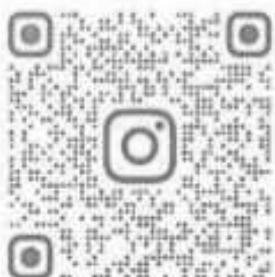


METAMORFOSES E *premissas*

LUSITANA SALVADOR ELIAS



@LUSITANA_SALVADOR

EDITORAS SESHAT
EDITORASESHAT.PT
@2025

TODOS OS DIREITOS RELATIVOS À COMERCIALIZAÇÃO, DISTRIBUIÇÃO E PROMOÇÃO DESTA OBRA ENCONTRAM-SE RESERVADOS À EDITORA SESHAT.

@2025 LUSITANA SALVADOR

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. NENHUMA PARTE DESTE LIVRO PODE SER UTILIZADA OU REPRODUZIDA EM QUALQUER MEIO OU DE QUALQUER FORMA SEM A AUTORIZAÇÃO DO SEU PROPRIETÁRIO LEGAL.

TÍTULO: METAMORFOSES E PREMISSAS

AUTORIA: LUSITANA SALVADOR

DESIGN: PAULA DOMINGUES

REVISÃO: DIANA PINTO

EDIÇÃO: EDITORA SESHAT

DEPÓSITO LEGAL nº 555616/25

1^a EDIÇÃO, DEZEMBRO, 2025, POR EDITORA SESHAT



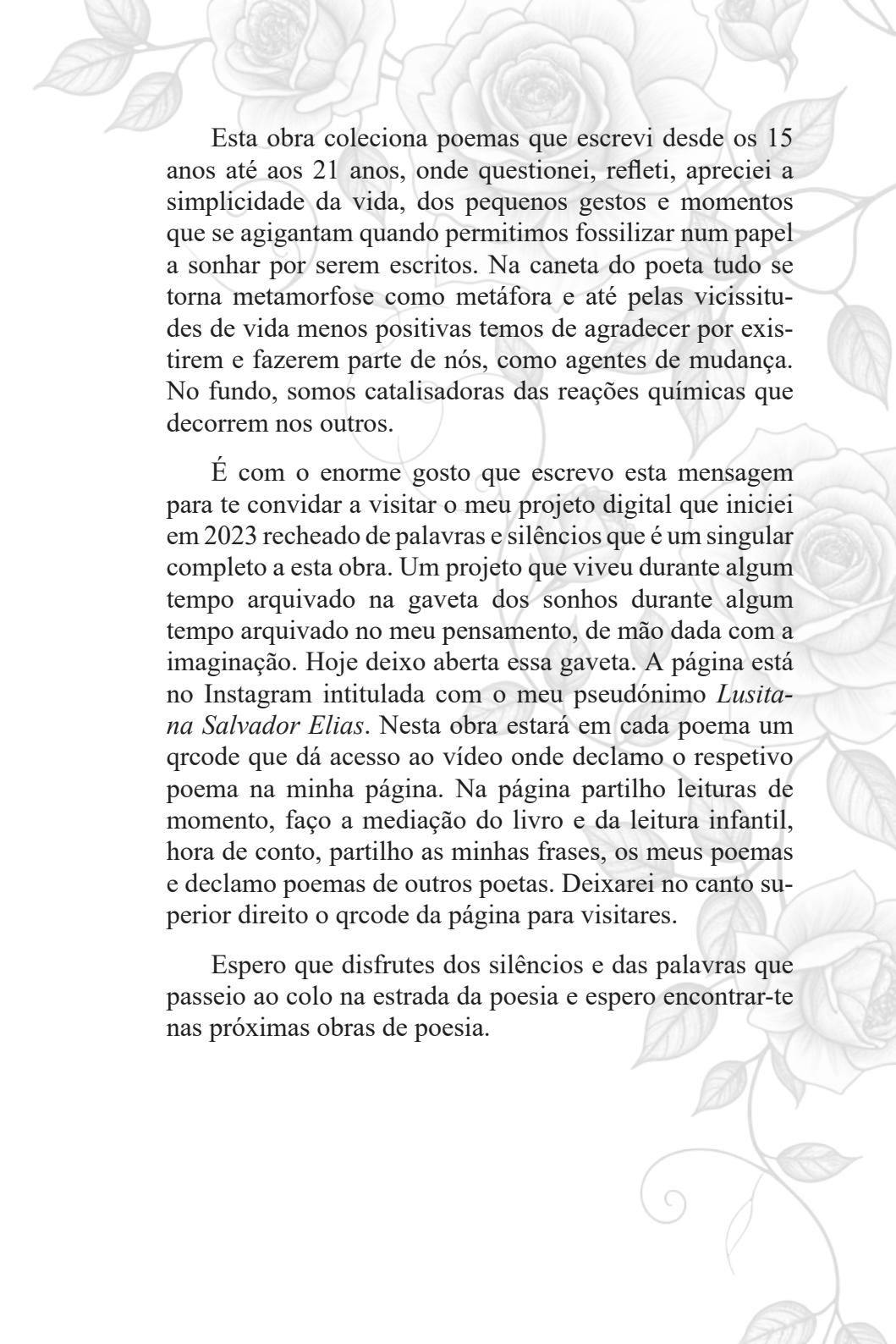
Nota do Autor

Olá, querida ou querido leitor, espero que esteja num lugar que seja confortável, quer seja no sofá, num parque ou até mesmo no abrigo do seu lar, familiares ou amigos. Espero genuinamente que gostem tanto de ler esta obra como eu gostei de a escrever!

Escrevo poesia desde os 15 anos e vestia-me de um medo gigante quando comentava entre amigos e familiares que gostaria de ser escritora de obras infantis e poeta!

Lembro-me exatamente do dia em que escrevi o primeiro verso, o primeiro poema, a sensação mágica e inicialmente estranha quando olhei para o pedaço de folha escrito com poesia da minha autoria, desde então nunca mais parei de escrever. Descobri nesse dia um grande amor, que hoje digo orgulhosamente que foi e será sempre uma escolha escrever. Um grande amor que se tornou uma escolha, uma ancora, uma estrela, um girassol a florescer e a metamorfosear sempre dentro de mim como uma borboleta consciente de si pronta a voar.

As palavras são verdadeiras pontes entre as pessoas, as realidades e as histórias, tem o poder de tricotar em nós emoções, sensações, sentimentos e laços sociais entre a comunidade, entre nós próprios como metamorfoses criativas e afetivas nos capítulos da vida com mais ou menos páginas, vírgulas ou pontos finais.



Esta obra coleciona poemas que escrevi desde os 15 anos até aos 21 anos, onde questionei, refleti, apreciei a simplicidade da vida, dos pequenos gestos e momentos que se agigantam quando permitimos fossilizar num papel a sonhar por serem escritos. Na caneta do poeta tudo se torna metamorfose como metáfora e até pelas vicissitudes de vida menos positivas temos de agradecer por existirem e fazerem parte de nós, como agentes de mudança. No fundo, somos catalisadoras das reações químicas que decorrem nos outros.

É com o enorme gosto que escrevo esta mensagem para te convidar a visitar o meu projeto digital que iniciei em 2023 recheado de palavras e silêncios que é um singular completo a esta obra. Um projeto que viveu durante algum tempo arquivado na gaveta dos sonhos durante algum tempo arquivado no meu pensamento, de mão dada com a imaginação. Hoje deixo aberta essa gaveta. A página está no Instagram intitulada com o meu pseudónimo *Lusitana Salvador Elias*. Nesta obra estará em cada poema um qrcode que dá acesso ao vídeo onde declamo o respetivo poema na minha página. Na página partilho leituras de momento, faço a mediação do livro e da leitura infantil, hora de conto, partilho as minhas frases, os meus poemas e declamo poemas de outros poetas. Deixarei no canto superior direito o qrcode da página para visitares.

Espero que disfrutes dos silêncios e das palavras que passeio ao colo na estrada da poesia e espero encontrar-te nas próximas obras de poesia.

Nota

“Escrever é concretizar um sonho

Que não é meu, é nosso!”

Lusitana Salvador Elias

No Olimpo, os Deuses eternos, recordam as epopeias passadas, rejubilam com os feitos atemporais, mas não percebem que, no reino mundano, evocam-se feitos através de vozes mortais que se tornam imortais.

É pela escrita que vivem as palavras, que crescem os sonhos, as intuições dos indefesos, dos que fingem no dia a dia viver uma realidade que não existe, e que, no regaço da mãe – que aconchega e domina a dor – sobrevivem e sonham.

Ler e escutar faz parte da tradição de quem quer voar; quer caminhar, desbravando percursos, estradas; quer compreender e pretende crescer. Contar as percepções da vida, através de poesias onde fluem sentidos que são frágeis, é sentir que, afinal, somos grandes, somos imortais e transmitimos o amor que escreve a história.

A *Lusitana Salvador Elias* é uma extraordinária comunicadora que domina os tempos, as pausas e comprehende as nuances do que é ser poeta.

Absorve cada sentimento, transmite a beleza que encanta a declamação e demonstra que o processo criativo passa por várias fases de evolução. Tal como na vida, a vitória vem da perseverança, da dor e nasce da premissa do amor.

Cada poema desta obra abre uma nova janela sobre a vida, a história e a humanidade. Transmite saberes que soletram as mudanças, as metamorfoses da evolução, da criação e evoca aquela saudade que permanece.

A língua – sim, a língua portuguesa – é a sua paixão. É desmedidamente bela e persuasora. Tem um ritmo sonoro melódico que acalma, que encanta e ecoa na alma.

As referências à natureza, ao bem que é entender as etapas que fazem de nós seres criadores, que pensam, que desenvolvem raízes fortes e transmitem a força da sobrevivência.

Ao ler esta obra, senti-me envolvido por um manto acolhedor que me levou a um nível diferente da sensualidade do que é ser poeta.

Absorvi cada palavra, cada verso, num retrato que quero meu – mas também da sociedade, onde proliferam as dificuldades, mesmo que pequenas, que podem ser grandes; à empatia, à solidariedade, ao amor e à paixão.

Escutar estas poesias na voz da autora é relaxar, observar as estrelas, sonhar e viver. Contemplar os pequenos prazeres do dia a dia: o Sol, o céu, as nuvens, o Luar, o mar, o vento que vai e vem, as aves que voam e chilreiam, as árvores, as flores, outros seres e a paisagem da beleza natural – sentindo que, no fim, há sempre um início, e este é a fonte da Felicidade.

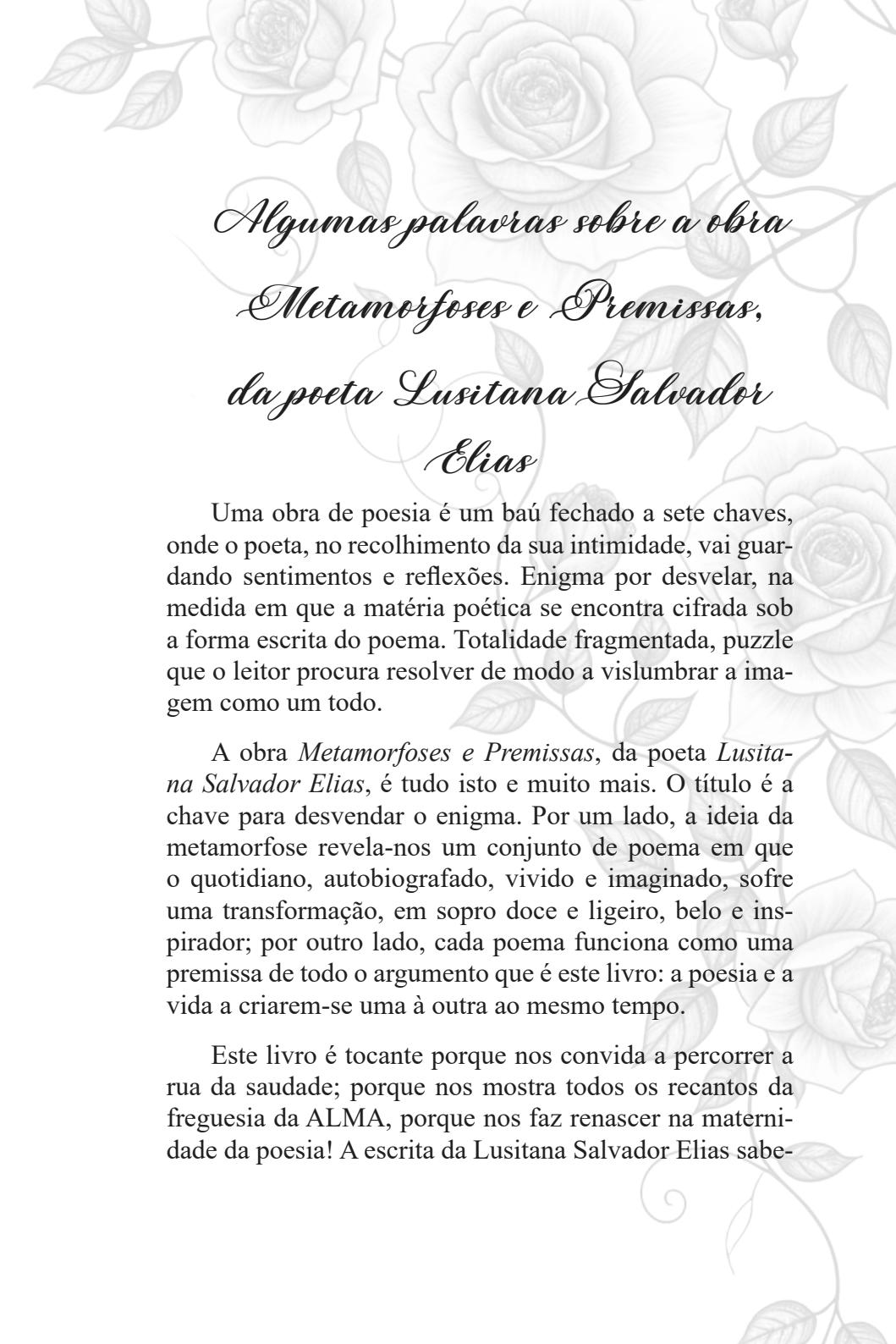
“És a estrela polar que guia e ilumina os meus passos!
És a estrela da saudade e da memória!”

Lusitana Salvador Elias

Sinta-se convidado a envolver-se nesta obra poética,
a descobrir que em cada momento estamos perante uma
sabedoria que é a vida.

Jorge Filipe Cruz

Escritor da obra de poesia “*Felicidade*”



Algumas palavras sobre a obra Metamorfoses e Premissas, da poeta Lusitana Salvador Elias

Uma obra de poesia é um baú fechado a sete chaves, onde o poeta, no recolhimento da sua intimidade, vai guardando sentimentos e reflexões. Enigma por desvelar, na medida em que a matéria poética se encontra cifrada sob a forma escrita do poema. Totalidade fragmentada, puzzle que o leitor procura resolver de modo a vislumbrar a imagem como um todo.

A obra *Metamorfoses e Premissas*, da poeta *Lusitana Salvador Elias*, é tudo isto e muito mais. O título é a chave para desvendar o enigma. Por um lado, a ideia da metamorfose revela-nos um conjunto de poema em que o quotidiano, autobiografado, vivido e imaginado, sofre uma transformação, em sopro doce e ligeiro, belo e inspirador; por outro lado, cada poema funciona como uma premissa de todo o argumento que é este livro: a poesia e a vida a criarem-se uma à outra ao mesmo tempo.

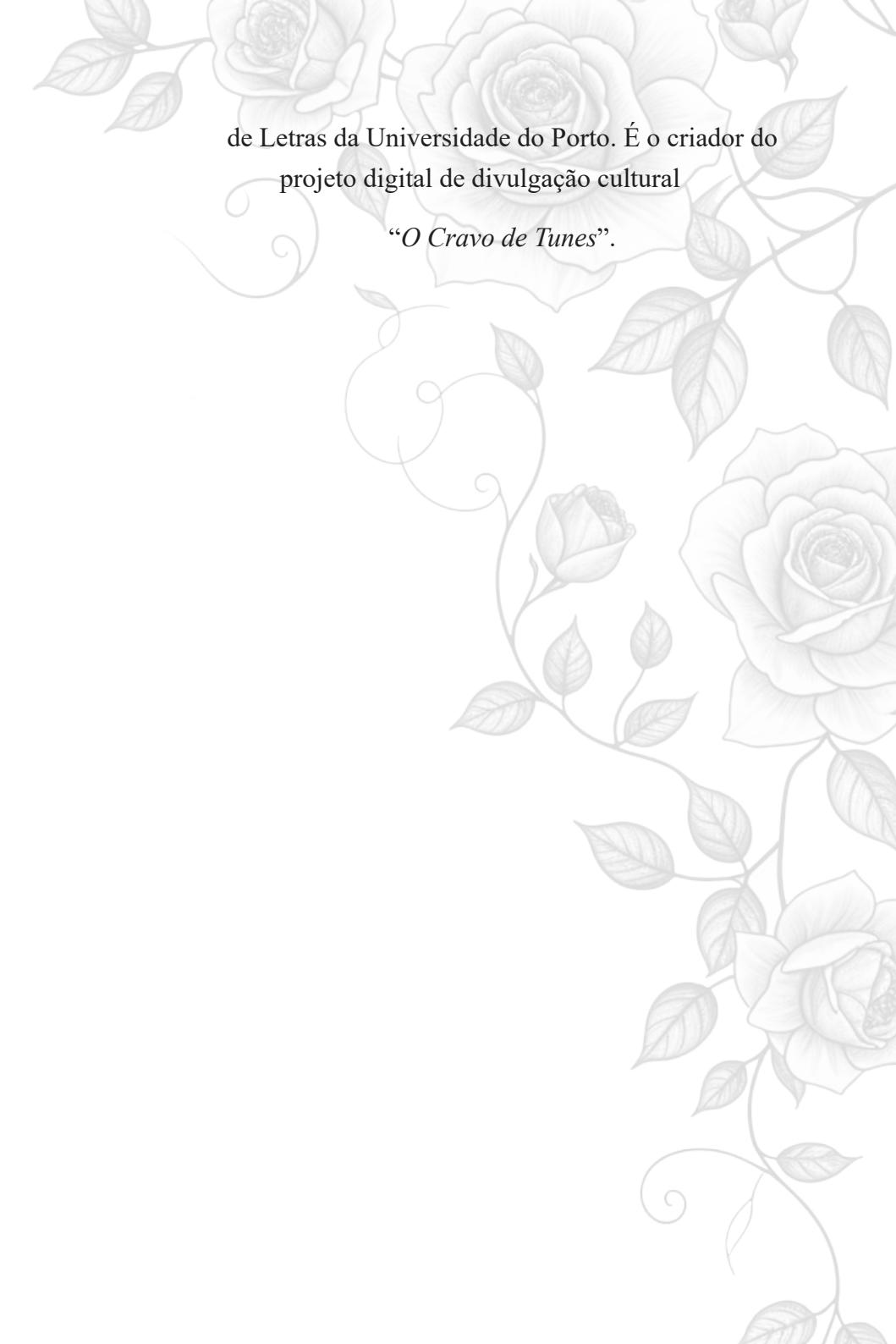
Este livro é tocante porque nos convida a percorrer a rua da saudade; porque nos mostra todos os recantos da freguesia da ALMA, porque nos faz renascer na maternidade da poesia! A escrita da Lusitana Salvador Elias sabe-

-nos a porto-seguro, a aconchego quente e maternal.

No poema “Metamorfose das Premissas Criadoras”, Lusitana Salvador Elias expressa a essência ampla e abrangente da sua escrita poética: “Escrever é concretizar um sonho/ que não é meu, é nosso!” Tal como no poema “Metamorfose”, este livro é “borboleta livre que voa pelos campos onde as abelhas/ polinizam e recolhem os favos de mel com carinho!” A chave de leitura da obra pre-forma uma dança do real em nossas mãos abertas: “És a metamorfose das premissas criadoras!/ És a premissa!/ És a criadora!/ És a metamorfose!/ Metamorfoses e premissas!” Para além de uma forte ligação à Natureza que encontramos em toda a parte deste seu “Bosque Encantado” onde os seus poemas são “flor singular e especial”; assim como a preocupação social de uma poeta que ainda canta Abril e Portugal, fulgor da sua “Alma Lusitana”, o qual perpassa toda a obra; vemos neste livro toda a sua dualidade expressa pelo poema “Metade de mim” nos versos “metade da minha alma é adulta,/ a outra metade é uma alma infantil”. Esta é uma obra polarizada entre o lado mais etéreo e o lado mais material da vida. É para superar essa cisão, esse impasse, que a premissa se faz criadora através da palavra poética: cria pontes, gera completude, pois a premissa criadora não segue uma lógica vazia e artificial: cria a sua própria conclusão!

Luis Carlos Vicente Ramos (n. 1998, Tunes) é licenciado em filosofia pela Faculdade de

Letras da Universidade de Lisboa e mestre em ética e filosofia política pela Faculdade



de Letras da Universidade do Porto. É o criador do
projeto digital de divulgação cultural
“O Cravo de Tunes”.

Nota

Lusitana Salvador Elias escreve como quem abre as janelas do coração e deixa entrar a claridade. A sua poesia é fresca, intuitiva e plena de humanidade, uma celebração da natureza, das emoções e da esperança que se reinventa. Em cada verso pulsa uma alma solidária e empática, atenta à beleza simples das coisas e à fragilidade e vulnerabilidade da existência. A sua escrita, simultaneamente lírica e reflexiva, mostra um raro dom de transformar o quotidiano em revelação: das raízes e da aldeia à metamorfose interior, do amor materno ao voo das borboletas, tudo se torna poético.

Em *Metamorfoses e Premissas*, a autora convoca a alma das coisas simples e o esplendor da natureza para construir o seu próprio universo poético. Constrói uma poética da esperança, uma escrita que acolhe o outro, que observa o mundo com ternura e que encontra na linguagem uma forma de cuidar. As suas palavras são sementes lançadas sobre a terra do coração, germinando empatia, humanidade e sonho, com uma poesia feita de luz, silêncio e transformação; um gesto poético de quem acredita que o amor, a solidariedade e a beleza ainda podem salvar. O título do livro é, ele próprio, um programa poético. *Metamorfosear as premissas criadoras* — isto é, reinventar a origem, reformular o ponto de partida. Lusitana vê na escrita um processo de transformação permanente, uma viagem interior que se traduz em imagens, sons, perfumes

e emoções.

Lusitana Salvador Elias traz, assim, uma frescura rara, tranquila, uma escrita clara, expressiva, generosa, comprometida com o bem, com o sentimento e com a verdade interior. Aliás, o seu pseudónimo literário, “Lusitana”, parece cumprir destino: a alma do País Portugal, a alma da língua, que nela reencontram uma intérprete luminosa. Por isso, é uma voz jovem que promete crescer com luz autêntica, fiel à emoção e à palavra. É uma voz claramente em ascensão que merece ser escutada, pois nela ecoa a essência luminosa da juventude e da poesia do seu tempo, embora atravessando e projetando tempos. É uma autora em início, sim, mas um começo maduro, promissor e profundo. A sua metamorfose pessoal e artística é já, em si mesma, essa promessa de luz.

Que continue a metamorfosear as premissas criadoras, porque é na coragem de sentir e de escrever que a verdadeira poesia floresce!

José Alfredo Jacinto nasceu em Coruche e vive em Lisboa. É geógrafo, empreendedor, professor, formador, ensaísta e declamador. Passou pela docência e investigação no ensino superior público e privado, e também exerceu funções em associações de desenvolvimento e autarquias locais, conciliando o trabalho académico, cívico e político com a escrita, tendo, sobretudo, dedicado a vida ao conhecimento e à palavra. Teve ainda atividade em jornais, rádio e televisão. Assume-se como poeta desde a infância — escreveu o seu primeiro poema aos oito anos —, sendo uma das vozes sensíveis da poesia portuguesa contemporânea, refletindo acerca do amor e desamor, e ainda sobre o tempo, a memória e a melancolia como lu-



gares da alma. Acredita que escrever é “iluminar o que o silêncio ainda não disse”.

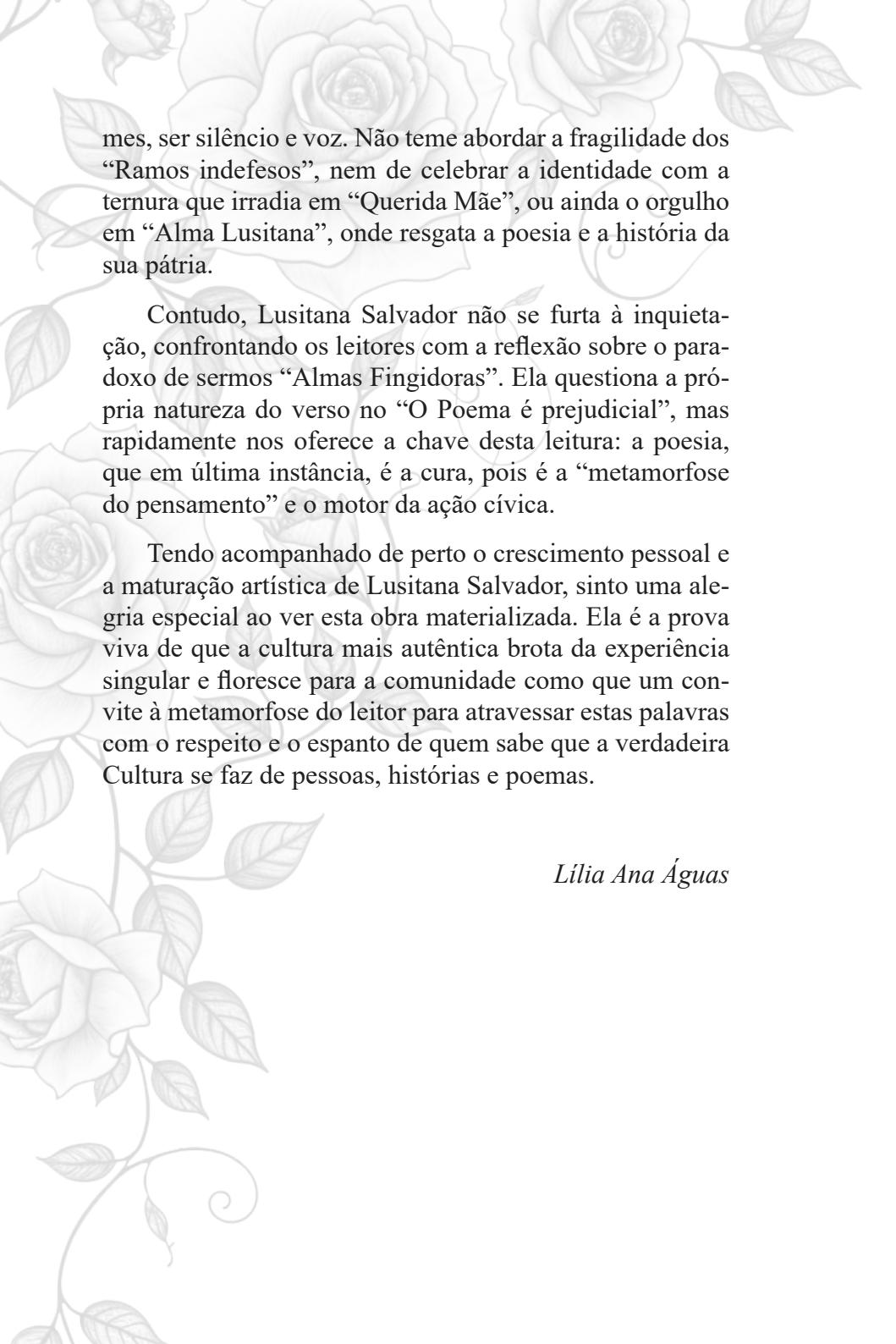
Prefácio

Há livros que se revelam como portas secretas, conduzindo-nos a territórios onde a palavra deixa de ser apenas palavra e se torna respiração, raiz ou voo. Este é um desses livros. “Metamorfoses e Premissas” não é apenas uma coletânea, é um caminho mesclado de símbolos e sentimentos que nos convoca a olhar para dentro. Nasce do gesto íntimo de transformar o vivido em palavra e faz um forte apelo à comunidade e à cultura.

Cada poema guarda em si uma faísca de memória, um ímpeto de sonho e, sobretudo, um apelo ao cuidado pela vida, pela natureza, e pelo próximo. O leitor encontrará aqui não apenas versos, mas territórios de reflexão e de afeto, onde a poesia se torna ponte entre o individual e o coletivo, enriquecendo dessa forma a nossa herança cultural.

É nesse espaço de encontro que reside a força desta obra: recorda-nos de que somos todos capazes de criar, de transformar e de nos metamorfosearmos nas premissas que escolhemos viver.

Lusitana Salvador ousa metamorfosear as suas premissas criadoras, inscrevendo em cada página a vida e que lateja nas entrelinhas. Cada poema é um espelho onde se reflete a infância, a memória, o humanitarismo e a resistência. Há nesta escrita uma delicadeza visceral que nos aproxima da condição humana: ser semente e “Raízes” fir-



mes, ser silêncio e voz. Não teme abordar a fragilidade dos “Ramos indefesos”, nem de celebrar a identidade com a ternura que irradia em “Querida Mãe”, ou ainda o orgulho em “Alma Lusitana”, onde resgata a poesia e a história da sua pátria.

Contudo, Lusitana Salvador não se furta à inquietação, confrontando os leitores com a reflexão sobre o paradoxo de sermos “Almas Fingidoras”. Ela questiona a própria natureza do verso no “O Poema é prejudicial”, mas rapidamente nos oferece a chave desta leitura: a poesia, que em última instância, é a cura, pois é a “metamorfose do pensamento” e o motor da ação cívica.

Tendo acompanhado de perto o crescimento pessoal e a maturação artística de Lusitana Salvador, sinto uma alegria especial ao ver esta obra materializada. Ela é a prova viva de que a cultura mais autêntica brota da experiência singular e floresce para a comunidade como que um convite à metamorfose do leitor para atravessar estas palavras com o respeito e o espanto de quem sabe que a verdadeira Cultura se faz de pessoas, histórias e poemas.

Lilia Ana Águas

Agradecimentos

O primeiro agradecimento vai para a minha mãe que era a primeira que conhecia cada poema que escrevia e esboçava sempre um sorriso singular quando me ouvia declamar poesia, respeitava sempre os tempos para a poesia acontecer dentro de mim.

Agradeço à Mariana e à Maria Rita que são as minhas melhores amigas que sempre foram os meus pilares e que me relembram que dentro de mim tenho uma estrela polar que guia os meus sonhos e em simultâneo da força e apoio que deram até escrever e selecionar cada poema para integrar este livro que nunca me deixam desistir de um sonho!

Agradeço aos amigos e familiares que me incentivaram a nunca deixar de escrever poesia e de acreditar na luz dos meus versos. Um agradecimento muito especial à editora Seshat na pessoa da excelente profissional Diana que se me acompanha com carinho nesta jornada de escrever a última palavra, de redirecionar cada vírgula e de colocar o ponto final nesta obra. Em cada mensagem que escrevíamos, a Diana sempre foi desde o primeiro contacto com a editora uma alma serena que tranquilizava todas as minhas inquietações literárias e poéticas, que, de outra forma, este sonho seria continuamente adiado.

Um agradecimento aos poetas Jorge Filipe Cruz, ao Luís Carlos Vicente Ramos com o projeto digital ocravodetunes, e o José Alfredo Jacinto por escrever um fragmen-

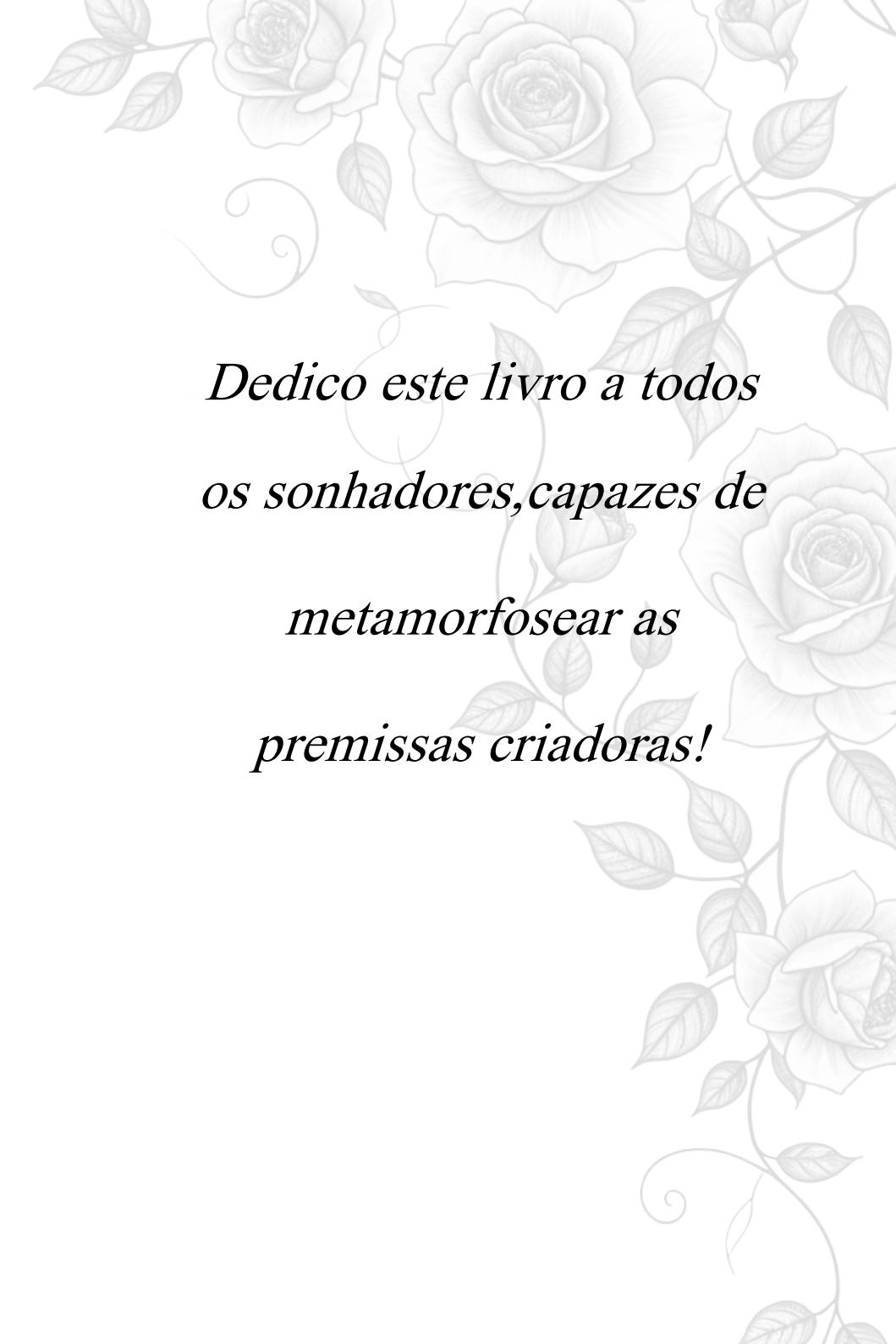
to seu nesta obra e pelas palavras que dedicaram ao meu trabalho que são poemas que admiro pela forma como tem a palavra como primazia.

Agradeço à Lilia Ana da Cruz Oliveira Águas que desde quando desempenhou funções de Vereadora na camara Municipal de Oliveira do Bairro, responsável pelos pelouros da Educação e Ensino, Desenvolvimento Social, Idade Maior, Coesão Social, Habitação, Saúde, Cultura, Museus e Património Histórico, Biblioteca e Polos, Turismo, Associativismo (na área social, cultural e educativa), Centro Local de Apoio à Integração de Migrantes — CLAIM, Gabinete de Apoio ao Emigrante — GAE, Espaço de Apoio à Vítima — EAV, Balcão de Inclusão entre Outubro de 2017 a Janeiro de 2025 se tornou para mim uma inspiração como ser humano, mulher e profissional e é uma honra que tenha aceite o convite de escrever o prefácio desta obra, uma Mulher de luz e sabedoria.

Por fim, mas não menos importante agradecer-te a ti, querido(a) leitor(a) por teres permanecido nesta aventura de mergulhar na poesia!

Não te esqueças, deixa a urgência do teu ser, acontecer em ti!

Beijinhos e abraços de luz da vossa poeta Lusitana
Salvador Elias



*Dedico este livro a todos
os sonhadores, capazes de
metamorfosear as
premissas criadoras!*



REEL PARTILHADO A FEV. 12, 2023
DE @LUSITANA_SALVADOR

Almas Fingidoras

ESCREVER É CONCRETIZAR UM SONHO
QUE NÃO É MEU, É NOSSO!
É INCORPORAR UM DESLUMBRANTE VESTIDO QUE
ENCobre UMA MÃO CHEIA DE INDIVÍDUOS
A EXPRESSAREM OS SEUS PENSAMENTOS QUE
ESTIVERAM OCULTOS DURANTE ANOS E ANOS A FIO.
AS PURPURINAS A DESCEREM LENTAMENTE
PELAS CASCATAS DO MEU CORPO,
A ÁGUA FELICÍSSIMA POR AS TRAZER CONSIGO
É COMO SENTIR E NÃO SENTIR AO MESMO TEMPO,
PORQUE SOMOS ALMAS FINGIDORAS,
ESCREVEMOS O QUE NÃO SENTIMOS
E O QUE SENTIMOS GUARDAMOS PARA NÓS E
NÃO REVELAMOS
EGOÍSTAS!



Ramos indefesos

SOMOS RAMOS DE ÁRVORES INDEFESOS,
COM ASPETO FINO,
JÁ VELHO A DETORAR-SE COM UMA RAPIDEZ
QUE NÃO CABE NA MEDIDA DA VELOCIDADE,
SEM VIDA. SEM FORÇA.
ESTAMOS QUEBRADIÇOS, FRÁGEIS, SENSÍVEIS
APRESENTAMOS FERIDAS E CICATRIZES,
PARTES DO MEU CORPO SÃO ARRANCADOS
PELA MÃO DE UMA CRIANÇA FELIZ,
ONDE A CURIOSIDADE INVADE E GANHA TEMPO
PARA DESCOBRIR O MUNDO, O NOVO, O DIFERENTE,
MAS, AINDA ASSIM, NÃO PERDEMOS NOS ESCOMBROS
DA VIDA, OU
A ESSÊNCIA PERMANECE ACONCHEGADA EM NÓS,
O VALOR ESTÁ PRESENTE NAS ENTRANHAS DA SEIVA
BRUTA.



Querida Mãe

QUERIDA MÃE,

CRIASTE-ME COM O TEU DOCE AMOR NO TEU DOCE LAR

FOSTE E SERÁS PONTO DE ABRIGO E LUZ,

ENSINASTE-ME A SER LAR E MANTA DO CORAÇÃO DO PRÓXIMO,

CONTIGO APREENDI INFINITAS APRENDIZAGENS E LIÇÕES

QUE JAMAIS ESQUECEREI,

APREENDI A SER A MENINA MULHER NA FOLHA DA GERAÇÃO

NO MEU VOO ENORMÍSSIMO,

APRENDI A CULTIVAR A BONDADE E A SOLIDARIEDADE,

A REGAR DOCILMENTE A HUMANIDADE E A FILANTROPIA.

ÉS MESTRE A PROPORCIONAR O NASCIMENTO E DESENVOLVIMENTO

Metamorfoses e Premissas

DO ESTÍMULO DE LAÇOS E VÍNCULOS EMOCIONAIS.

O TEU CORAÇÃO É GIGANTE E BONDOSO!

AS TUAS MÃOS NASCERAM COMO PROPÓSITO DE AJUDAR O PRÓXIMO,

CONTIGO APREENDI A SER FORTE E FRÁGIL,

APREENDI A CONVERSAR E A SENTIR O PRIVILEGIO DE ESCUTAR,

APREENDI A VIRTUDE DE SABER ESPERAR,

A TER HUMILDADE E A SER EMPÁTICA

APREENDI UMA MÃO CHEIA DE HISTÓRIAS,

DAS HISTÓRIAS QUE NOS INSPIRAM

A CONSTRUIR UMA SOCIEDADE COM O TIJOLO DO AMOR,

COESA COM O CIMENTO DA UNIÃO

GUARDO COMIGO TODAS AS LIÇÕES QUE APRENDI,
VIVI E REVIVI CONTIGO!

MÃE, QUERO SER O MELHOR DE TI ATRAVÉS DE MIM