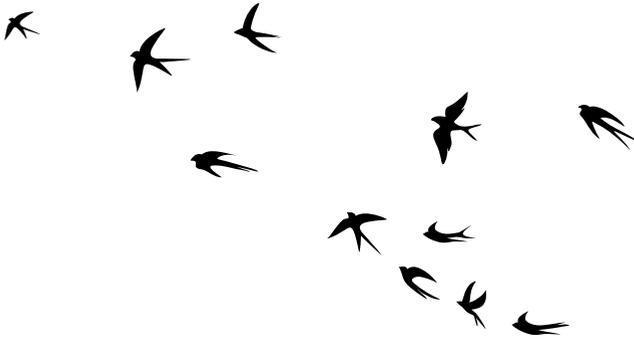




FEITOS

DE...





## **SOMOS FEITOS DE**

Escola Europeia de Bruxelas II

Secção Portuguesa

Reservados todos os direitos para esta edição

Coordenação Editorial: Bernardino Pacheco

Textos e ilustrações - Alunos da turma P5PTA

Ilustração da capa – Diana Gil Monteiro

2024/2025



## **PREFÁCIO**

Bernardino Pacheco

Este livro nasceu de uma pergunta simples, mas cheia de possibilidades: “De que somos feitos?” A partir dela, abrimos espaço para a escuta, para a imaginação e para a poesia.

Os alunos lançaram-se à escrita com o coração aberto, as palavras nas mãos e os olhos atentos ao mundo que os rodeia. Descobriram que somos feitos de mar e de luar, de sonhos guardados e amizades vividas. Que somos feitos de memórias, de saudades, de risos partilhados e de silêncios cheios de sentido.

Cada poema aqui reunido é uma pequena janela para o universo único de quem o escreveu. Há versos que dançam, há palavras que abraçam, há imagens que nos surpreendem. Tudo isto com a sensibilidade de quem vê o mundo com encanto, curiosidade e verdade.

Este livro é, por isso, muito mais do que um conjunto de textos. É um retrato coletivo, um testemunho poético da identidade de uma turma. É também um ato de coragem, o de se exporem, de se exprimirem, de se darem a conhecer através da escrita.

Como professor, acompanhei de perto este processo e posso dizer, com emoção, que cresci com cada texto. Este livro é deles, mas também é um pouco meu! Também sou feito de cada um dos que aqui escreveram.

Que este livro possa tocar quem o lê, e lembrar-nos sempre de que somos feitos de muito mais do que aparentamos.

## **Sou feita de**

Sou feita da Natureza,  
Reflito toda a sua beleza.  
Sou feita de amor,  
Sem rancor.

Sou feita de bondade  
Que quero espalhar.  
Sou feita de incertezas  
Que tento decifrar.

Sou feita de magia,  
Que rima com harmonia.  
Sou feita das gotas da chuva e do Sol,  
A formar o magnífico arco-íris.

Sou feita de curiosidade,  
Sou feita de liberdade  
Ninguém me pode repreender!

Esta sou eu, e sou fantástica como sou!

**Leonor Araújo**



*sou feita da Natureza*

## **Sou feito de**

Sou feito de amizade  
Tal como a liberdade  
Sou feito de um pássaro branco a voar  
Como as marés a cantarolar  
Sou feito de flores e cores  
Tal como os seus amores  
Sou feito de memórias  
Como um rio que carrega histórias  
Sou feito das ondas que rebentam  
Ao sabor do verão  
Sou feito de outono  
De paisagens sublimes  
De passeios pela floresta  
Que está sempre em festa!

**João Eduardo Baptista Vieira**



*sou feito de paisagens sublimes*

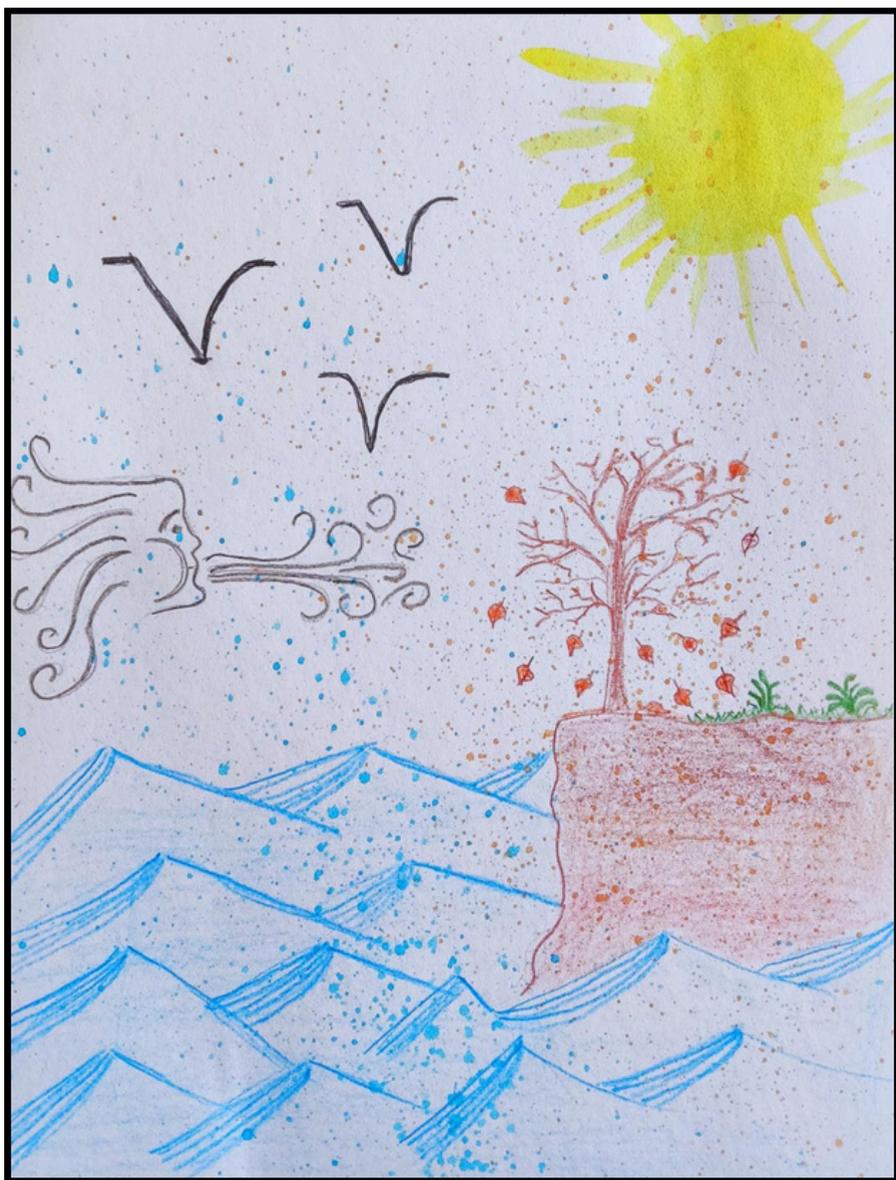
## **Sou feito de**

Sou feito de sons marinhos  
Ondas do mar a cantar  
Sou feito de liberdade  
Como gaivotas a voar.

Sou feito de Natureza  
Com os pássaros a chilrear  
Sou feito de folhas pelos ares  
Com a brisa do vento a soprar.

Sou feito de Outono  
De árvores multicolores  
Sou feito de Verão  
Com os girassóis a dançar.

**André Barata**



*sou feito de sons marinhos*

## **Sou feita de**

Sou feita de ondas do mar  
Como a noite ao luar  
Sou feita de amor profundo  
Tão bonito como mundo

Sou feita de alegria para dar  
E com ela voou sem parar  
Por vezes sou calma como a brisa  
a voar no verão.  
E só fico segura se alguém me der a mão

Sou feita de amor  
Que cresce como uma flor  
Sou feita de natureza  
E de toda a sua beleza.

**Mia Branco**



*sou feliz de toda a beleza*

## **Sou feita de**

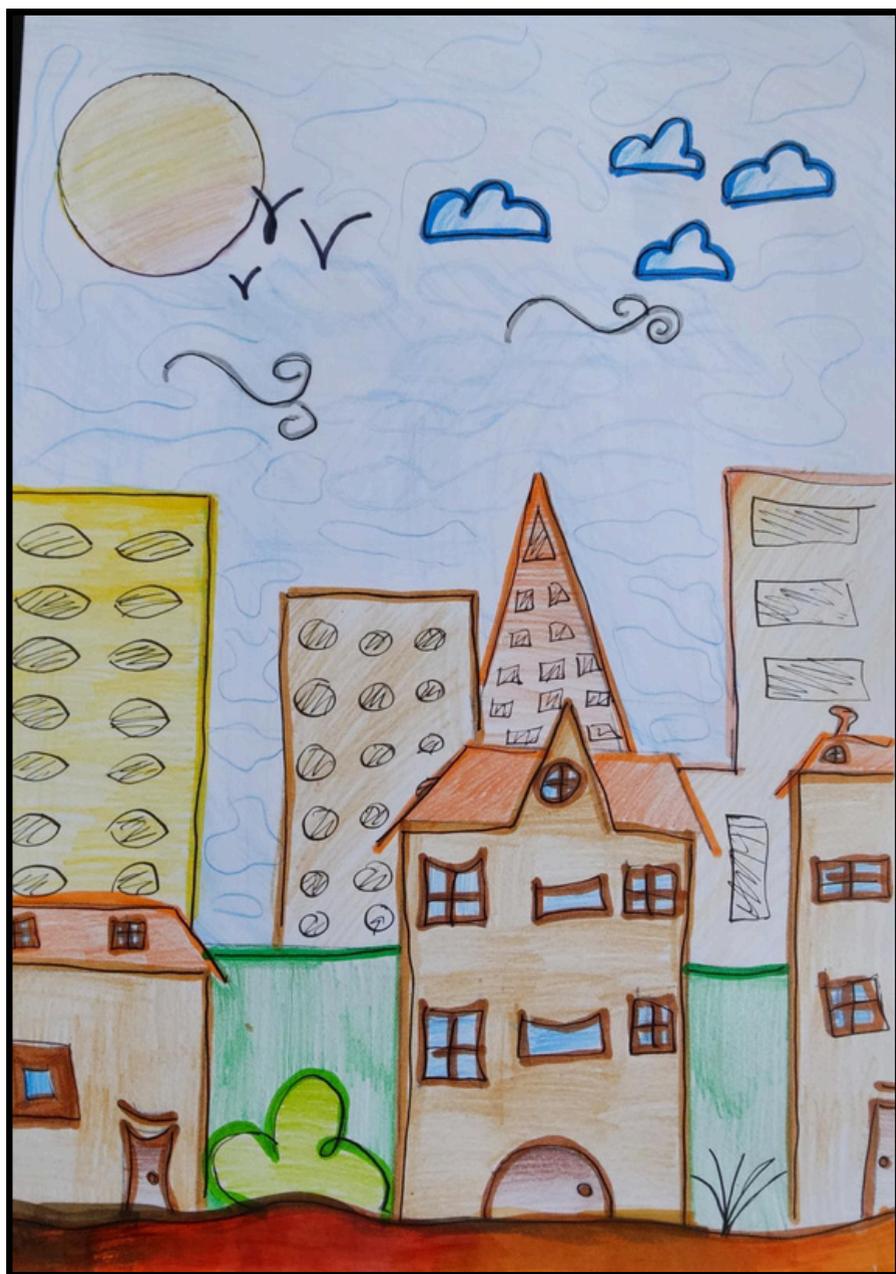
Sou feita de poesia  
Como andorinhas a cantar  
E de calma como o vento  
Pronto a abrandar.

Sou feita de positividade  
Como as manhãs que acordam ensolaradas  
Prontas para um dia  
De muitas gargalhadas.

Sou feita de liberdade,  
De amor e de bondade  
Como um pássaro a voar  
De cidade em cidade.

Sou feita de uma alma poderosa  
Forte e dedicada  
E cada dia da minha vida  
É como a página de um livro de contos de fadas.

**Alice Ribeiro Carvalho**



*sou feita de poesia*

## **Sou feita de**

Sou feita de criatividade,  
que se mistura com a bondade.

Sou feita de calma,  
como os golfinhos a saltar,  
sobre as ondas que os vão animar.

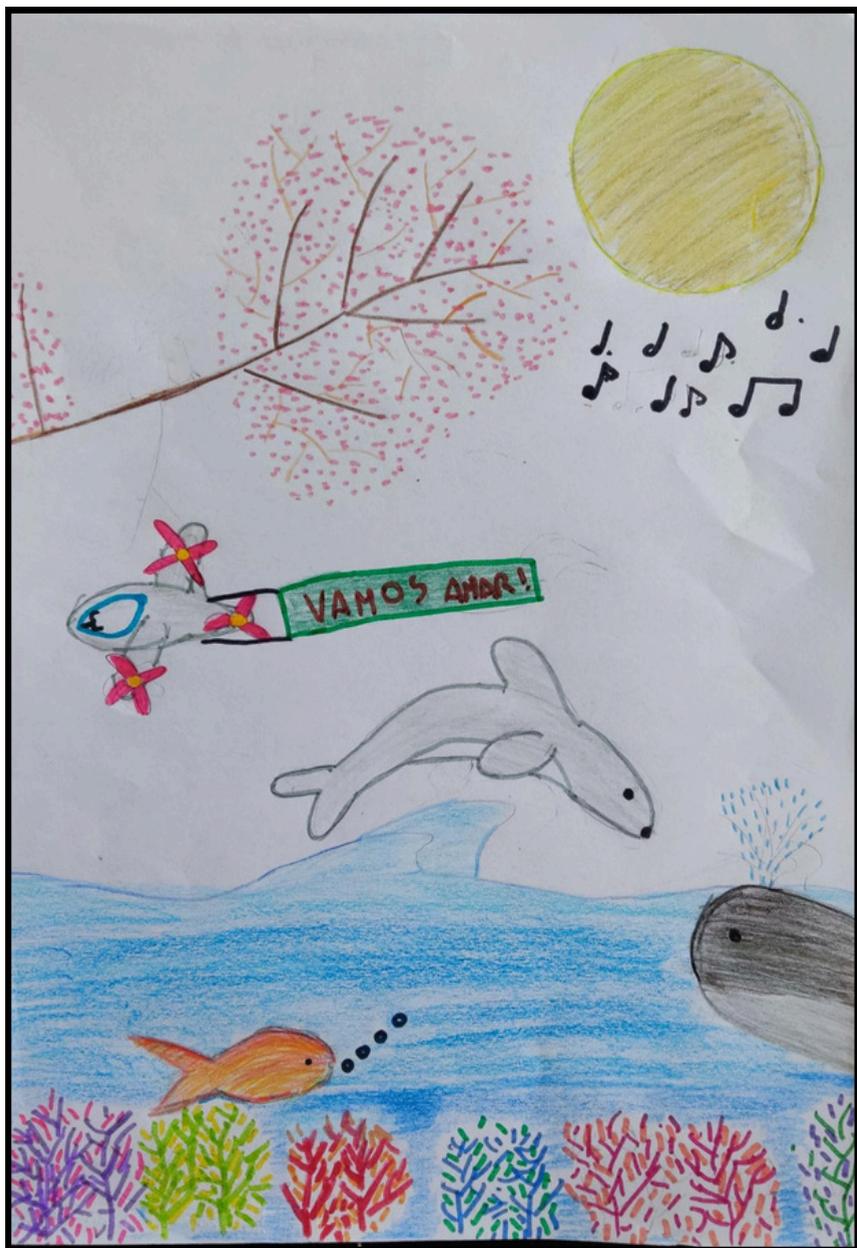
Sou feita de uma linda harmonia  
como a noite ao som do luar.

Sou feita de um medo inquietante,  
que tento superar,  
mas tenho a força precisa para o chutar.

Ao mesmo tempo  
sou feita de uma alma pensativa,  
que me deixa viver com alegria.  
A minha alma é feita de um lindo piano  
que me faz sentir como um pássaro a voar.

Sou feita de uma alma corajosa  
que me ajuda a viver de forma bondosa  
Sou feita tal como sou  
Ninguém é igual a mim!

**Maria Francisca Coimbra**



*sou feita de harmonia*

## **Sou feito de**

Sou feito de todas as estações  
pois todas elas têm  
um bom lado.

Sou feito de Primavera porque  
É nessa altura que há caça aos  
ovos da Páscoa.

Sou feito de Inverno porque é a  
altura dos meu aniversário e também  
Porque tem imensa neve.

Sou de feito de Outono, pois podemos  
passear na floresta e coletar folhas.

Sou feito de Verão  
sobretudo porque é quando há  
as maiores férias do ano,  
e também porque faço surf  
com o sol a brilhar e o mar a chamar.

**Vicente Calhau**



*sou feito de todas as estações do ano*

## **Sou feita de**

Sou feita de pássaros,  
A chilrear sem parar.

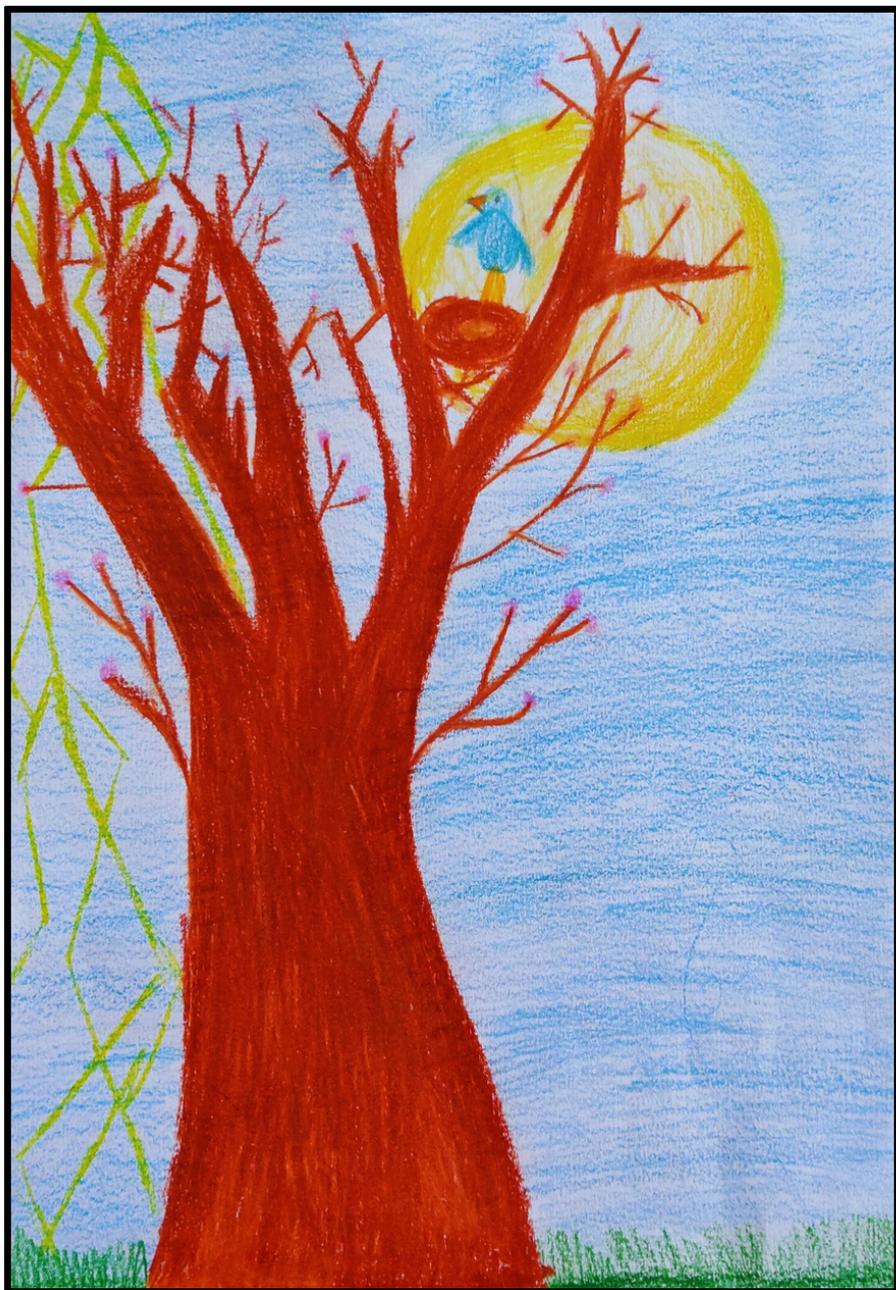
Sou feita do som do mar,  
Com a areia a relaxar.

Sou feita de trovoadas,  
A libertar energia.

Sou também feita de magia,  
Como o sol a brilhar.

Sou feita de sonhos,  
À procura de respostas,  
Ainda por encontrar.

**Beatriz Mclean**



*sou feita de sonhos*

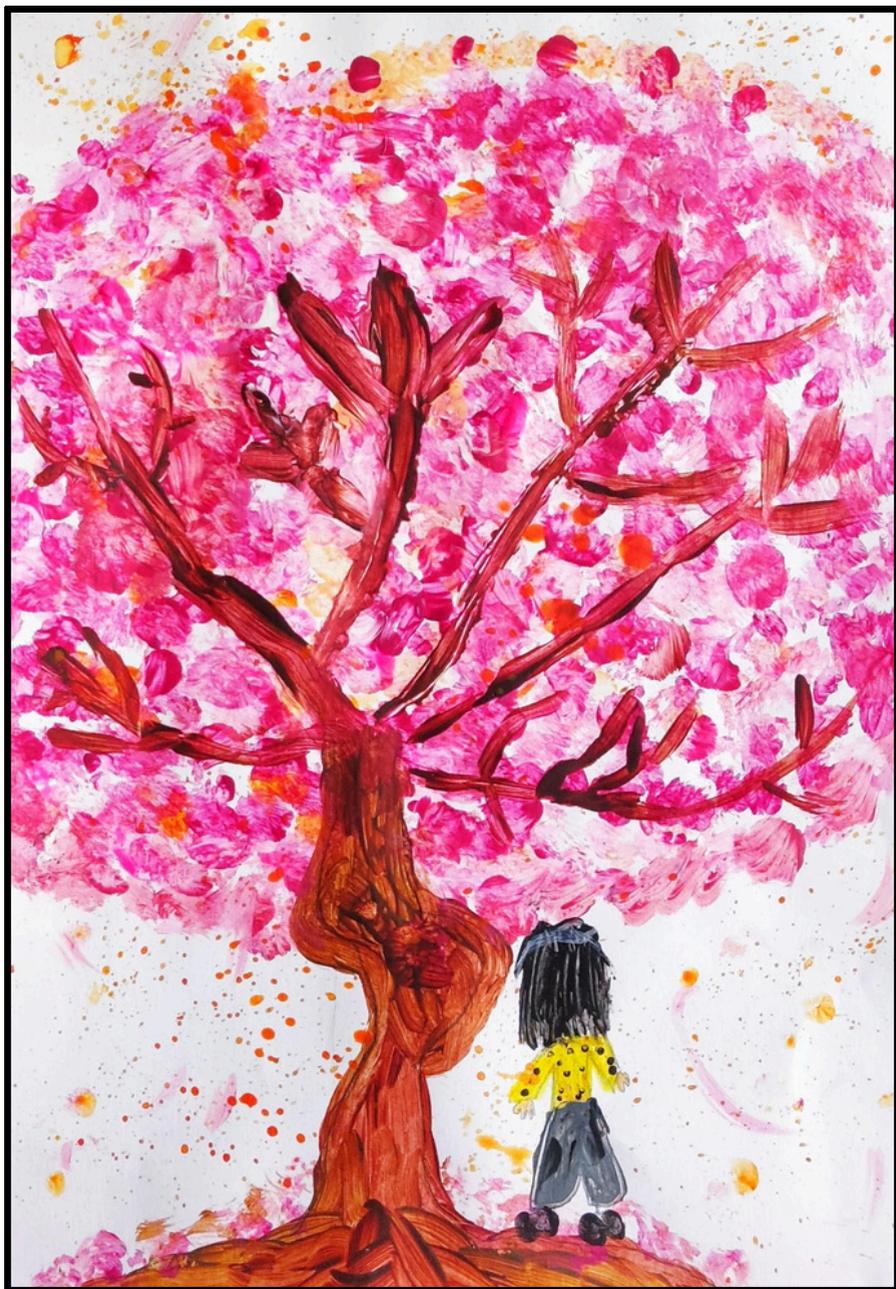
Sou feita de

Sou feita de alegria  
E um pouco de magia.  
Sou feita de amizade  
E com eles, tenho felicidade.

Sou feita de uma árvore,  
Ela está toda calma e silenciosa.  
Esta árvore está cheia de cores,  
Rosa, castanho e laranja.

Sou feita de beleza  
E de pureza.

**Ana Da Silva Fernandes**



*sou feita de alegria*

## **Sou feito de**

Sou feito de andorinhas  
Que migram para um lugar,  
Discreto e calmo como a espuma das ondas  
Com um profundo olhar.

A areia movediça que se move ao som do vento a flutuar,  
Desperta- me curiosidade ao som do luar.

Sou feito de tartarugas a caminhar calmamente  
Num rio de constelações mágicas  
Que produz um barulho de repente

Sou feito de fantasias curiosas  
Com ventoinhas harmoniosas  
Uma prisão que prende maldade  
E solta a liberdade.

Sou feito de um mundo cheio de literatura  
Paz e de uma proteção dura  
Para proteger o mal de conseguir escapar  
De uma prisão militar.

Sou feito de muitas coisas estranhas e duvidosas  
Mas se eu sou assim não posso mudar,  
Tenho de ter um bom coração  
Para acreditar!

**Tomás Durães Calçada**



*sou feito de imaginação*

# Sou feito de

Sou feito de alegria,  
juntamente com poesia.

Sou feito de amor,  
que rima com vapor.

Sou feito de orgulho,  
a construir um mundo.

Sou feito de salpicos coloridos,  
em campos floridos.

**Pedro Espadaneira**



*sou feito de amor*

## **Sou feita de**

Sou feita de paciência  
Tal como a lua  
Que espera para iluminar a floresta.

Sou feita das ondas do mar  
A bater entre os rochedos

Sou feita de pensamentos mágicos  
Que voam ao sabor da brisa

Sou feita de vento que vai e vem  
E canta ao sabor do luar

Sou feita de uma flor  
Que nasce com muito amor.

**Diana Gil Monteiro**



*sou feito de uma flor*

## **Sou feita de**

Sou feita de flores  
ainda por brotar  
Sou feita do silêncio da noite  
e da luz do luar.  
Sou feita de delicadeza da neve,  
do calor do Sol,  
Sou feita da bela melodia  
que canta o rouxinol.  
Sou feita do orvalho,  
que refresca o mundo

Sou feita de fantasia  
e de amor profundo.  
Sou feita de nenúfares  
que emergem do rio,  
Sou feita de fontes de água  
e de um mar salgado e frio.  
Sou feita de segredos,  
ainda por partilhar  
Sou feita de amores,  
ainda por confessar.

**Maria Eduarda Hickmann**



*sou feito de delicadeza*

## **Sou feita de**

Sou feita de calma  
Com uma linda alma  
Sou feita de cores  
E mil amores.

Sou feita de risos e alegria  
Onde cada passo é luz  
que brilha ao longo de cada dia  
Sou feita de amizade  
Onde cada palavra dita é uma verdade.

Sou feita de magia  
Com fantasia  
Misturada com a alegria.

**Laura Juncal Carbo**



*sou feita de magia*

## **Sou feita de**

Sou feita de energias positivas  
Cheia de ideias criativas.

Sou feita de um abraço apertado  
E de um coração pronto para ser amado.

Sou feita da brisa refrescante  
De uma onda aconchegante.

Sou feita de ternura,  
Com uma pitada de loucura.

Sou feita de uma onda do mar  
Que ainda não parou de cantarolar.

**Marta Lemos**



*sou feita de ternura*

## **Sou feita de**

Sou feita de pássaros a voar.  
Com olhos a brilhar.

Sou feita de ondas serenas.  
Sou feita de sereias a mergulhar no mar  
Sou feita de um campo de sonhos  
Sempre a brotar  
ninguém o pode parar

Sou feita de arte  
a sair do quadro para se libertar.

**Victoria Maitre**



*sou feita de arte*

## **Sou feita de**

Sou feita de alegria  
que voa pelo ar  
num silencio com  
Sonhos a brilhar.

Sou feita de ondas leves  
Quando batem nas rochas.

Sou feita de aventuras  
Que me seguem sem parar.

Sou feita de uma margem  
Com os raios do sol a cantarolar.

Sou feita de um quadro  
Ainda por pintar.

**Maia Marchewa Santos**



*sou feita de aventuras*

## **Sou feito**

Sou feito de harmonia  
Que dá vida á poesia.  
Sou feito de uma cor  
Com uma pitada de amor.

Sou feito de liberdade,  
Como um pássaro a voar  
Sou feito de um coração,  
Pronto para amar.

Sou feito de magia,  
De uma onda de alegria  
Sou feito de independência,  
Na minha vida não há ditadura  
Só beijos, abraços e ternura.

Sou feito de um povo,  
Com paz e com pão.  
Sou feito de um povo  
Que gosta de ajudar,  
Dar a mão!

Sou feito assim,  
Assim sou feito,  
E não me importo  
De não ser perfeito.

**Dinis Pedrosa Marques**



*sou feito de um povo*

## **Sou feita de**

Sou feita de paz  
Como um pássaro a voar  
Com liberdade, sempre a pensar.

Sou feita de uma canção  
Feita com o coração  
Cheia de imaginação.

Sou feita de um laço de amor  
Com um nó bem apertado.

Sou feita de carinho  
Para aconchegar  
Para acolher  
Para ajudar.

Sou feita de abraços  
Sempre a mimar  
Todos aqueles que precisam  
De um pouco de bem-estar.

**Margarida Pedrosa Marques**



*sou feita de um laço de amor*

## **Sou feito de**

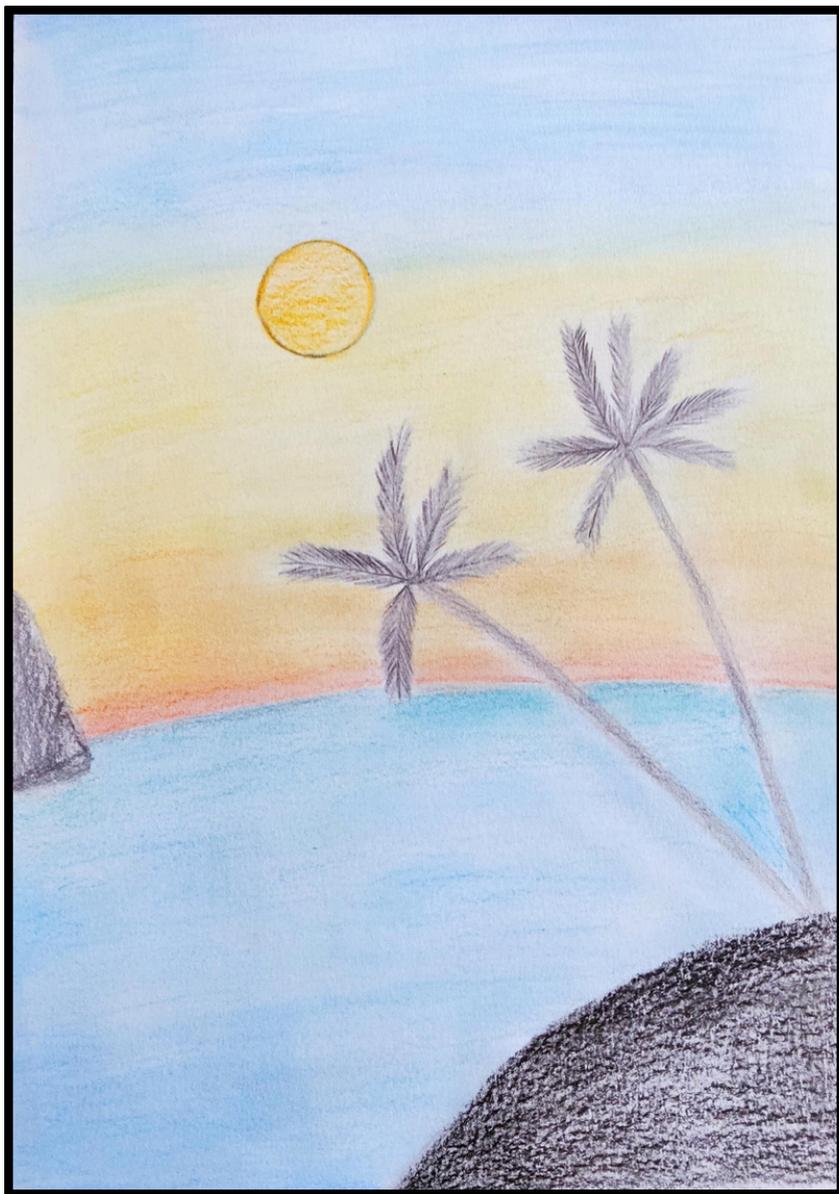
Sou feito de amor e carinho  
Desde pequenino.

Sou feito de vento  
A refrescar nos dias mais quentes  
E do Sol que aquece nos dias gelados.

Sou feito de cores  
Como o outono a nascer  
E as folhas a descer.

Sou feito da natureza  
E com toda a sua beleza!

**Matias Mingatos**



*sou feito de amor e carinho*

## **Sou feita de**

Sou feita de simpatia e de alegria  
Com uma pitada de amor.

Sou feita de poesia  
Que representa a minha energia.

Sou feita de um pássaro a voar  
Com liberdade a transbordar.

Sou feita de aromas de flores  
Como um perfume a nascer.

Sou feita de sol e de raios.

Sou feita de nuvens repletas de sonhos

**Constança Morgado**



*sou feita de aromas de flores*

## **Sou feita de**

Sou feita de alegria que escreve poesia.

Sou feita de confiança, para as barreiras ultrapassar.

Sou feita de flores a crescer ao amanhecer.

Sou feita de laços entrelaçados e abraços.

Sou feita de ondas agitadas que ao céu vão tocar.

Sou feita de pássaros a migrar para terras longínquas,  
que ainda estão por encontrar.

Sou feita de árvores a florescer e de flores a renascer.

**Lhuzie Nogueiro**



*sou feita de laços entrelaçados*

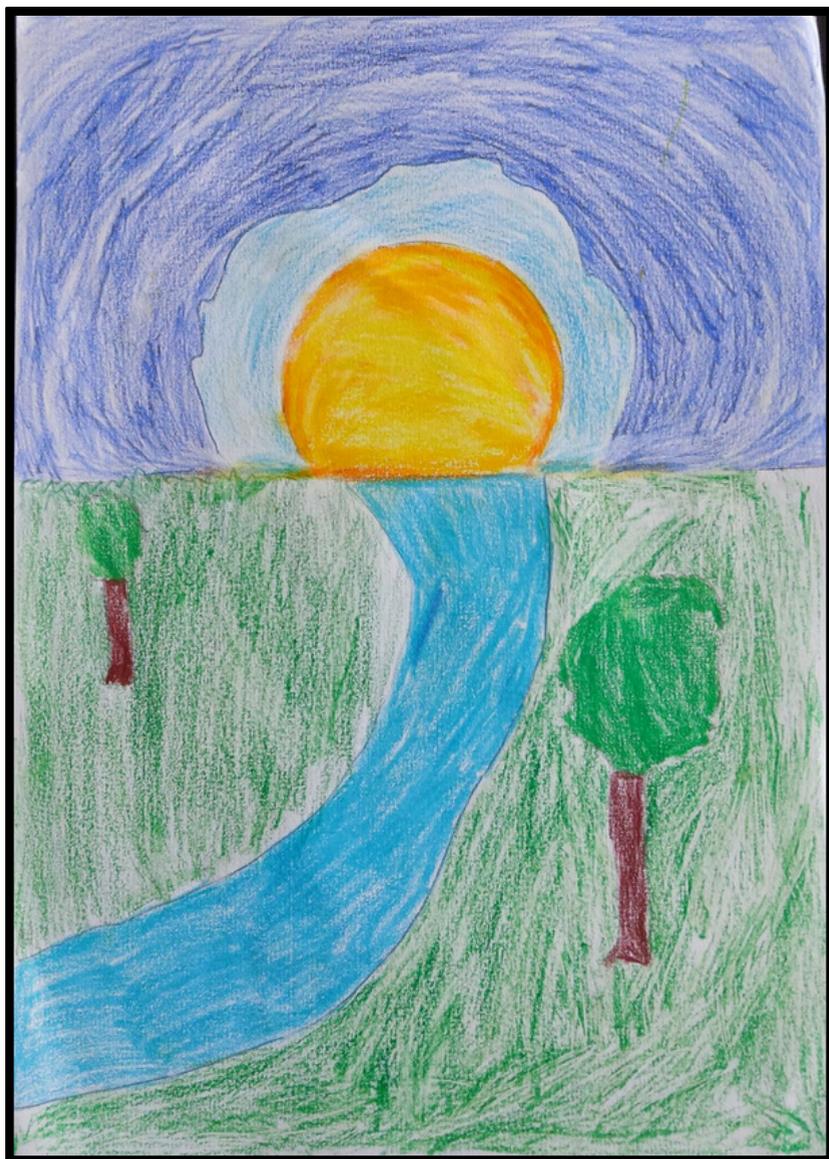
## **Sou feito de**

Sou feito de chamas de energia,  
como o sol no início do dia.

Sou feito de um bocado de fantasia,  
com uma pitada de magia  
que flui por toda a minha vida.

Sou feito de raios e trovões,  
com explosões de criatividade,  
imaginação, paz e liberdade.

**Rodrigo Paiva**



*sou feito de imaginação*

## **Sou feito de**

Sou feito de silêncios tranquilos,  
com sonhos secretos,  
ondas do mar serenas,  
de olhares discretos!

Sou feito de alegria e paz,  
que toda a gente me traz!  
Sou feito da brisa do mar,  
das ondas calmas  
e do luar!

**Matias Palha Brestuglia**



*sou feito da brisa do mar*

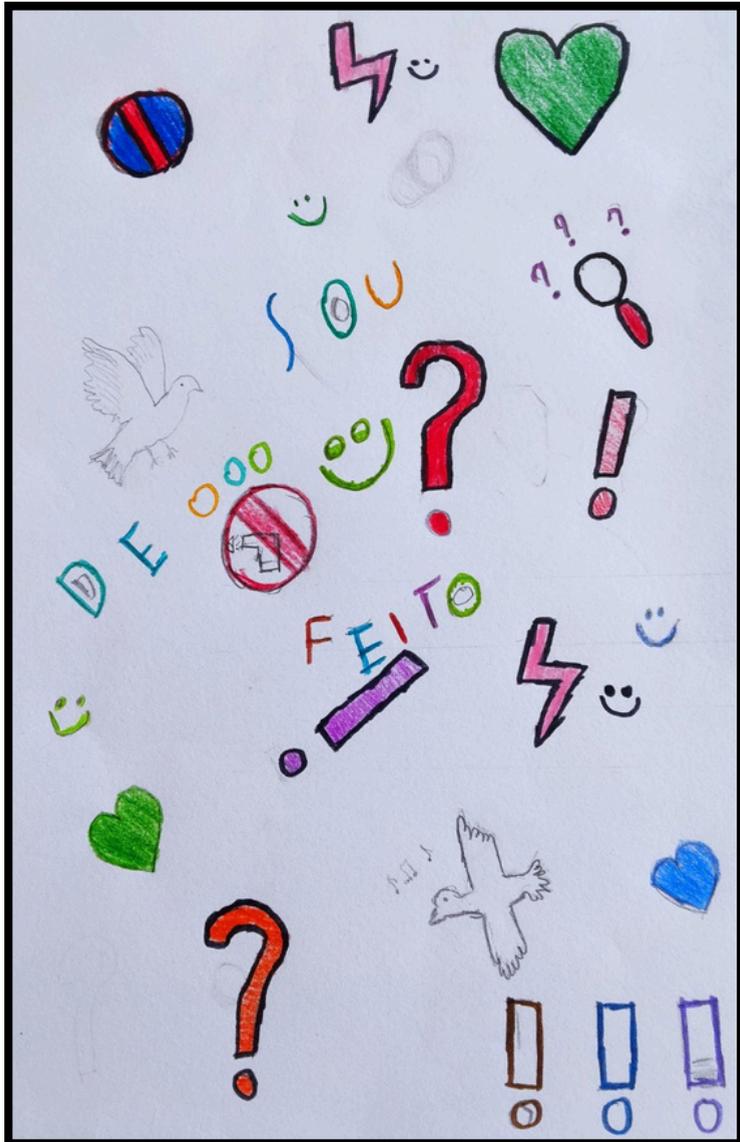
## **Sou feito de**

Sou feito de amor,  
sou feito de alegria  
e de paz.

Sou feito de curiosidade,  
ando solto como um pássaro a voar.  
Sou feito de muita energia positiva,  
sou feito de calma,  
como uma andorinha a cantar.

Sou feito de raios,  
sou feito de abraços,  
sou feito de futebol,  
sou feito de aluno.

**Rafael Pinheiro**



*sou feito de curiosidade*

## **Sou feita de**

Sou feita de estações do ano:  
na primavera, as flores a nascer;  
no verão, o sol a aquecer;  
no outono, as folhas a cair;  
no inverno, a neve a derreter.

Também sou feita de arte:  
os pincéis e as telas,  
as tintas e as cores dão vida ao mar  
que gosto de contemplar...

Sou feita das ondas a ir e a voltar.  
Sou feita das árvores, no outono, cheias de cores quentes.  
Também sou feita de alegria, cheia de poesia.

**Benedita Figueira**



*sou feita de alegria, cheia de poesia.*

## **Sou feito de**

Sou feito de alegria,  
para brincar.

Sou feito de paz,  
para parar a guerra.

Sou feito de brincadeira,  
para fazer sorrir.

Sou feito de bola,  
para jogar e divertir.

**Vicente Salgueiro**



*Sou feito de brincadeira*

## **Sou feito de**

Sou feito de calor, como o sol.  
De liberdade, como uma ave.

Sou feito de energia, como a alegria,  
e às vezes de verão,  
como os pássaros que aí vão.

Sou feito de folhas a dançar ao luar,  
numa belíssima noite de outono.

Sou feito de inteligência, como a ciência.  
Sou um navio a navegar no rio.

**Rafael Silva**



*Sou feito de folhas a dançar ao luar*

## **Sou feita de**

Sou feita de criatividade,  
De amor e bondade,

Como uma árvore a ajudar  
O mundo a respirar.

Sou feita da beleza da natureza,  
A bailar e o vento a cantar.

Também sou feita de receios  
Que vou ultrapassar.

Sou feita de harmonia,  
Cheia de magia!

Sou feita de uma árvore a abanar,  
Que nunca irá tombar!

**Maria do Carmo**



*Sou feita da beleza da natureza,*

## **Sou feito de**

Sou feito de amigos,  
Como um grupo de borboletas.  
Sou feito de brincadeiras,  
Como papoilas a dançar  
E pássaros a cantar.

Sou feito de esperança,  
De verdade e confiança.  
Sou amigo real,  
Difícil de encontrar igual.

Sou feito de felicidade,  
De alegria e cumplicidade.  
Sou aquele que todos chamam  
Um amigo de verdade.

**Gabriel V. Szeremeta**



*Sou feito de amigos*

## Somos feitos de



Feitos de dias de sol e noites de lua.  
De palavras sussurradas e gargalhadas soltas.  
De histórias que nos contam e silêncios que escolhemos.

Somos feitos de sonhos que ainda não sabemos sonhar,  
De marés que nos atravessam por dentro,  
De amizade que se planta como flor e floresce com o tempo.  
Feitos de medos pequenos e coragens gigantes,  
De gestos simples e sentimentos profundos.

Feitos de livros, de abraços, de promessas,  
De caminhos percorridos com olhos de criança.  
E eu, que vos acompanho nesta viagem das palavras,  
Também sou feita de cada um de vós.

Sou feito dos vossos risos, das vossas perguntas,  
Dos vossos silêncios cheios de pensamento,  
E das vossas poesias que me tocam o coração.  
Porque ser feito de palavras também é uma forma de existir.  
E aqui, entre poemas e ilustrações,  
Descobrimos quem somos, e tudo aquilo que podemos ser.

**Professor Bernardino Pacheco**

“Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.”

**Antoine de Saint-Exupéry**

Somos feitos de memórias e saudade dos afetos, ensinamentos e aprendizagens que partilhamos com todos os que cruzam o nosso caminho.

Desejo, que a cada dia, cada um de vocês, se sinta único e especial e continue a marcar as memórias daqueles que tiverem a sorte de cruzar os vossos caminhos.

Foi um privilégio ter-vos conhecido! Guardo com muito carinho as memórias que me deixaram e que fazem parte do que sou agora.

**Professora Fátima Pequito**



## **De coração para coração**

Aprender pode ser uma aventura mágica, feita de curiosidade, riso e imaginação. Que nunca deixem de procurar esse encanto em tudo o que fizerem.

Acima de tudo, desejo-vos uma vida plena de alegria, coragem e autenticidade.

A poesia ajuda-nos a entender quem somos. Devemos ler este livro com olhos de quem procura o coração das palavras, porque nele vive a essência de quem vocês são e daquilo de que somos feitos.

Com muito orgulho de todos vós.

**Professora Anabela Correia**



## **Das primeiras brincadeiras às amizades mais bonitas**

Parece que foi ontem que vocês chegaram à Maternal com sorrisos curiosos e um mundo inteiro para descobrir.

Nunca se esqueçam das primeiras sementinhas plantadas então. Que todas as memórias felizes da Maternal continuem a ter um lugar aconchegante dentro de vocês.

Cresçam com coragem, bondade e vontade de aprender. Levem convosco, para o futuro, o melhor do que viveram aqui.

Mesmo que o tempo tenha seguido o seu curso, e que os caminhos sigam direções diferentes, saibam que continuam a fazer parte da história da Secção Portuguesa da EE Bruxelas II.

Ver o quanto vocês cresceram enche-me de orgulho!!

Que o futuro vos traga novas aprendizagens, novos desafios e muitas alegrias. Levem sempre com vocês a leveza e a magia daqueles primeiros anos, quando eram crianças sonhadoras, gentis e criativas, que um dia foram meus alunos.

Eu continuo com vocês no meu coração.

**Educadora Paula Macedo**



## O meu livro

Sempre gostei de escrever  
Um livro para contar  
Como já sou crescido  
Para ideias partilhar!

Um livro de emoções,  
Um livro para juntar  
Às minhas obras de arte  
E os meus segredos guardar.

Assim, enquanto o escrevo  
Também posso recordar.  
E poder sentir de novo  
O que estava a imaginar.

Sim! Porque dentro deste livro  
Posso de tudo encontrar:  
Imagens do meu passado  
E vida a continuar...

**Educadora Maria José Costa Paz**







SOMOS

FEITOS

DE...

