



## CONCURSO NACIONAL DE POESIA – ANO 2026

TEMA: À RESILIÊNCIA, À CORAGEM, À AUTOESTIMA E À VERDADE

### 1º Prémio

#### “MANUAL DE INSTRUÇÕES”

AUTOR: *José Manuel Pereira Gonçalves*

PSEUDÓNIMO: *Biodinâmico*

(Universidade Sénior D. Sancho I – Almada)

*Não é receita nem guião  
Mas talvez um modo de ser  
Livro aberto que se oferece  
A quem tenha vontade de ler*

*Se a proposta é divisão  
Contrapomos diversidade  
Se impõem crença ou religião  
Replicamos com livre escolha*

*A quem traz medo e cobardia  
Oferecemos coragem e empatia  
Às vossas cartas viciadas  
Respondemos com jogo limpo*

*Aos vis ataques sem regras  
Dos vampiros a espumar da boca  
Resiliência é a nossa verdade  
Mesmo que a força pareça pouca*

*Lutemos, pois, mas com lisura  
Em todas as linhas por tricotar  
Há uma gramática de emoções  
Nas trincheiras do verbo Amar*



## CONCURSO NACIONAL DE POESIA – ANO 2026

TEMA: À RESILIÊNCIA, À CORAGEM, À AUTOESTIMA E À VERDADE

### 2º Prémio

“A RESISTÊNCIA”

AUTOR: *Orlando Teixeira da Costa*

PSEUDÓMINO: *Maquis*

(Universidade Sénior D. Sancho I - Almada)

*Na terra em cicatriz, nunca vencida*

*Treme em futuro dúbio e profundo*

*Um animal feroz e furibundo*

*Fareja tanto a dor como a ferida*

*Nunca ceder o quintal, fronte erguida!*

*Bravos seguem em frente, até ao fundo*

*Rumando na via certa deste mundo*

*Onde a verdade sangra, mas é vida*

*Há medos e muralhas de neblina*

*Que a Resistência vigia e levanta*

*Mesmo quando a noite se declina*

*De obstipação se faz a voz que canta*

*Enfrentando o terror e a rapina*

*Em hinos à terra que se agiganta*



## CONCURSO NACIONAL DE POESIA – ANO 2026

TEMA: À RESILIÊNCIA, À CORAGEM, À AUTOESTIMA E À VERDADE

### 3º Prémio

“A POMBA MENSAGEIRA”

AUTOR: Manuel de Almeida

PSEUDÓMINO: O Serrano

(Universidade Sénior de Queluz – UNIQUE)

*Por entre as guerras devastadoras,  
Voa pelos céus a pomba mensageira.  
Rogando o calar das metralhadoras,  
Levando no bico ramos de oliveira.*

*Aos cativos pede RESILIÊNCIA,  
Aos combatentes ânimo e CORAGEM.  
Aos líderes sublime sapiência,  
Na decisão em prol da sua imagem.*

*Em ambiente de pura VERDADE,  
Pugnem por pão, paz e amor, para todos,  
Com sentimento do dever profundo.*

*Tornando sólida a amizade,  
Sem freios, sem mentiras ou engodos,  
Contra todos os Medos deste Mundo.*