Acalma o Teu Passo — Um Poema para os Dias de Ansiedade — Reflexão 2026

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 27/10/2026

Poema tocante e reflexivo por Cristiano Ricardo sobre saúde mental, autocompaixão e resiliência: Acalma o Teu Passo: Um Poema para os Dias de Ansiedade (Reflexão 2026).

Versão online e eventuais atualizações:
https://eu.cristianoricardo.com/post/acalma-o-teu-passo-um-poema-para-os-dias-de-ansiedade-2026-10-27

Saúde Mental em Verso · Poema da Alma

Uma reflexão poética sobre acalento na tempestade da ansiedade e a importância do autocuidado emocional.

Saúde Mental & Expressão Poética
Acalma o Teu Passo: Um Poema para os Dias de Ansie...
Versos de acolhimento, resiliência e serenidade interior

Há dias em que o peito vira vendaval,

E o tempo corre sem pedir licença ou perdão.

O ar parece estreito em cada degrau,

E o peso do mundo aperta o coração.

Mas para um instante, fecha os olhos devagar,

Escuta o silêncio que mora atrás do ruído.

Nem todo futuro precisa agora chegar,

E o teu passo aflito já está acolhido.

O rio não tem pressa de encontrar o mar,

A árvore brota sem forçar a estação.

Aprende com a terra a apenas respirar,

E solta as amarras da tua aflição.

Tu és muito mais que essa névoa fugaz,

Que sopra no peito tentando assustar.

© 2026 Cristiano Ricardo · eu.cristianoricardo.com

Descansa a alma na doçura da paz,

Pois a tempestade há de sempre passar.

“Não queiras carregar o amanhã antes que o hoje descanse em tuas mãos. Respira: a tua calma é o teu refúgio sagrado.”

Escritor Cristiano Ricardo

Poeta, Cronista & Pesquisador em Saúde Mental · Publicação de 27/10/2026 às 23:50

© 2026 Cristiano Ricardo · eu.cristianoricardo.com