-gato/peixe/falcão,
Por que tanta inovação?
E se a toada^[5] do dia
Fosse uma sinfonia
Com a seguinte inspiração:
Reciclar para preservar,
Otimizar para economizar,
Interagir para subsistir,

Conectar para transformar:
- No acomodado, o solidário;
- No apartado, o aliado;
- No indiferente, o consciente;
- No homem-bicho, o homem-gente.

Grace Patricia Close Deckers

POESIA RESTINGUEIRA



Cajueiro e aroeira^[6]
Pintagueira e ingá^[7],
Todos nós queremos ponto
No litoral pra morar.

Nativas dessas restingas^[8],
Crescemos neste lugar
Mas fomos perdendo aos poucos
Espaço junto do mar.

Desse jeito a praia some,
Bate a onda e leva a areia,
Castanheira não segura,
Quando chega a maré-cheia.

Ipoméia^[9] não aguenta
A sombra da castanheira,
Nem Bromélia e Guriri^[10]
Competem com essa estrangeira.

Bicho-homem, nos socorre,
Dá valor para quem é daqui
A gente também dá sombra,
Fruta, bicho e colibri^[11]...

Ana Paula Corrêa



SÁBIO SABIÁ

Certa vez decidi subir até Minas,
Quase perdido, pela trilha do ouro
E cruzei com que mais invejava
O sábio-laranjeira, pequeno tesouro

Mesmo distante, tentei puxar assunto
De tímido ele não tinha nada
Eu não conhecia muito dos homens
Dele sabia que cantava na alvorada^[12]

“Te conheço da famosa canção”
Ele ergueu a cabeça prestando atenção
“Cante para mim, te acompanho, te dou auxílio”
Ele voou para mais longe, buscando exílio

Afrontoso, se recusou a abrir o bico
Pousou em uma pedra alaranjando o riacho
Ele parecia conhecer muito bem os homens
Desmascarado, perdi o compasso

Foi em vão minha súplica
Aquele pássaro era dono de sua própria vontade
Vivia o ritmo da natureza
Nem entre gente culta vi tamanha personalidade

Queria mais do que nunca ser sábio
Ter a consciência leve
Fazer tão somente aquilo que acho certo
Não o que o homem pede

Arthur Pinheiro Trindade

(sem título)

O curumim^[13] corria por sua aldeia, seu lar, seu território
Sonhando que a paz não fosse algo ilusório
Nesses sonhos ele brincava no rio
Mas a ausência de demarcação deixou tudo sombrio

O curumim ouvia histórias dos seus ancestrais
Dos tempos de vivência da floresta junto aos animais
Seus parentes contavam com grande alegria
De quando se podia viver na terra com harmonia

O curumim sente como a natureza tem mudado
O canto do juriti^[14] carrega um ar cansado
As árvores aos poucos estão desaparecendo
É o reflexo da invasão que vem crescendo

O curumim luta com seu povo pela mudança
É o espírito de criança que traz a esperança
Retomando o solo com seu território demarcado
A devastação da mata pode ser ciclo encerrado

Cacau Felix da Silva



DE OLHO NOS EFEITOS

Enquanto são escovados os dentes
É bom deixar fechada a torneira
Seja uma pessoa consciente
Isto é exemplo de boa maneira

Pra que deixar ligado o rádio e TV?
Você não está usando o computador?
A luz economizada, só seu bolso "vê"
É só apertar o interruptor!

O calor tá forte? Ligue os ventiladores
Ar condicionado é consumidor voraz
Este prazer refrescante provoca dores
E, a conta da luz, vai tirar tua paz.

Pra imprimir faça com muita cautela
Existem os dois lados da folha
A natureza será poupada...fique de olho nela
E as árvores agradecerão tua escolha.

Cuidado com as sacolas de plástico
Faça uso com moderação
A paciência da natureza é como elástico
Estica...estica...e provoca arrebentação!!

E, se olhar pro coletivo, desespera
Faça o melhor. Faça a tua parte.
É o mínimo que se espera,
Pra toda Criação continuar obra de arte.

Néo Costa



CRISÁLIDA^[15] – Crise Árida

Um grito de estrela rasgou o céu
A lua sorriu em arco minguante
Caminhei arrebatado ao léu
Até chegar à floresta adiante.

A espiral de vento subiu pungente^[16]
Entre as pedras estava o Curupira
Olhos carmesins de espírito ardente
Explodindo na mais fulgurante^[17] ira.

Proclamou o ser escarlata em brasa:
“Você é um traidor e filho ingrato
Queima o ar, suja a água e a terra arrasa
A tudo cobiça mesquinho rato!”

“É o amante maior do mau agouro^[18]
A vida que o envolve degenera
Procura tão somente o brilho do ouro
E o restante retalha como fera!”

“Deve deixar agora de ser rato
Buraco negro que tudo captura
Pare a grande devastação de fato
Ainda há tempo para uma ruptura!”

“Faça como a lagarta que devora
Mas que sabe suspender o apetite
E em bela Crisálida sem demora
Transforme-se pra que o caos evite!”

“Escolha por bem ser a borboleta
O imago^[19] que traz ao planeta a cura
Uma fantástica e nova faceta
Portadora da redenção mais pura!”

“Seja a ressurreição e não a morte
Estenda suas asas pelo mundo
Torne a dádiva da vida mais forte
E cultive esse mistério profundo!”

A aurora nasceu quente como lava
Dissolvendo o Curupira na bruma
A esperança qual flor desabrochava
Levíssima como o salto de um puma...

MORADA

O lugar que fico
É a casa em que habito

É lá onde encontro abrigo
No coração e no ombro de um amigo

A morada que acolhe
É a mesma que se escolhe

Pra construir do zero
O afeto, esmero e tudo que eu espero

Bem, e onde mais estaria o lar
Senão onde você quer estar?

Na casa ao lado, no lago
Ou na praia, em alto-mar

Quem sabe até nas montanhas
Ou dentro das suas próprias entranhas

E porque não ao lado do vento,
Em um beco, longe de todo o tormento?
Ou mesmo sozinho, com o seu pensamento?

Então, te pergunto por fim
Onde seria esse lar
Se com a natureza você não puder contar?

Mariana Guerreiro



TAMBÉM SOU NATUREZA

Na pressa estou vivendo:
Já acordo atrasada,
No trabalho estou correndo,
Mal respiro e como nada.

Novamente o trem cheio
E o estresse me absorve.
Não encontro nesse meio
Um momento que renove.

Quando chega a folga enfim,
Preciso me reencontrar.
Buscar o melhor de mim
E esquecer todo o arfar.

Eu procuro a natureza:
Seja trilha, seja parque...
Admiro essa beleza.
Me deixo nesse embarque.

Retomo sentimentos bons.
Esquecidos, mas sempre meus.

Cercada de árvores e sons:
O ambiente criado por Deus.

Fico perto do Criador
Quando me entrego ali.
Esqueço toda a dor
E agradeço por existir.

Natália Cassimiro Mendonça

TERRA SAQUEADA

Queria comentar, mas em segredo
Sobre o voo dos empresários-urubus
Sobrevoando os verdes arvoredos^[20]
Derrubando as sombras das Guapuruvus^[21]...

A empreitada é breve, o estrago é longo
As suas garras a nada tudo reduz
Como se fosse irrelevante o relevo
E a madeira só sagrada quando em cruz

E aqui da minha sacada,
Avisto a terra saqueada
Sob nuvens e neblinas

Os estragos dos detratores
Com seus tratados e seus tratores
Desmanchando as colinas...

Olivia Mingrone





CRÔNICAS

RECADO DOS DEUSES



O estrondo faz tremer o chão, seguido de uma série de outros estouros cada vez mais fortes. Irrompem-se raios que iluminam a inesperada escuridão noturna em pleno meio da tarde, neste fevereiro que ferve.

Em poucos minutos seguintes, o temporal deságua, molhando também o ar antes saturado por um calor que, literalmente, nos derrete, deixando-nos untados com suor pelos dias e pelas noites, durante as últimas cinco longas semanas. Parece que a massa de ar quente e seco que causa bloqueio atmosférico, impedindo as chuvas, está, enfim, se despedindo. Agora, a água jorra de um céu em breu, acompanhada por uma ventania alucinada; chicoteia as vidraças e invade todas as frestas.

Tudo muito exagerado! Calor recorde, insuportável; extrema e apavoradora tempestade – clima digno de uma história de terror!

Como jamais havia visto, ouvido ou sentido por sete décadas de vida nesta mesma cidade, ecoam estrondos, tremores e clarões tão intensos que mais se parecem com um terremoto proveniente de dentro da sala em que estou. Ainda me recuperando do susto, tento compreender o que estaria acontecendo.

Tremer assim o chão?! Thor, deus nórdico do trovão, me esclareça: o que está nos querendo dizer?

Quanta ira! Estaria se mostrando irritado pela forma como o ser humano está maltratando seu amado planeta? Teria você, bravo Thor, acaso ouvido dizer que tem gente que nem acredita que a Terra seja redonda; nem que ela dá voltas, nem mesmo que ela também dá um troco bem dado quando fica ferida?...

Entretanto, quem tem bons olhos vê que nosso planeta nos mostra feridas que ficam abertas, purgando^[22] a inflamação pelo desamor que recebe e pela profunda ingratidão por tudo o que nossa Mãe Terra generosamente nos dá.

As feridas se exsudam^[23] em chuvas tão torrenciais que chegam a ocasionar grandes enchentes, inundam e afundam cidades inteiras. Às vezes, a Terra também arde em febre, em uma seca climática doída, que racha o chão e mata a vida!

O espanto aumenta quando se constata que tais doenças podem se espalhar, em contágio avassalador para todos os lados. Por vários continentes, a seca arde tanto que chega a incendiar vastas áreas com vegetação, casas, gente, bichos.

Todavia, também se sabe que é possível curar estes males. Como toda cura bem-sucedida, porém, é preciso atacar a causa da moléstia.

Será que gente importante, com poder para proporcionar esta cura, a quer, de fato?

Algumas ações isoladas tentam diagnosticar tais doenças e ministrar remédios, porém ainda sem abrangência global. Todavia, também há pessoas influentes, com muitos recursos materiais, que, em vez de buscar a cura da Terra, investem em fabricar foguete que os levará a criar uma estrutura para a vida humana no Planeta Marte, deixando abandonado este tão belo e maltratado planeta em que vivemos.

Justo para planeta Marte, o deus da guerra! Deve ser ele próprio, Marte, guerreira divindade mitológica grega, o comandante e guardião maior do distante planeta árido e vermelho. Concederia Marte, aguerrido senhor, a licença para o ser terrestre invadir seu intocado planeta?

Pois, vendo tudo isto e também preparado para a luta em defesa da Terra, Thor, grande amante de nosso planeta, hoje nos responde. Em coro com Thor, reverbera a voz de Tupã, divindade tupi-guarani cultuada pelos povos brasileiros originários como o deus do Trovão e criador do Universo.

Thor e Tupã, agora, gritam alto, esbravejam!

É bom não brincar com tais estrídulos exsudam^[24] seres...

Sugiro, para nosso auxílio, chamar Vênus, a deusa romana do amor e do belo, para jogar suas sementes de compaixão, beleza e harmonia no ventre de nossa mãe Terra que nos gerou. Somos parte dela. O que a afeta, afeta nossa carne e nossa alma.

Os Senhores do Trovão, hoje, em alto e bom som, já nos alertam. Melhor levar estes barulhentos recados a sério!

Christina Bonnafé



QUATRO ELEMENTOS



Manhê^[25], o peixinho tá caindo. A água tá fugindo. Ela não me deu ouvidos. Não deu as mãos também. Estão ocupadas, uma agarrando o liquidificador, a outra o bebê. Ficou na ponta do pé pra alcançar a prateleira onde guarda o faqueiro da vovó e o jogo de xícaras que nunca usa. Bonitinhas as xícaras, mas não pode lavar na lava louças, por causa da flor dourada. O café das visitas ela serve nas de uma cor só. Oferece a azul, a amarela, e fica com a vermelha de asa quebrada. É alto o armário. Ninguém alcança as últimas prateleiras, não é a água que vai alcançar, ela falou. Empurrou o liquidificador e fechou a porta. A papinha está salva. Manhê, ele caiu. O peixinho está nadando no chão da sala. Balança rápido as nadadeiras. Não tinha que estar na direção da saída? Um bichinho que vive de um vidro pra outro, indo e vindo, indo e vindo, não tinha que fugir na primeira chance? Bichinho não. Ser vivo que chama, eu li no livro. Estou aprendendo rápido. Ele passou pela porta do banheiro, bateu na parede e voltou. Não ficou girando, girando, girando em volta do ralo. Quando mamãe lava o box, a água faz poça no canto e não volta. Por que o peixinho está voltando? Cadê o ralo? Cadê meu pé? Manhê, quer ver como eu sei nadar? Ela me puxou pelo braço com força e tão rápido que eu enchi com todo ar que tinha por dentro. Lembrei da moça sentada com perna de índio falando inspira, expira, inspira, quase não deu tempo de respirar. Mamãe não confia mesmo nas aulas de natação. Estou agora apertada no colo, junto do bebê. Tão pequenininho, ele, achei que os irmãos fossem maiores. Não consegui enxergar a TV que ficava grudada na parede. Se conseguisse, com certeza o homem do jornal explicaria o que está acontecendo. Ele sempre explica. Outro dia falou que o lustre balançou por causa da terra que tremeu lá longe, naquele lugar que não tem vogal no nome. A professora ensinou que a, e, i, o, u chama vogal. Não achei o nome do lugar que tremeu no mapa do jogo preferido do papai. Manhê, cadê o papai? Está trabalhando, filha. Ela não conseguiu falar com ele, está sem sinal, nem recebeu as mensagens. Eu sei disso porque ela não tirou o olho molhado do celular e ficou repetindo bem baixinho que sempre quiseram ser quatro. Não entendi, ela devia estar com cara de feliz, agora somos quatro. Manhê, por que a gente tá subindo pro quarto? Não quero dormir, cadê o peixinho? Já na escada, pelo que sobrava da janela, vi boiando lá na rua uma cadeira, um pneu, uma boneca, um cachorro, a vizinha. A vista da varanda do quarto é bem bonita. Papai disse que construíram pra avistar o horizonte, sem fim. No meu livro tem desenho do horizonte. Mamãe esfregou a janela e era terra grudada que não acabava mais. Limpou ontem, mas pelo jeito não adiantou nada. Manhê, é Ano Novo? Olha, tem fogos lá longe, tá estourando. É bonito, né? Por que ela está mudando os móveis de lugar? Armário na frente da porta? Por onde a gente vai sair? Agora ela sentou na cama, acho que cansou. Ajeitou a almofada do bebê e olhou o fogo lá longe. Olhando bem não está tão longe. A barriga do bebê sobe e desce, sobe e desce, inspira, expira. A mamãe tentou disfarçar, mas eu vi que ela enxugou o nariz com a manga da blusa. O olho também. Outro dia escutei quando ela falou igual a bisa, que o mundo já tinha acabado uma vez com água, e que da próxima vai ser com fogo. Será? Acho que elas estão lendo muita história. Amanhã vou contar pra professora que vi a água, o ar, a terra e o fogo tudo junto aqui em casa. Vai ter aula amanhã? Manhê, conta uma história? Aquela da menina que nasceu com asas. Aquela que voou, voou e quando quis descer, a asa quebrou. Manhê.

MAIS COR, POR FAVOR!



Moro na cidade de São Paulo, uma cidade conhecida pelo cinza e dureza dos concretos. Meu bairro, na região central, não é arborizado. No meu trajeto de 1,1 km entre a casa e o trabalho, passo por dois pontos viciados de descarte de lixo e já reconheço os rostos de alguns catadores de recicláveis da vizinhança.

Trabalho em uma Secretaria Municipal, em um prédio grande, imponente até, mas sem graça. Quando chego à sua entrada, nos dias quentes, sou recepcionada pelo reflexo ardido dos vidros espelhados e da estrutura metalizada da escada e, também, pela fumaça do cigarro dos colegas fumantes — esta, independentemente do clima.

Passo pela catraca e aguardo o elevador cinza. Este é meu primeiro teste de paciência do dia. Ele chega moroso e sempre abafado; não tem uma ventoinha para ensaiar uma brisa. Chego ao meu andar que, assim como os demais, tem piso cinza e paredes e luzes brancas. Entro na minha sala que, por coerência, possui a mesma estética clean building^[26] — e não possui janelas. Para minimizar os possíveis danos físicos e mentais, cultivamos uma zamíoculca^[27] e dois antúrios^[28] cristais bastante obstinados.

Cumprimento os colegas, higienizo as mãos e vou à copa guardar minha marmitta em uma geladeira branca e encher minha garrafinha de água em um filtro cinza. Às vezes, beirando meio-dia, volto à copa para tirar um chocolate na máquina cinza de café, e descarto o copinho plástico (bege) na lixeira de recicláveis na cor verde, um verde simpático. Quando eu era criança, gostava de imaginar os objetos como seres animados e, de alguma forma, zelar por eles. Esse hábito, uma hora ou outra, ressurge. Um dia, olhei para essa lixeira e pensei que ela possivelmente sofria de baixa autoestima: primeiro, por ser um objeto que todos associam ao lixo e, segundo, por ser o único objeto com cor naquele espaço, o que deve ser desconfortável para ela. Eu a entendo.

Chegada a hora do almoço, desço com meus colegas marmiteiros ao refeitório. Passamos pelas portas corta-fogo brancas, optando por usar as escadas cinzas mesmo. São apenas três andares para baixo. Esquentamos nossos potinhos em micro-ondas brancos, nos ajeitamos em mesas e cadeiras brancas e depois lavamos a pouca louça em uma pia de pedra cinza. Nos dispensers^[29] brancos, pegamos algumas folhas de papel branco para secá-la mais ou menos e depois descartamos os papéis em lixeiras brancas — ou cinzas?

Às vezes, passamos todo o tempo do almoço no refeitório, até porque não temos outro espaço para interagir, descansar, ler um livro ou tomar sol. E posso dizer que são momentos, geralmente, bastante prazerosos! Tenho a sorte de, nesse entorno incolor, conviver com pessoas que irradiam cores tão únicas e especiais, cores estas que me acompanham mesmo fora do ambiente de trabalho, fazendo frente ao cinza teimoso que existe dentro de mim. Finalizada a hora do almoço, voltamos ao nosso aquário e ocupamos nossas mesas brancas.

Acontece com frequência de um colega ir até o banheiro — que dá visão das janelas do setor vizinho — e voltar com notícias meteorológicas: “O tempo virou, vai cair um pé d’água” ou “Nossa, está chovendo” ou “Caramba, o tempo abriu; estava supernublado quando cheguei” ou “São cinco horas e já está tudo escuro”. Essas falas expõem a nossa prisão visual. Só a título de curiosidade, os banheiros são brancos, assim como as louças e os porta-papéis, com exceção do piso e da pedra das pias, que são cinzas. Ele também é desprovido de janelas, o que de vez em quando causa danos afetivos, ou melhor, olfativos — contudo, não permanentes — e comentários sarcásticos. Como dizem: a gente sofre, mas se diverte.

Quando falamos em meio ambiente, e temos falado muito sobre isso nos últimos anos, por vezes deixamos de falar do ambiente construído. Não me refiro aos impactos que as construções geram na vida urbana exterior, digamos assim, mas aos impactos na saúde e bem-estar das pessoas que ocupam esses ambientes, sejam residenciais ou profissionais. Os princípios da arquitetura sustentável são aplicados ainda de forma incipiente.

E assim transcorrem os meus dias. Circular por entre montes de lixo, me deparar cotidianamente com pessoas tirando desse lixo o que pode ser reaproveitado para garantir uma subsistência mínima e ter que produzir em um local privado de cor e natureza, às vezes, é bem desanimador, mas tento me manter obstinada, a exemplo dos nossos antúrios que, mesmo escorados em cabos de madeira em seus vasos já pequenos, crescem em direção à luz.

Fernanda Lima



OS SONHOS QUE VIAJAM DE VOLTA

Seu Josuel é bem conhecido na rua onde moro. De segunda a segunda, sempre de manhã, ele aparece por aqui puxando sua enorme carroça, recolhendo todo tipo de material reciclável. Nem todos gostam dele, mas ninguém nega (ao menos não em público) a importância do seu trabalho.

Seu Josuel gosta de conversar, desde que você puxe assunto com ele, o que não é o caso da maioria das pessoas que passam pelo seu caminho. De qualquer forma, seu trabalho não exige simpatia, e sim, força no corpo e agilidade nas ruas para driblar carros e encontrar tudo aquilo que valha uns trocados junto aos sucateiros.

Hoje, ele passou na frente da minha casa e falou, após nosso protocolar cumprimento:

– O doutor teria como separar pra mim uma caixa de papelão bem bonita?

Eu, que mal concluí o ensino médio, respondi:

– De que tamanho, seu Josuel?

– Mais ou menos assim, ó – e desenhou com suas mãos cansadas um pequeno cubo.

– Acho que tenho uma caixa assim, me dá só um segundo – disse isso e entrei em casa. Lembrei que minha filha tinha uma caixa preta, formado por duas partes separadas, com a parte maior sendo a tampa e a menor, a base. O tipo de caixa que somente trazia algo que você comprou, e depois, ficou com dó de jogar fora.

Não tive dificuldades de achar no quarto dela a caixa que estava procurando, usada agora para guardar bonecas pequeninas que ela ganhou de sua mãe. Não era exatamente uma caixa de papelão, como ele me pedira, mas pensei que serviria.

Não sabia o que seu Josuel faria com aquela caixa, só intui que ele não queria aquilo para reciclagem. Se fosse assim, nem cogitaria em dispor de algo que pertencia a minha filha. Até porque, até onde eu sei, seu Josuel nunca vendeu o que recolhia usando critérios de beleza.

Num primeiro momento, pensei que ele fosse querer a caixa para guardar coisas importantes na sua casa, como os seus documentos – mas, afinal, o seu Josuel teria uma casa? Onde ele morava? Nunca tinha entrado nestes assuntos com ele.

Também pensei que este pedido não fosse pra valer, como se ele, ao me ver, apenas encontrara um pretexto para eu me afastar e entrar em casa, enquanto ele ia embora. Mas o fato é que, quando voltei para meu quintal, ele ainda me esperava, do lado de fora. Os olhos de seu Josuel brilharam quando viram o que tinha nas minhas mãos.

– É essa, doutor. É perfeita! Muito obrigado.

Pegando a caixa com cuidado, ele a levou para perto de sua carroça. Só daí percebi que ele tinha uma sacola dessas lojas de material esportivo, e dentro dela, uma pequena bola de futebol, novinha, daquelas menores do que as de tamanho oficial.

– Que bola bonita, seu Josuel. Vai dar de presente para alguém?

– Sim, doutor, esta vai para o meu neto, que mora lá no interior do interior. Hoje mesmo tô levando ela pros correios.

Lembrei de ter visto uma bola parecida na mesma loja. Não eram caras... para mim. O quanto de reciclável ele teria que recolher para comprar uma?

– Tenho certeza de que ele vai gostar – eu disse.

– Ele vai ser o nosso craque, doutor. Vai ganhar a copa por nós. O senhor vai viver pra ver isto, se Deus quiser, e eu vou ver de lá – apontou sorrindo para o céu.

Foi daí que lembrei que seu Josuel é de uma cidade bem próxima da minha. Pode-se dizer até que somos da mesma região, “do interior do interior”, como ele gostava de falar. Destinados a cruzar o mundo até a cidade grande, em busca de novas oportunidades, desafios, ilusões...

Acabei não perguntando a seu Josuel o nome de seu Neto. Quando dei por mim, já tínhamos nos despedido. Será que por lá, na nossa terra, já se ouve falar desse novo talento do futebol?

Talvez não tenha perguntado porque não acreditava nesse sonho juvenil de que seu neto seria um astro da bola. De qualquer forma, o invejei, já que seu sonho chegaria por lá mais depressa do que eu, aqui plantado com meu ceticismo.

À noite, minha filha pergunta onde estaria aquela caixinha tão bonita onde guardava suas coisas. Com as férias de verão se aproximando, tomei coragem de dizer:

– Filha, aquela caixa foi fazer uma viagem. Você não gostaria de fazer comigo o mesmo trajeto que ela vai fazer?

Fernando Feliz



ANTES QUE O RIO FALASSE

Ainda me lembro daquele fatídico dia de fevereiro de 2025. Nas minhas mais lindas projeções, seria um divisor de águas na minha vida. Sonhava em atuar, no futuro, em organismos internacionais de defesa do meio ambiente, e, no então presente, entregava todos os meus esforços para transformar aquele sonho em realidade. A única certeza que eu tinha era que o portal que me abriria todos os caminhos era a Educação.

Eu me preparei tanto. Estava ansiosa por tudo que me esperava naquele dia. Na semana do evento, as mais de duas horas que gastava entre minha casa, no Jardim Pantanal, zona leste de São Paulo, e a Etec^[30], no centro da cidade, passavam como um piscar de olhos. Eu me perdia em podcasts^[31], livros e vídeos que me instigavam cada vez mais.

Tudo começou em dezembro de 2024, quando a professora Sandra, de Geografia, entrou na sala e nos contou sobre a realização de um grande projeto: a Semana da Sustentabilidade. A proposta envolvia apresentações artísticas, simulações de assembleias de organismos multilaterais, exposições visuais e outras atividades centradas no protagonismo dos alunos.

Ela explicou que a ideia era envolver todos os alunos do Ensino Médio e dos cursos técnicos. Era uma iniciativa interdisciplinar, na qual a escola queria dar o tom dos assuntos que seriam tratados ao longo de todo o ano.

Comprometida com a formação dos alunos, a Etec queria destacar que, naquele ano, pela primeira vez, a COP^[32] aconteceria no Brasil, na cidade de Belém do Pará. Era uma oportunidade de mostrar como a sustentabilidade abrange fatores econômicos, sociais e ambientais.

A Semana da Sustentabilidade, marcada para fevereiro de 2025, também faria parte da recepção e integração dos alunos ingressantes naquele ano. Eles assistiriam às atividades conduzidas pelos veteranos e sentiriam o gostinho do potencial que a nossa escola ajuda a desenvolver.

Fiquei fascinada por todas as atividades, mas a que mais me fez brilhar os olhos foi a simulação de uma Assembleia da ONU. O tema me encantava: a deliberação sobre um novo Objetivo de Desenvolvimento Sustentável, o ODS 18, promoção da igualdade étnico-racial.

Enquanto a professora explicava as outras atividades, minha mente se enchia de perguntas. Como uma menina negra, de família negra, percebia cada vez mais como o racismo atravessava minha vida.

Em 2024, ainda no primeiro ano do Ensino Médio, assisti a uma palestra na USP Leste sobre racismo ambiental. Naquele dia, compreendi que as questões raciais não se resumiam a ofensas diretas, mas a estruturas que moldam destinos. Elas podiam definir quem vive em áreas seguras, quem respira ar puro, quem tem acesso à cidade e quem é empurrado para suas margens. Naquele dia, entendi que o racismo ambiental é quando o descaso se torna regra e a tragédia tem cor e endereço. Esses aprendizados ecoavam na minha mente enquanto a professora detalhava cada item da programação prevista.

Quando chegou o momento de escolher as atividades, ouvi, ao fundo da sala, Enzo e Lucca debocharem da pauta do ODS 18. Diziam que era “mimimi”, que entrariam na dinâmica da simulação e dariam tudo de si para representar chefes de Estado

contrários à proposta. De pronto, ergui a mão e disse: “Professora, eu, Larissa, quero participar da simulação da ONU. Representarei uma chefe de Estado que defende a criação do ODS 18.”

Passei as férias de dezembro e janeiro me preparando. Li sobre a ONU, sobre as COPs, sobre igualdade racial. Escrevi falas, ensaiei discursos, treinei diante do espelho. Sentia-me pronta.

Fevereiro chegou e, com ele, o tão esperado dia da simulação. A semana seria de debates, apresentações, trocas. Mas naquela madrugada, a chuva começou fina, depois grossa, depois furiosa. Percebi que “as águas de março fechando o verão” resolveram chegar mais cedo.

Acordei no meio da noite: a água já invadia a sala. O sofá boiava. O cheiro de esgoto misturado com lama preenchia cada canto. Meu pai gritava para subir os móveis, minha mãe tentava salvar os documentos.

Eu ainda segurava o caderno com minhas anotações, agora molhado, as palavras borradas: igualdade, justiça, direito, todas virando um mesmo cinza na página.

Foi uma enxurrada que levou casas, móveis, memórias e sonhos. Em alguns, arrancou gritos de socorro; em outros, impôs o silêncio do último sopro.

No celular, chegaram mensagens da escola: “O debate começa às nove.” Olhei pela janela. Não dava para sair. A rua já era um rio.

Pensei nos colegas discutindo sobre o que era ou não necessário, sobre “problemas maiores”, sobre “vitimismo”.

Pensei em mim, ali, tentando segurar o que a água levava embora.

O microfone esperava. Mas quem falou foi o rio.

Paulo Pereira da Silva



O TIRANO E O INSETO

Uma joaninha minúscula pousa na parede do ônibus, entre as janelas. Bem ao lado do encosto de cabeça do meu banco. Os raios de sol, o vento refrescante entre os vãos do vidro e a música alta do fone de ouvido me trouxeram um incômodo terrível. A joaninha estava sobrando no conjunto da minha viagem perfeita pela Corifeu^[33].

Eu a olho com vontade de expulsá-la, mas então me veio a ideia. A pobre joaninha estava andando pela parede, como se eu não estivesse lá. Peguei fôlego e a assoprei, como se quisesse forçá-la a se soltar da parede. Mas, ela se segurou, se encolheu, tornou-se prego colorido de cabeça polida na parede branca. Dei de ombros e tentei voltar a curtir a viagem de retorno para casa, naquela tarde gostosa de segunda-feira.

Segundos depois, olho para o bichinho e lá está ele, ainda chumbado à parede como rebite esmaltado. Me interesse pelo medo do inseto pelo vento que produzi e fico observando-o. Demorou mais trinta segundos para a joaninha voltar a andar pela parede. Nesse momento me lembrei das aulas de psicologia, sobre punição e modelagem de comportamento. Nesse momento, a cabeça de cientista-mirim falou mais alto que qualquer misericórdia que tivesse no coração.

Armado com a ignorância do conhecimento miúdo, então, instaurei a tirania do humano para testar minhas teorias sobre o inseto. A cabeça estava nas premissas, nos experimentos, na pujança^[34] da razão sobre o natural. Peguei mais fôlego, segurei e, quando o bichinho parecia mais concentrado em perambular pelo forro branco da parede, soltei todo o ar dos pulmões, num jato quente, vigoroso e lento. Outra vez o bichinho se encolheu. Não foi só uma vez que o padrão se repetiu. A joaninha andava, eu assoprava, ela estacava por trinta segundos. Deve ter acontecido mais de dez vezes.

O que me impressionava, na verdade, era que o bichinho não voava para longe de mim. Era como se ele não pudesse fugir do deus do vento que o pegava para Jó^[35]. Nick, do Bauhaus^[36], agora zunia nos fones pretos. eu estava absorto no exercício de punição. Percebia que cada vez menos tempo a joaninha ficava na defensiva a cada exalada. Crack the Whip! [estale o chicote!], cantava Peter Murphy^[37] e, a cada arranhão de guitarra simbolizando um corte de relho, mais um sopro vigoroso no bichinho.

Avizinhava-se o fim da viagem, Guns 'n' Roses canta sobre sua Sweet Child [doce menina]. A compaixão que ainda habitava em alguma fibra do coração me acomete, toma conta de mim, o cientista enrubesce e emburrece. Exercer minha força sobre um bichinho indefeso a mim parecia algo imoral, torpe^[38]. Agora minha vontade era de me desculpar à joaninha pela tortura. O algoz se arrependeu e tomou-se de sentimento misericordioso. O cientista maluco começa a ponderar que psicologia talvez tenha mais a ver com respeito do que com técnica.

Mas, como desfazer o medo que eu instalei? Eis meu dilema: Estava tão preocupado em obrigar o insetinho a me temer que eu nunca ponderei o que seria bom para uma joaninha, tampouco sei como fazê-la andar, já que ela está ali encolhida há mais de três minutos após receber sete sopros seguidos. O desespero e a pena começaram a tomar conta de mim. Será que eu deformei o comportamento do bichinho?

Com tão pouco para eu descer do ônibus, será que eu vou conseguir salvá-lo da minha própria crueldade? U2 então canta: What you don't know you can feel it somehow [o que você não sabe, você pode sentir de alguma forma]. Sinto que Bono Vox^[39] me aconselha: Siga sua intuição. Eu apenas olhei para o bichinho e estiquei o dedo para ele subir.

De mim, a joaninha apenas conhecia a cabeça punitiva e os ventos perturbadores, mas não a mão, que sempre ficou junto ao peito, perto do coração. Ela anda e sobe suave e corajosa, acariciando as linhas digitais do indicador com suas patinhas pretas. Coloco o dedo suavemente pela janela aberta, apresentando o bichinho ao sol delicioso, ao vento fresco e o céu azul entre as sombras refrescantes dos prédios e árvores da Teodoro. Ela desdobra as asinhas diáfanas^[40] e, sem demora, salta da unha para a liberdade do mundo.

Daniel Cavalcante



PRÉDIO E ÁRVORE

Certa vez, morei em um edifício com 51 andares. Uma mudança de ares que costumo chamar de drástica, já que o prédio onde morava anteriormente tinha simpáticos três pavimentos e apenas quatro apartamentos. Mesmo assim, era o suficiente para que as pessoas que ali residiam proporcionassem um número sem fim de risos, brigas, músicas e histórias. A vida era rica naquela construção modesta.

Quando me mudei, não cansava de me impressionar todos os dias ao voltar para casa, não apenas pelo tamanho imponente do prédio. O que me impressionava era a quantidade de vida que existia ali dentro. Eram mais de 800 salas repletas de famílias, visitantes, comércios e tudo mais que se possa imaginar.

Oitocentos. Um belo número.

Mas uma árvore tem muito mais "cômodos" do que isso. Seus habitantes também são mais abundantes do que as pessoas no arranha-céu que tanto me espantava. Imagine então uma praça, um parque, uma floresta ou ainda uma cidade com todos os seus edifícios e toda a natureza, que às vezes é oprimida, às vezes precisa contornar, mas que não deixa de existir com sua riqueza e diversidade.

Nos prédios do mundo sempre há interação. Os apartamentos são fechados, mas, de algum jeito, os vizinhos ainda se amam e se odeiam. Até mesmo os que se escondem são afetados pelos outros, quando o som atravessa paredes ou os sapatos fazem o teto chacoalhar.

O mundo verde, com folhas, cascas e terra, também chacoalha, também faz barulho, mas com uma diferença: a natureza não tem portas. É como se todos vivessem juntos num grande apartamento, convivendo e influenciando a vida alheia. Os organismos vivos são vizinhos enxeridos que não cansam de se meter na rotina dos outros. O pássaro cuidando dos seus assuntos lá no céu ainda tem que se preocupar com o lagarto que nunca planou pelos ares, porém é atrevido o suficiente para ir mexer em seu ninho quando ele não está em casa.

Isso é só uma migalha das interações que encontramos nos ambientes naturais. Há muito mais coisa escondida do que à mostra. Os pequenos organismos que habitam o solo influenciam toda a absorção de nutrientes e água para o crescimento de uma árvore. Desse modo, o pássaro, que construiu o ninho na ponta do galho mais alto para que o lagarto não se desse ao trabalho de chegar lá em cima, deveria agradecer aos seres quase invisíveis que ajudaram a árvore a crescer frondosa e imponente sobre as outras.

Pois então, não é possível olhar para toda essa diversidade natural, com suas infinitas e complexas relações, sem considerá-la fantástica. Muito mais impressionante do que o prédio gigante, mas sem tirar nada da grandiosidade da construção humana, porque a natureza coexiste, ela continua sendo extraordinária ao lado das deslumbrantes obras antrópicas^[41]. Nós é que devemos aprender a coexistir.

Mesmo assim, as grandes construções ainda nos prendem muito mais a atenção do que a natureza.

Quando deixamos de olhar para as árvores?

Quando deixamos de nos impressionar?

A culpa que poderíamos ter nesse caso não é totalmente injustificada. Os seres vivos,

em seu habitat, têm outro tempo, outra velocidade de acontecer. Portanto, é preciso paciência para enxergar de verdade. Também ocorre que muito do que acontece nos ambientes naturais não pode ser percebido pelos nossos olhos, incapazes de alcançar o mundo microscópico e de ver através das cascas das árvores, da mata densa, sob a água ou nas nuvens distantes. Portanto, é preciso imaginação.

Sim, imaginação!

Imaginação para vislumbrar os pequenos seres sob a terra nutrindo as raízes das árvores. A seiva cruzando os vasos da planta, indo até a ponta dos galhos e alimentando seus brotos, que se tornarão flores a serem fecundadas por borboletas, transformando-se em fruto e semente. Sementes que serão carregadas ao longe por pássaros, depois cairão na terra e um dia serão novas árvores interagindo com tudo ao seu redor.

Imaginação para perceber a diversidade e as conexões.

Para assim poder se impressionar não só com os edifícios, mas também com as grandes árvores e as pequenas flores.

Hernane Fernandes Pinhal



A ÁGUA QUE COME A LUZ: a inteligência líquida dos alimentos vivos

Vivemos rodeados de água. Bebemos, transpiramos, choramos, nascemos em águas, oramos com água. Mas talvez ainda saibamos pouco **sobre o que a água realmente é.**

Ela não é apenas uma substância é **um processo, um portador, um meio inteligente.** E há um tipo de água que a maioria ignora: **aquela que se come.**

Sim, comemos água. E talvez seja a forma mais profunda e transformadora de recebê-la.

No pensamento da macrobiótica^[42] e de várias tradições orientais, a água que ingerimos por meio dos alimentos especialmente os frescos e vivos como frutas, legumes, raízes e sementes **não é uma água comum.** Ela foi **absorvida, filtrada e estruturada** pela planta. Passou por folhas, caules, raízes. Dialogou com a terra, com o sol, com o tempo.

Essa água:

- Foi moldada pela **inteligência da planta**, que decide como utilizá-la.
- Carrega **minerais, enzimas, sinais elétricos e orgânicos.**
- É uma água **estruturada biologicamente**, pronta para ser parte de outro organismo: o nosso.

Ao comermos uma fruta, não estamos apenas alimentando o corpo. Estamos recebendo uma **mensagem da terra em forma líquida.** Uma memória celular. Um código orgânico. Uma luz condensada.

Há algo sagrado e misterioso em perceber que **a água da fruta já foi sol, já foi raiz, já foi esforço.** Ela não caiu do céu por acaso — ela **foi organizada**, escolhida, integrada à vida vegetal. Ela **aprendeu algo** ao passar por esse caminho.

E quando entra em nosso corpo, **traz essa inteligência consigo.**

Essa água que se come, diferente da água que se bebe, **já está acordada.** Já passou pela seleção da vida. Já viu o mundo por dentro.

Alguns cientistas questionam se a água teria “memória”. Outros evitam tal linguagem. Mas os místicos, os agricultores ancestrais e os poetas sempre souberam:

A água ouve.

A água observa.

A água transforma.

E nas frutas, essa água **é silêncio condensado, é intenção convertida em doçura, é tempo transformado em seiva.**

As frutas não são apenas doces: são **luz em estado de entrega.** Elas são o resultado de um processo em que a planta **come luz solar** através da fotossíntese, metaboliza essa energia e a devolve ao mundo **na forma de água viva e alimento sensível.**

Quando comemos uma fruta, estamos comendo **água que comeu luz.** Estamos tocando um ciclo antigo e sutil onde **luz se fez carne** em outro nível da criação.

A próxima vez que você morder uma maçã, beber a polpa de uma manga ou chupar uma laranja ao sol, lembre-se:

A água da fruta não é apenas líquida ela é lúcida. Carrega a inteligência da planta, o eco da terra e o silêncio do tempo.

E talvez, ao reconhecer essa inteligência líquida, estejamos não apenas nos nutrindo mas nos curando.

Jose Orlando Witzler



TEIMOSIA

Genésio e seu auxiliar desceram da perua Pálio com uma disposição invejável. O carro era verde, vidros sujos, para-choques desalinhados, alguns amassados, um *rack*^[43] de teto repleto de ferramentas e um adesivo no vidro traseiro: “*Nunca foi sorte*”.

Saltaram como se estivessem num daqueles jipes de guerra gigantes, prontos para abater ou capturar inimigos cruéis. Determinação e dois sorrisos cativantes bateram na porta de dona Elvira às 7 horas.

Sentaram na mesa do jardim, onde receberam a lista de tarefas. Metódica e com senso estético, Elvira pediu poda, corte da grama e “penteado” no pingo de ouro que fazia as vezes de muro da casa. Na calçada, duas quaresmeiras^[44], grama, algumas pedras e hortênsias^[45] coloriam a vista. Dentro, um vistoso jardim com árvores frutíferas e ornamentais, roseiras, uma antiga parreira e flores variadas cercando as árvores. A grama, um pouco alta para os padrões da casa, era um tapete perfeito. O muro dos vizinhos, no fundo da casa, era coberto por uma trepadeira unha-de-gato.

Calças *jeans* enfiadas nas botas, luvas de combate, protetores auriculares e óculos de proteção os preparavam para o combate. Ao lado do jipão imaginário depositaram as armas: facão, pulverizador, foice, enxada, roçadeira, podadeira, aparador de grama e até um soprador. Um dia ainda escreverei sobre a sensação de acordar assustado, no outono, olhar pela janela e ver duas pessoas limpando as ruas, soprando folhas. Não há nada mais inútil e irritante.

Voltando, observaram ao longe o movimento dos inimigos, combinaram baixinho, quase como fazem hoje os jogadores de futebol, que falam com a mão sobre a boca. Dividiram tarefas e saíram para lados opostos para confundir as tropas adversárias. Ligaram o maquinário e tudo e todos acordaram. A fumaça do motor de dois tempos da roçadeira invadia a casa, o nariz e os olhos de Lupércio, o auxiliar, sufocando-o lentamente, que, sem piedade, avançava. O comandante empunhando a metralhadora de poda eliminava as posições ganhas do adversário desde a última contenda. Parecia divertir-se ao determinar os limites de ação das divisões inimigas. Era como se fosse o próprio Coronel Kilgore de *Apocalypse Now*^[46] dizendo “Eu adoro o cheiro de napalm^[47] pela manhã”.

O calor se impunha antes mesmo das nove horas. A parada para a água, sob a parreira, permitiu redefinir a tática e ganhar fôlego, já que a ação não abalou as hostes^[48] inimigas. Deixaram os fuzis e pegaram as armas brancas, silenciosas e letais. O objetivo não era destruir, mas domesticar, amedrontar, controlar, moldar. Cortaram ramos, folhas foram eliminadas, espécies estrangeiras foram deportadas, separadas das famílias, sem direitos. Alguns animais foram atacados e expulsos, enquanto outros resistiam à nuvem de gases tóxicos que caía impiedosamente.

As flores eram arranjadas com cuidado, mas a partir de lógicas que elas próprias não compreendiam. Genésio atacou a parede verde junto à casa do vizinho que, da varanda, observava o combate enquanto lia o jornal. A cada movimento tombavam folhas e galhos sem chance de reação. A trepadeira enviava sinais de que aquilo a fortalecia, uma tesoura não quebraria a resistência, a batalha demoraria a acabar. A parreira^[49] observava tudo em silêncio, expressava solidariedade à distância, pois sabia que seu martírio aconteceria apenas nos meses sem a letra R.

De repente, o silêncio. Sujos, cansados e suados, Genésio e Lupércio se posicionaram novamente à mesa do café e ali sorveram a ração do dia. Não tinham muito tempo,

mas o suficiente para se recomporem e voltarem à batalha vespertina.

Quando o motor rugiu, a grama começou a voar e o carpete que cercava o jardim voltou, aos poucos, à forma desejada. As pontas dos pingos de ouro eram arremessadas em todas as direções e o muro verde, começou a ter o formato geométrico esperado. As quaresmeiras foram podadas, assim como as hortênsias rearranjadas num quadro impressionista a pedido de dona Elvira.

Quando o soprador foi acionado, todos os sobreviventes olharam com surpresa e alívio. Quase como quando o jato d'água do dentista indica o fim da sessão. O barulho percorreu o campo de batalha, recolhendo os mortos, empurrando-os em direção ao saco.

Na saída, enquanto caminhava em direção ao *jipe*, Genésio observou uma rachadura no cimento da garagem. Olhou-a com atenção e viu um galho subindo, com folhas minúsculas. Sem identificá-lo, pensou na teimosia da semente que germinou, encontrou uma nesga^[50] de sol, alguma umidade e ali resistia. Balançou a cabeça e pensou: ganhamos a batalha, mas perdemos a guerra.

José Roberto Cabrera



O DIA EM QUE O PLANETA PEDIU DEMISSÃO

Acordei hoje com uma notícia bombástica no jornal: o planeta Terra pediu demissão. Sim, demissão. Protocolada na ONU, com cópia para o FMI^[51] e um bilhete manuscrito: “Cansada. Assinado, Mãe Natureza.”

Segundo fontes seguras (ou quase isso), o pedido veio depois de uma reunião tensa do Conselho Planetário de Sustentabilidade, aquele que ninguém nunca comparece. “Há séculos venho sendo explorada sem férias, sem plano de saúde e, pior, sem reciclagem”, teria dito a Terra, em tom de esgotamento emocional digno de um reality show ambiental.

E, sinceramente, quem pode culpá-la?

Desde o relatório Brundtland^[52], lá em 1987, a humanidade sabe que sustentabilidade é “atender às necessidades do presente sem comprometer as das futuras gerações”. Bonito, né? Parece frase de capa de caderno reciclado. Mas, na prática, a gente tem atendido mesmo é o presente — com direito a canudo de plástico e ar-condicionado no talo.

Os especialistas em ESG^[53] (sigla charmosa para Environmental, Social and Governance) têm tentado nos lembrar que sustentabilidade não é moda, é sobrevivência. Mas confesso que às vezes parece desfile: tem empresa que fala tanto em “agenda verde” que até o PowerPoint fica neutro em carbono, enquanto o cafezinho da reunião continua em copo descartável.

Outro dia, participei de um evento corporativo sobre “transição energética justa e inclusiva”. Parecia promissor. Até que o palestrante ligou o projetor, o ar-condicionado e o ego — tudo ao mesmo tempo. E começou o espetáculo: gráficos coloridos, metas líquidas de carbono e frases inspiracionais. Saí de lá com uma certeza: o planeta vai sobreviver, mas nós talvez não.

O problema, meu caro leitor, é que a sustentabilidade virou um substantivo preguiçoso. A gente a invoca quando quer parecer responsável, mas raramente a pratica com seriedade. É como aquela promessa de “segunda eu começo a academia” — só que, nesse caso, segunda nunca chega e o planeta segue suando sozinho.

Mas nem tudo está perdido. Vi uma criança de oito anos explicando ao pai o que era compostagem: “É quando a gente devolve pra Terra o que ela nos deu, mas em forma de banana podre.” Simples, direto e sustentável. Se as futuras gerações já entenderam, talvez ainda haja esperança.

Enquanto isso, as grandes empresas se esforçam. Algumas trocam copinhos plásticos por squeezes^[54] corporativas; outras pintam o logotipo de verde durante a Semana do Meio Ambiente. São gestos simbólicos, é verdade — mas, quem sabe, sejam o início de algo maior. Afinal, como diria o velho ditado ESG: melhor um greenwashing^[55] consciente do que um colapso inconsciente.

No fim do dia, a notícia foi desmentida: o planeta não pediu demissão, apenas um “sabático”. Vai se recolher um pouco, respirar (se ainda der) e esperar que aprendamos a diferença entre consumo e convivência.

E talvez, quando voltar, traga um bilhete novo: “Ainda dá tempo, mas limpem a bagunça antes que eu chegue.”

GLOSSÁRIO

1. inculca

verbo — Incute, introduz uma ideia, valor ou sentimento de forma insistente e persistente. Do latim *incolare*, “pisar com força, pressionar”

2. bromélias

substantivo feminino, plural — Família de plantas tropicais (Bromeliaceae), muitas epífitas, capazes de reter água entre suas folhas. No Brasil, são símbolos de biodiversidade e resistência ecológica, comuns na Mata Atlântica.

3. peixe-agulhão

substantivo masculino — Peixe marinho de corpo longo e estreito, com focinho pontiagudo. No plano simbólico, pode evocar adaptação, velocidade ou a vida costeira.

4. minguar

verbo — Diminuir progressivamente; perder força, intensidade ou abundância. Usado tanto para processos naturais quanto emocionais ou sociais.

5. toada

substantivo feminino — Canção de ritmo simples e repetitivo. Tradicionalmente ligada à oralidade popular, sugere continuidade, memória coletiva ou cadência do tempo.

6. aroeira

substantivo feminino — Árvore nativa do Brasil, conhecida por sua madeira resistente e propriedades medicinais. Simboliza força, permanência e ligação com o território.

7. ingá

substantivo masculino — Árvore tropical de frutos alongados e polpa doce. Associada à fertilidade da terra e às paisagens ribeirinhas.

8. restingas

substantivo feminino, plural — Ecossistemas costeiros formados sobre solos arenosos, com flora altamente adaptada. São áreas frágeis e de grande importância ambiental.

9. Ipoméia

substantivo feminino — Gênero botânico de plantas trepadeiras de flores vistosas. Em sentido simbólico, remete à efemeridade e ao ciclo diário da vida.

10. Guriri

substantivo masculino — Planta nativa de áreas litorâneas e de restinga, adaptada a solos arenosos e condições adversas, comum em ecossistemas costeiros brasileiros.

11. colibri

substantivo masculino — Ave de pequeno porte e voo rápido, conhecida como beija-flor. Frequentemente associada à delicadeza, agilidade e persistência.

12. alvorada

substantivo feminino — Momento do nascer do sol. Metáfora recorrente de renascimento, esperança e início de um novo tempo.

13. curumim

substantivo masculino — Criança indígena. Do tupi *kurumĩ*. Carrega forte carga cultural, ligada à ancestralidade e à infância originária.

14. juriti

substantivo feminino — Ave semelhante à pomba, comum no Brasil. Simboliza paz, melancolia e constância.

15. Crisálida

substantivo feminino — Estágio intermediário entre larva e inseto adulto. Em textos simbólicos, representa transição, recolhimento e preparação para mudança.

16. pungente

adjetivo — Que provoca sensação forte, física ou emocional. Pode designar odores, críticas, imagens ou ideias intensas.

17. fulgurante

adjetivo — Brillhante, reluzente ou súbito. Relaciona-se tanto à luz quanto a acontecimentos impactantes.

18. agouro

substantivo masculino — Presságio ou sinal premonitório. Geralmente associado a acontecimentos negativos ou ameaçadores.

19. imago

substantivo feminino – Forma final e adulta de um inseto. Também usado em psicologia e literatura como símbolo de completude e identidade.

20. arvoredos

substantivo masculino, plural – Conjunto de árvores; bosque. Evoca densidade vegetal e abrigo natural.

21. Guapuruvus

substantivo masculino, plural – Árvores de grande porte e crescimento rápido (*Schizolobium parahyba*). Associadas à imponência e regeneração florestal.

22. purgando

verbo (gerúndio) – Limpando, expurgando impurezas. Pode indicar tanto processos físicos quanto morais, sociais ou espirituais.

23. exsudam

verbo – Liberam lentamente líquidos ou substâncias. Em sentido figurado, indicam algo que transborda ou se revela naturalmente.

24. estrídulos

adjetivo – Que produzem sons agudos e vibrantes. Usado para descrever insetos, máquinas ou ruídos persistentes.

25. Manhê

substantivo feminino (forma oral) – Variação afetiva de “mãe”. Marca intimidade, infância e oralidade regional.

26. clean building

expressão em inglês – Conceito arquitetônico de edifício sustentável, com baixo impacto ambiental, eficiência energética e uso racional de recursos.

27. zamíoculca

substantivo feminino – Planta ornamental de alta resistência. Símbolo contemporâneo de praticidade e adaptação urbana.

28. antúrios

substantivo masculino, plural – Plantas ornamentais tropicais, conhecidas por suas folhas brilhantes e inflorescências vistosas, comuns em jardins e ambientes internos.

29. dispensers

substantivo masculino, plural – Equipamentos que liberam produtos de forma controlada. Associados à organização, higiene e automação.

30. Etec

sigla – Escola Técnica Estadual. Representa educação profissional e formação para o trabalho.

31. podcasts

substantivo masculino, plural – Conteúdos em áudio sob demanda. Símbolos da cultura digital e da comunicação contemporânea.

32. COP

sigla – Conferência das Partes da ONU sobre mudanças climáticas. Central nos debates ambientais globais.

33. Corifeu

substantivo masculino – Líder do coro na Grécia Antiga; por extensão, porta-voz ou líder ideológico.

34. pujança

substantivo feminino – Força vital, vigor, prosperidade. Pode referir-se à natureza, economia ou espírito humano.

35. Jó

nome próprio – Personagem bíblico que simboliza a resistência diante do sofrimento e da injustiça.

36. Nick, do Bauhaus

referência cultural – Alusão ao universo pós-punk/gótico. Provável referência à música “Lagartija Nick” da banda britânica Bauhaus, faixa de 1982.

37. Peter Murphy

nome próprio – Vocalista do Bauhaus, ícone do rock gótico. Associado à teatralidade e introspecção.

- 38. torpe**
adjetivo — Moralmente vil, insensível ou degradado. Expressa juízo ético severo.
- 39. Bono Vox**
nome artístico — Vocalista do U2, conhecido por ativismo social e político global.
- 40. diáfanas**
adjetivo feminino, plural — Transparentes, leves, quase etéreas. Muito usado em descrições poéticas.
- 41. antrópicas**
adjetivo feminino, plural — Relativas à ação humana sobre o meio ambiente.
- 42. macrobiótica**
adjetivo/substantivo — Filosofia alimentar e de vida baseada no equilíbrio entre corpo, mente e natureza.
- 43. rack**
substantivo masculino — Estrutura para suporte de equipamentos. Símbolo de organização tecnológica.
- 44. quaresmeiras**
substantivo feminino, plural — Árvores ornamentais que florescem na Quaresma. Associadas à beleza cíclica e à espiritualidade.
- 45. hortênsias**
substantivo feminino, plural — Plantas ornamentais de flores densas, associadas à delicadeza e variação cromática.
- 46. Coronel Kilgore de Apocalypse Now**
referência cinematográfica — Personagem que encarna a brutalidade, o absurdo e a alienação da guerra.
- 47. napalm**
substantivo masculino — Arma incendiária. Símbolo máximo de destruição tecnológica e violência bélica.
- 48. hostes**
substantivo feminino, plural — Tropas, grupos numerosos organizados. Pode ter sentido militar ou metafórico.
- 49. parreira**
substantivo feminino — Videira. Simboliza fertilidade, cultivo e abundância.
- 50. nesga**
substantivo feminino — Pequena abertura ou fragmento. Sugere limitação ou possibilidade mínima.
- 51. FMI**
sigla — Fundo Monetário Internacional. Instituição financeira global com forte impacto geopolítico.
- 52. relatório Brundtland**
documento histórico — Relatório da ONU (1987) que define desenvolvimento sustentável como aquele que atende ao presente sem comprometer o futuro.
- 53. ESG**
sigla — Conjunto de critérios ambientais, sociais e de governança usados para avaliar práticas empresariais.
- 54. squeezes**
substantivo masculino, plural — Garrafas flexíveis, geralmente de plástico, usadas para armazenar e consumir líquidos, comuns em atividades esportivas ou no cotidiano.
- 55. greenwashing**
substantivo masculino — Prática de marketing que mascara impactos ambientais negativos com discurso sustentável.



UMAPAZ
Universidade Aberta
do Meio Ambiente
e Cultura de Paz



**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**