

# A Semente Sob a Neve: Poema para a Noite Escura da Alma (Reflexão 2020)

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 03/06/2020

Poema tocante e reflexivo por Cristiano Ricardo sobre saúde mental, autocompaixão e resiliência: A Semente Sob a Neve: Poema para a Noite Escura da Alma (Reflexão 2020).

Versão online e eventuais atualizações:

<https://escritor.cristianoricardo.com/post/a-semente-sob-a-neve-poema-para-a-noite-escura-da-alma-2020-06-03>

---

## Saúde Mental em Verso · Poema da Alma

Uma reflexão poética sobre a travessia do inverno da depressão e a importância do autocuidado emocional.

Saúde Mental & Expressão Poética

A Semente Sob a Neve: Poema para a Noite Escura da...

Versos de acolhimento, resiliência e serenidade interior

Quando a cinza cobrir o horizonte do olhar,

E o peso dos dias tirar o sabor do pão,

Lembra que a semente que dorme sem brotar

Guarda a vida inteira no chão da solidão.

Não te culpes pelo cansaço do caminhar,

Nem pela lágrima que cai sem explicação.

Às vezes é preciso apenas repousar,

E acolher com doçura a própria escuridão.

Nenhuma noite do mundo é sem final,

Nenhum inverno enterra o sol para sempre.

Mesmo na dor que parece sem igual,

Há uma cura discreta que nasce silente.

Aguenta mais um pouco, deixa o dia clarear,

O vento da vida vai soprar a teu favor.

Quem aprendeu na sombra a perseverar

Há de florescer em graça e resplendor.

“Mesmo quando as tuas forças parecem escassas, a vida ainda pulsa em silêncio dentro de ti.  
O amanhecer é uma promessa que a noite jamais conseguiu revogar.”

Escritor Cristiano Ricardo

Poeta, Cronista & Pesquisador em Saúde Mental · Publicação de 03/06/2020 às 23:38