



# APAZIGUÁ-LA

Reginaldo Figueiredo

Ilustrações de  
Alana Shelda

**EDIÇÕES**  
**INESP**



APAZIGUÁ-LA



Reginaldo Figueiredo

Ilustrações de  
Alana Shelda

# APAZIGUÁ-LA

**INESP**

Fortaleza - Ceará  
2025

Copyright © 2025 by Inesp

Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará – Inesp

**João Milton Cunha de Miranda**

Diretor-Executivo

**Igor Gonçalves Pinho**

Assistente editorial

**Luiz Ernandes dos Santos do Carmo**

Articulador

**Aurenir Lopes Alves e Tiago Melo Casal**

Revisores de Acessibilidade Digital

**Valdemice Costa de Sousa (Valdo)**

Supervisão de Design

**José Gotardo de Paula Freire Filho**

Adaptação para o formato digital

Catalogado por Daniele Sousa do Nascimento CRB-3/1023

F475a Figueiredo, Reginaldo.  
Apaziguá-la [livro eletrônico] - Reginaldo Figueiredo; ilustrações de Alana Shelda; tradução de Claudiana Alencar. - Fortaleza: INESP, 2025.  
76 p. : il. color. ; 5.855 KB ; PDF  
Edição bilíngüe: português e inglês.  
ISBN 978-65-84902-63-3  
1. Literatura brasileira. 2. Poesia. I. Shelda, Alana. II. Alencar, Claudiana. III. Ceará. Assembleia Legislativa. Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado. IV. Título.  
CDD 869.1

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS ÀS EDIÇÕES INESP.

A presente obra não poderá ser comercializada e sua reprodução, total ou parcial, por quaisquer meios reprográficos ou digitais, deverá ter a autorização prévia do Inesp.

Permitida a divulgação dos textos contidos neste livro, desde que citados autores e fontes.

**Inesp** – Rua Barbosa de Freitas, 2674, Anexo II, 5º andar, Assembleia Legislativa do Estado do Ceará, bairro: Dionísio Torres, Fortaleza - CE, CEP: 60.170-174.

Telefone: (85) 3277-3702. | E-mail: [inesp@al.ce.gov.br](mailto:inesp@al.ce.gov.br) | Site: <https://www.al.ce.gov.br/paginas/instituto-de-estudos-e-pesquisas-sobre-o-desenvolvimento-do-ceara-inesp>



**Equipe de Desenvolvimento da Publicação Impressa  
(Editora Substância)**

**Talles Azigon**  
Edição

**Daniel Firmino**  
Diagramação e Projeto Gráfico

**Alana Shelda**  
Ilustrações

**Alivre Lima**  
Versão para Inglês

**Claudiana Alencar**  
Texto sobre o Autor

**Raphael Rodrigues**  
Revisão Inglês

**Teté Macambira**  
Revisão



## Agradecimentos

Preencheria volumosos cadernos, escrevendo os nomes de pessoas e situações que influenciaram escrever/sentir Apaziguá-la, se eu soubesse e lembrasse, é claro, umas mantive contato direto, outras, vi, ou ouvi, seus nomes por diversos meios de comunicação, porém, a maioria nunca ouvi falar sequer os seus nomes. Agradeço a todas as situações e entre todas as pessoas a que também agradeço citarei: Ana Lourdes de Freitas, minha amada companheira que deu o título desse livro; Talles Azigon que com carinho deu forma e asas; Alana Shelda colocou suas imagens, com independência, para voar juntinhas às palavras; aos que contribuíram na plataforma do Catarse e pessoalmente; Alivre Lima, que transpôs o poema para o inglês e Gloria Carvalho que presenteou com a frase que finaliza: “Esse mundo diferente já está dentro da gente”.



## Palavra do Presidente da Alece

A democracia não é um estado de maturidade nacional e institucional que se instala, e se preserva pela sua própria natureza, sem que precisemos nos manter vigilantes a fim de combater ataques e construí-la cotidianamente.

E como as gerações mudam, os jovens de hoje precisam aprender com os jovens de ontem que o Parlamento é a expressão mais fiel do poder democrático da população. Os debates, os perfis dos e das parlamentares, as leis produzidas, são resultados do que somos na nossa essência.

Manifesto gratidão aos meus pares, cujos votos me colocaram à frente do Legislativo cearense exatamente nesta celebração de 190 anos do Parlamento. Celebração que é o resultado da continuidade de um processo democrático iniciado em 1835, e é cheio de ranhuras, a exemplo de ditaduras, golpes, uma cruel pandemia, e o doloroso incêndio

do Plenário 13 de Maio – o coração dos nossos mandatos. Ranhuras que vamos enfrentando, resistindo e nos reconstruindo com bravura.

Não somos mais a Província do Ceará. Contudo, não podemos esquecer, foi lá que o senador José Martiniano de Alencar plantou a semente da casa em que agora podemos ver germinar uma comissão temática dos direitos e defesas da mulher cearense – um marco moderno e necessário.

Portanto, com firmeza, gentileza, educação e ternura, respeitamos o passado, para construir um futuro melhor. A assembleia que chega aos 190 anos como uma das mais transparentes do país deverá trabalhar para ser a mais transparente do Brasil.

Porque nosso passado e nosso futuro é ousar. O Ceará, que é referência na educação brasileira, não vê fronteiras como barreiras, mas sim como desafios a serem superados. E seguiremos em frente. Tenham certeza.

**Dep. Estadual Romeu Aldigueri**

Presidente da Assembleia  
Legislativa do Estado do Ceará

## Palavra do Diretor-Executivo do Inesp

O Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará (Inesp), criado em 1988, é um órgão técnico e científico de pesquisa, educação e memória. Ao idealizar e gerenciar projetos atuais que se alinhem às demandas legislativas e culturais do estado, objetiva ser referência no cenário nacional.

Durante seus mais de 30 anos de atuação, o Inesp prestou efetiva contribuição ao desenvolvimento do estado, assessorando, por meio de ações inovadoras, a Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Alec). Dentre seus mais recentes projetos, destacam-se o Edições Inesp e o Edições Inesp Digital, que têm como objetivos editar livros, coletâneas de legislação e periódicos especializados. O Edições Inesp Digital obedece a um formato que facilita e amplia o acesso às publicações de forma sustentável e inclusiva. Além da produção, revisão e editoração de textos, ambos os projetos contam com um núcleo de design gráfico.

O Edições Inesp Digital já se consolidou. A demanda por suas publicações alcançou uma marca de 5 milhões de downloads. As estatísticas demonstram um crescente interesse nas publicações, com destaque para as de Literatura, Ensino, Legislação e História, estando a Constituição Estadual e o Regimento Interno entre os primeiros colocados.

*Apaziguá-la* é mais uma obra do diversificado catálogo de publicações do Edições Inesp Digital, que, direta ou indiretamente, colaboram para apresentar respostas às questões que afetam a vida do cidadão.

**Prof. Dr. João Milton Cunha de Miranda**  
Diretor Executivo do Inesp





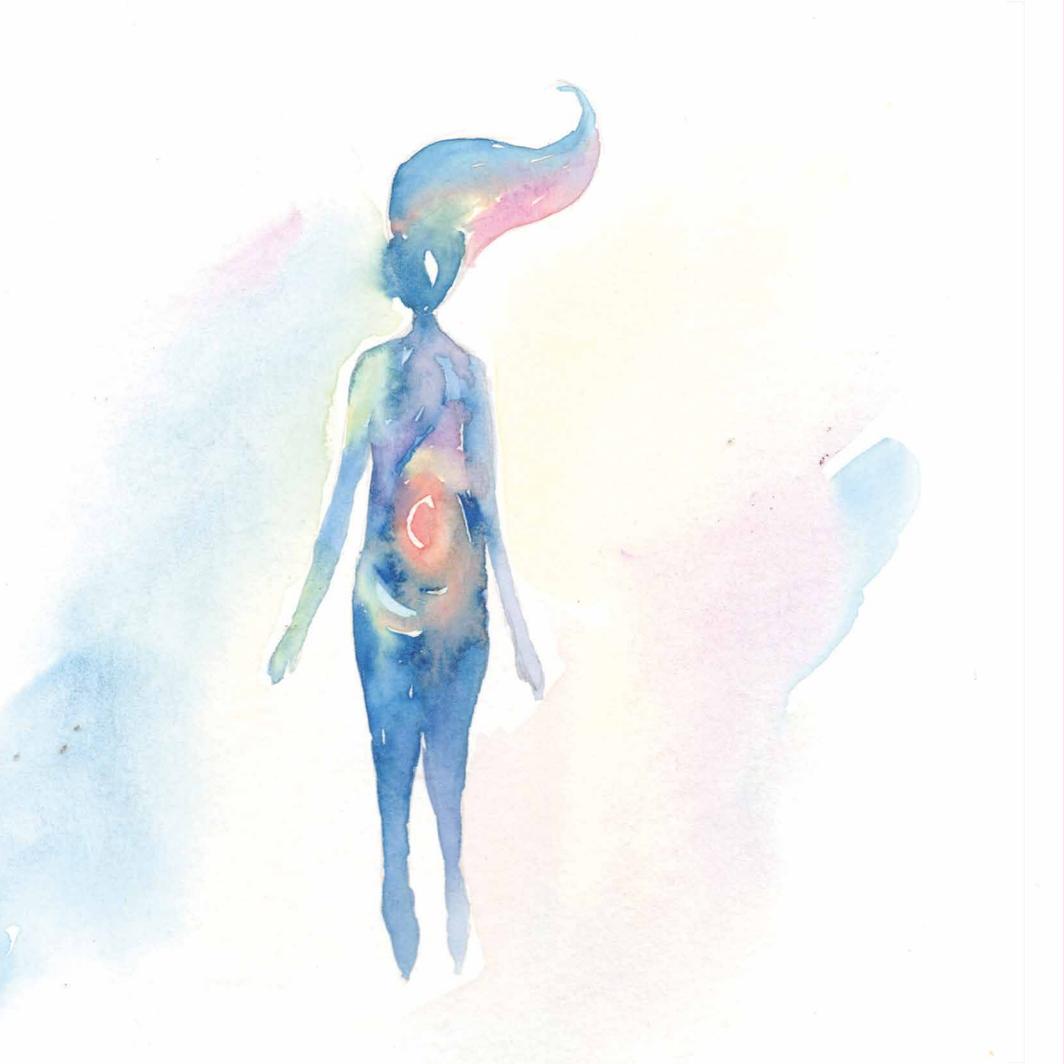
É fácil viver

It is easy to live



Mas poucas pessoas sabem disso.

But few people know that.



Muita gente somente existe,  
Resistente à evolução,  
Segue parada, desistente  
Dos seus próprios sonhos

Many peoples only exist,  
Resisting evolution,  
Living still and hopeless  
Of their own dreams



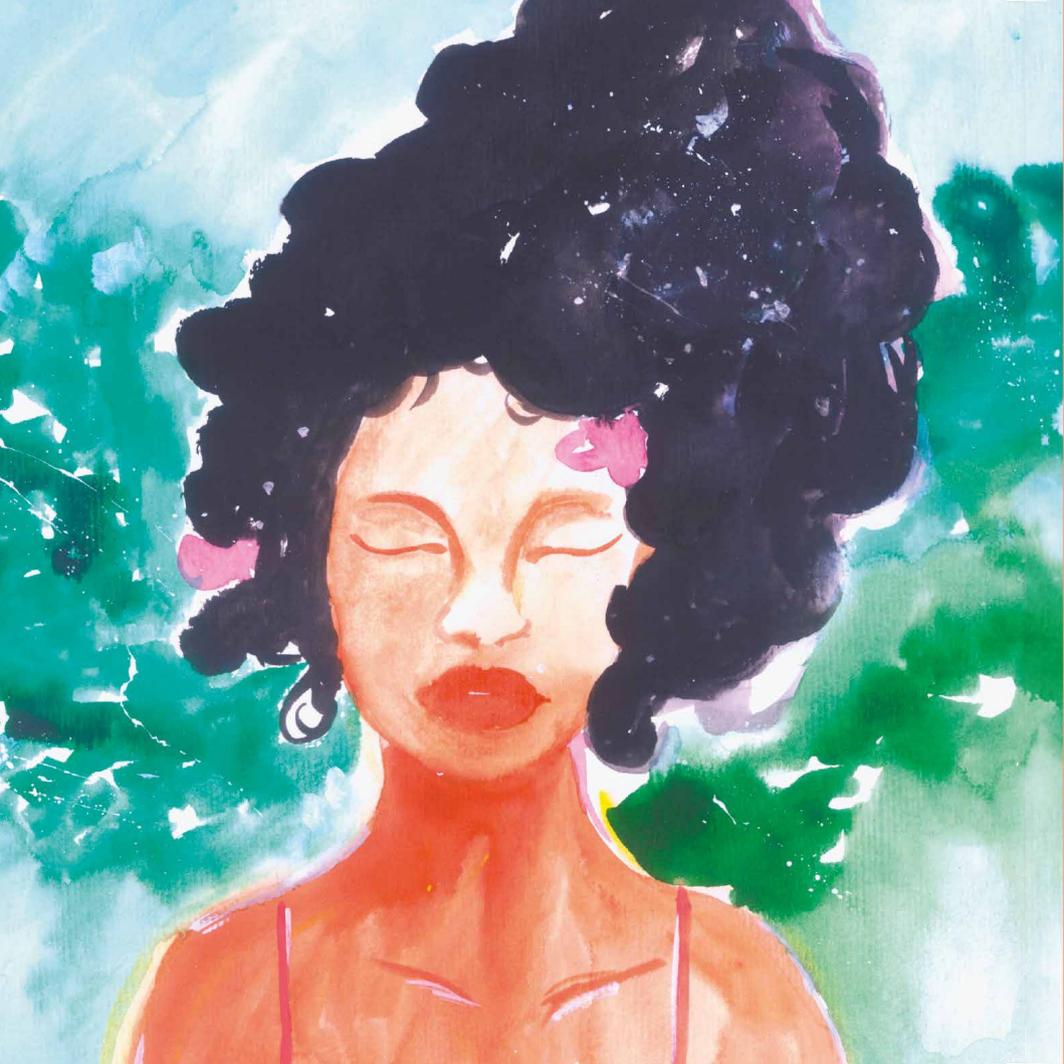
Vive quem é feliz

Live those who are happy



Em qualquer situação,  
Sente-se completo  
Sente-se completa

Who, no matter the situation,  
Feel complete  
As a whole



Sentindo ser o que pensa ser,  
Cria e recria o novo ser  
Que já era o que é, e sempre será

Feeling to be what they think they are,  
Creating and recreating a new being  
That was, and will always be



Tudo segue a mesma lei  
Tudo tem a ver com tudo  
Todos e todas temos de evoluir

Everything follows the same law  
Everything has to do with everything  
We all have to evolve



Porém é mais fácil  
É mais rápido, é mais agradável  
Em boa companhia seguir.

But it's easier  
faster and more enjoyable  
If it is in good company.



Com muito prazer presentearmos  
E sermos presenteados.

With great pleasure we will gift  
And we will be gifted.



Não haverá violência  
Nessa vivência  
Convivência humanitária  
Justa e fraterna.

There will be no violence  
In this event  
Humanitarian coexistence  
Fair and fraternal.



Ninguém manda, ninguém impera

No one rules, no one reigns



Na água, no ar, na terra  
Não faremos guerra.

In the water, air or earth  
We make no war.



Compartilharemos com a natureza  
Ampliaremos sua beleza  
Produzindo e consumindo  
Somente o que é bem-vindo.

We will share with Mother-nature  
Expanding her beauty  
Producing and consuming  
Only what is pleasing.



Quando todos nós entendermos  
que de nada somos donos  
teremos tudo.

When we all understand  
we do not own anything,  
we will have everything.



O saber cósmico  
Precisa ser acessado

The cosmic knowledge  
Needs to be accessed



Quando transformado  
Em código simples e compreensível  
Cai como chuva em terra fértil  
Faz-se veículo de nascimento,  
Acelera o pulsar das emoções.

When transformed  
Into a simple and comprehensible code  
It falls like rain on fertile land  
It is made a “vehicle of birth”,  
Accelerates the throbbing of emotions.



Meu pai, minha mãe, seis irmãos  
E alguns amigos saíram de cena,  
Parte de mim é efeito.

My father, my mother, six brothers  
And some friends, have left the scene,  
Part of me is consequence.



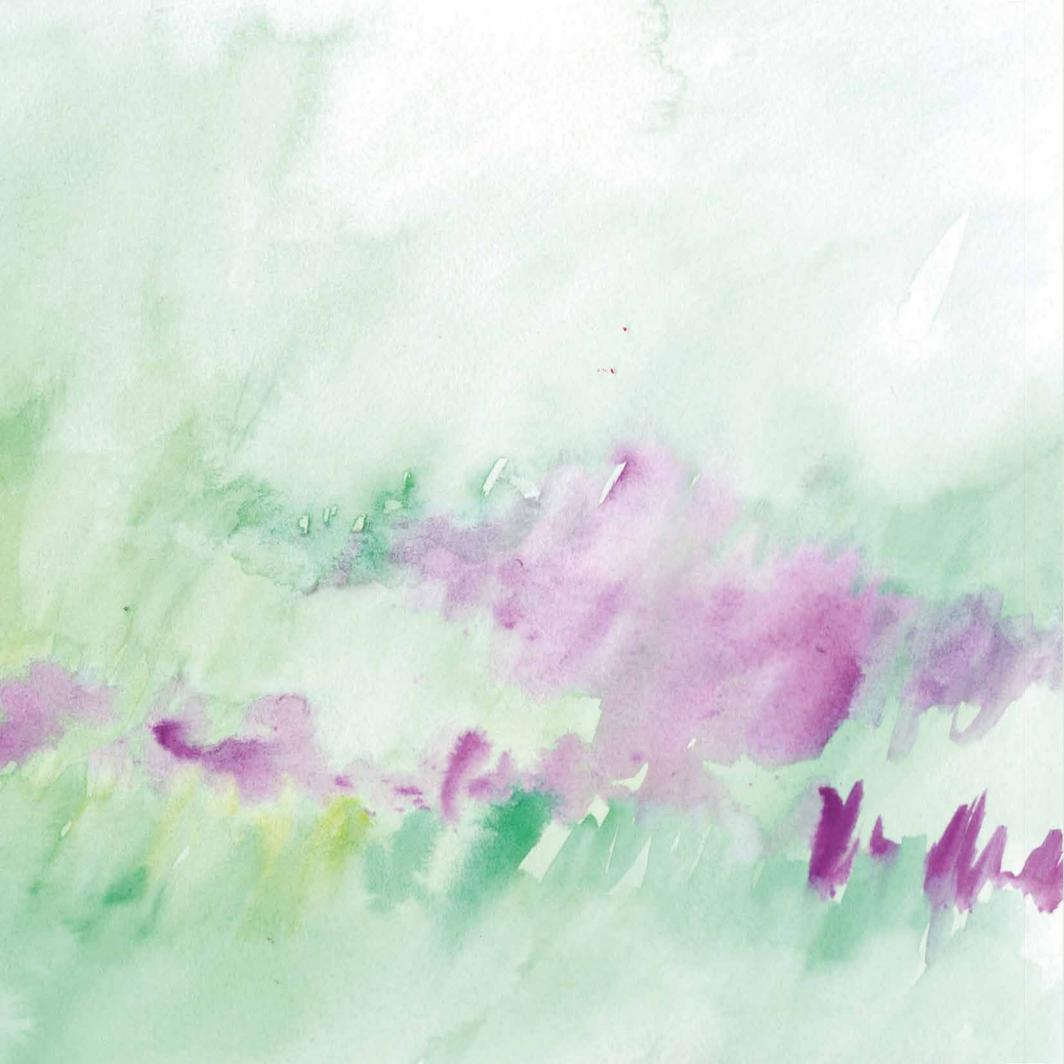
Com versos, por onde passo,  
Não preciso ir longe,  
Pois sou sustentado pelo presente.

Carrying poems, wherever I pass,  
I do not have to go that far,  
For I am sustained by the present.



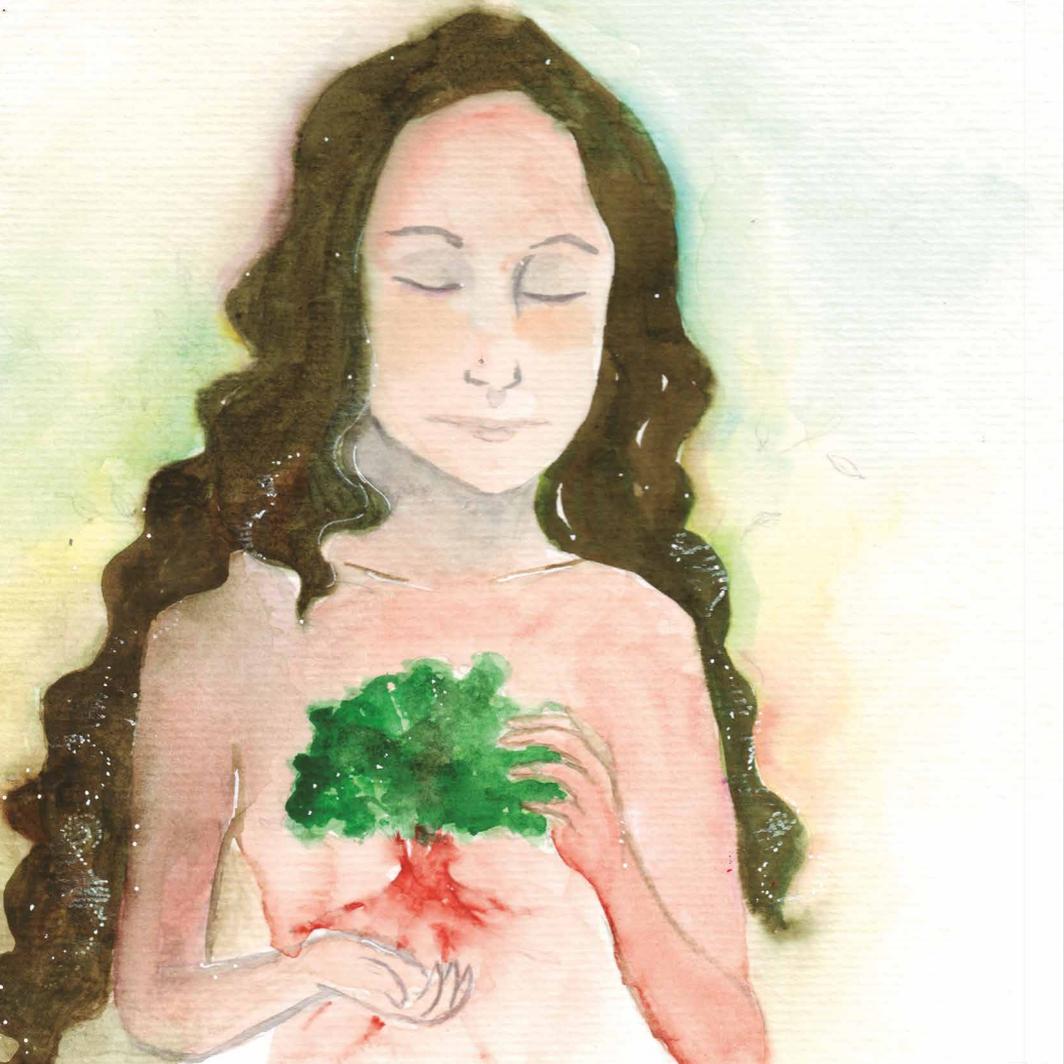
Já sei pra onde vou,  
Há um passarinho dentro de mim,

I know where I'm going,  
There's a bird inside me,



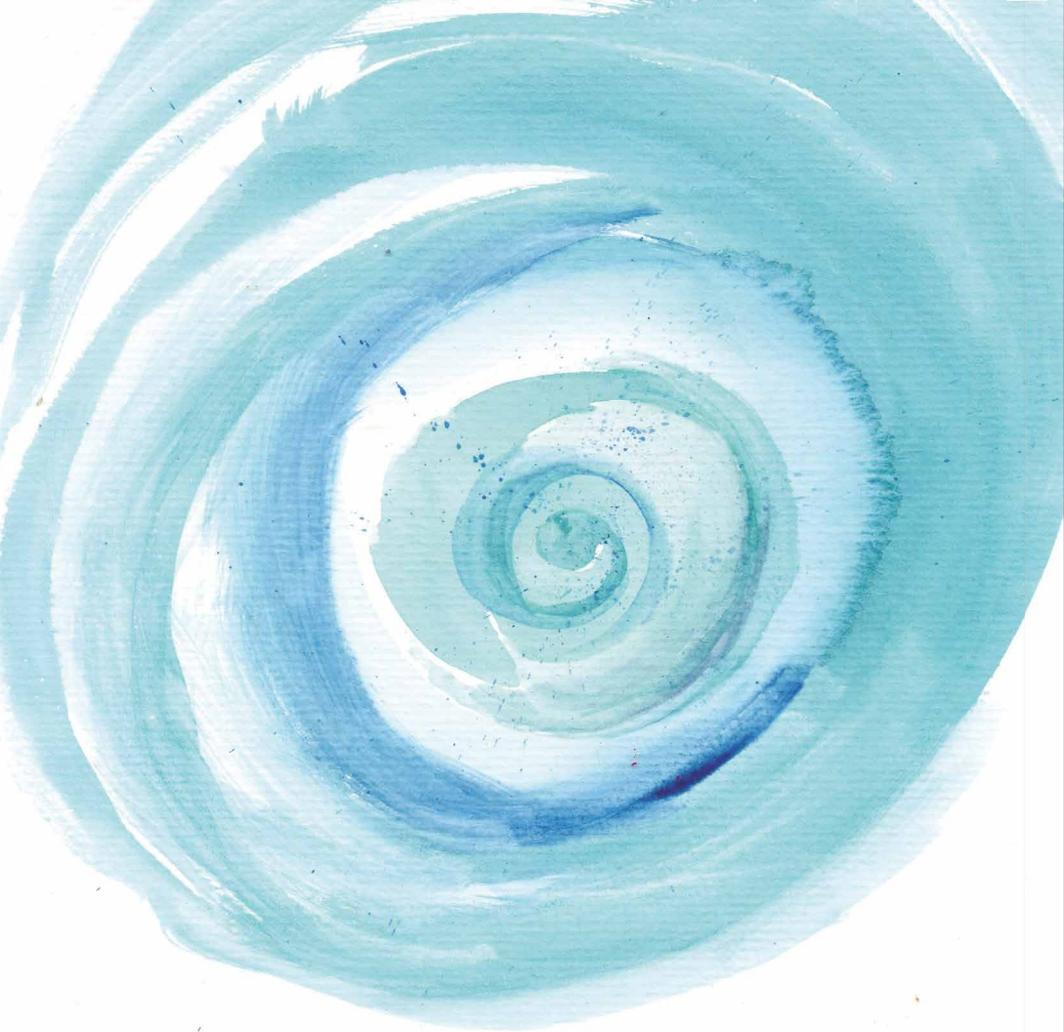
Comove-me ser efeito de uma causa maior.  
Eu preciso expressar.

It strikes me to be an effect of a greater cause.  
I need to express myself.



Apeguei-me às coisas que visualizei,  
Guardei tudo que pude, até transbordar.  
Agora o que me resta é gratidão,

I clung to the things I visualized,  
I kept as much as I could, until I overflowed.  
And now all I have left is gratitude,



Até que minha inspiração sugue as letras,  
Então para dentro da caneta  
Devolvo toda a tinta.

Until my inspiration absorbs all the letters,  
Then, into the pen  
I return all the ink



As palavras que seguem  
Só o silêncio pode expressar  
Pois para quem ama  
Tudo que é, foi e sempre será.

The words that follow  
Only silence can express  
Because, for those who love  
Everything is, was and always will be.



Esse mundo diferente  
Já está dentro da gente.

This world of changes  
Is already inside us.



# É fácil viver!

## 16 anos de poesia de Reginaldo Figueiredo

Existia um tempo no qual desconhecia algumas dimensões da poesia. Era admirador de Bandeira, Drummond, Cecília e tantos outros poetas canônicos. Pensava que lugar de poema era em livro, apenas, onde desejava, um dia, também estar. Quem sabe ser lido pelos ricos, ser lembrado pelo meu modo peculiar de juntar as palavras numa folha.

Estava na noite de minhas certezas até conhecer o Templo da Poesia. Espaço localizado no centro da cidade de Fortaleza, depois migrado para Maranguape, que durante 5 anos ininterruptamente promoveu saraus duas vezes por mês com o famoso Palco Aberto.

Quem cruzava as ruas Barão de Aratanha com Meton de Alencar, e via os muros pichados com nomes de poetas, sentia-se magneticamente atraído para dentro do Templo que tinha sempre suas portas abertas. Lá poderia encontrar e conversar com muitas/muitos poetas, entre eles o Reginaldo Figueiredo.

Regi nasceu em Serrinha, no estado da Bahia. filho do alfaiate João Figueiredo e de Raimunda Pereira de Figueiredo, mudou-se com a família com poucos meses de nascido para a cidade de Juazeiro do Norte, Ceará. No Cariri, terra mística, poética, religiosa, ele encontra e adentra o universo da oralidade, que o torna, assim como muitas pessoas do Cariri, um mestre.

Das histórias de sua infância, Regi conta de suas traquinagens, de suas perambulações em festas tradicionais populares, conta de velhos mestres, de parentes amigos de Padre Cícero. Conta os sabores e dissabores da escola e até a vez em que Patativa do Assaré tocou-lhe a cabeça, talvez passando-lhe o poder mágico da poesia.

Tal infância lhe rendeu-lhe um espírito livre, fazendo-o sair pelo mundo como se estivesse caçando histórias. Tempo suficiente para aguçar seus ouvidos, apurar o coração e preencher a boca com palavras de lutas e liberdade.

Adentrou o movimento internacional em prol da moradia popular. Organizou-se com as pessoas do Conjunto São Cristóvão, periferia de Fortaleza - CE. Impediu diversas desapropriações ordenadas pelos Bancos e pelo Estado, agarrou-se nas suas certezas, apanhou, foi preso e descobriu a alma de poeta crescendo dentro de si.

Conheceu a arte e com a arte tornou-se educador. Convidado a trabalhar com jovens em situação de vulnerabilidade. Foi nesse trabalho, em mais um enfrentamento de injustiça que o levou a enfrentar a si próprio, que um dia sentou no chão de um gabinete de um político, tomou papel e caneta e escreveu um poema. Nascia o Poeta.

Neste livro, nosso poeta comemora 16 anos de fazer poético, 63 anos de vida. Com tantas peripécias, tal qual os personagens da literatura de cordel, com a ousadia de afirmar em um de seus poemas mais conhecidos: É fácil viver! Verso que ousa a se opor a uma lógica de vida como castigo, como demérito, perjúrio, traição.

É preciso muita certeza poética para afirmar algo assim, sem cinismos e meu amigo Poeta tem. A certeza de que a história de sua vida, sua filo-

sofia pessoal, suas crenças e tudo que aprendeu e ainda vai aprender está nos poemas.

Do chão tudo brota, nascemos nós, nasceram às palavras, nasceram às pedras e o Poeta Reginaldo Figueiredo diz:

“Junto pedras, faço caminhos”.

Caminhemos

# It's easy to live: 16 years of Reginaldo Figueiredo poetry

There was a time when I was unaware of certain dimensions of poetry. I was an admirer of Bandeira, Drummond, Cecília and so many other canonical poets. I thought a poem belonged only in a book, where I wanted to be one day. Perhaps to be read by the rich, to be remembered for my peculiar way of putting words together on a page.

I was in the night of my certainties until I met the Temple of Poetry. A space located in the city centre of Fortaleza, later migrated to Maranguape, which for five years uninterruptedly promoted sarau twice a month with the famous Open Stage.

Anyone who crossed Barão de Aratanha and Meton de Alencar streets and saw the walls graffitied with the poets' names felt magnetically drawn to the Temple, whose doors were always open. There he could meet and talk to many poets, including Reginaldo Figueiredo.

Regi was born in Serrinha, in the state of Bahia. Son of João Figueiredo, a tailor, and Raimunda Pereira de Figueiredo, he moved with his family when he was just a few months old to the city of Juazeiro do Norte, Ceará. In Cariri, a mystical, poetic and religious land, he encounters and enters the world of orality, which makes him, like many people from Cariri, a master.

From his childhood stories, Regi tells his pranks, his wanderings in traditional folk festivals, about old masters, relatives and friends of Padre Cícero. He recounts the flavours and discomforts of school and even the time Patativa do Assaré touched his head, perhaps passing on the magical power of poetry.

This childhood gave him a free spirit, making him go out into the world as if he were hunting for stories. Enough time to sharpen his ears, set his heart aright and fill his mouth with words of struggle and freedom.

He joined the international movement in favour of popular habitation. He organised with the people of Conjunto São Cristóvão, on the peripheries of Fortaleza - CE. He prevented several expropriations ordered by the banks and the state, clung to his certainties, was beaten, imprisoned and discovered the soul of a poet growing inside.

He learnt about art and with art he became an educator. He was invited to work with young people in vulnerable situations. It was in this work, in yet another confrontation with injustice that led him to confront himself, that one day he sat down on the floor of a politician's office, took pen and paper and wrote a poem. The Poet was born.

In this book, our poet celebrates 16 years of poetry, 63 years of life. With so many adventures, just like the characters in cordel literature, with the audacity to say in one of his best-known poems: It's easy to live! A verse which dares to oppose the logic of life as punishment, as demerit, perjury, betrayal.

It takes a lot of poetic certainty to say something like that, without cynicism - and my friend Poeta has it. The certainty that the story of his life,

his personal philosophy, his beliefs and everything he has learnt and is yet to learn is in his poems.

From the ground, everything springs  
born we are,  
words are born, stones are born

and the poet Reginaldo Figueiredo says:  
“I gather stones, I pave paths”.

Let's walk.

**Tradução: Claudiana Alencar**





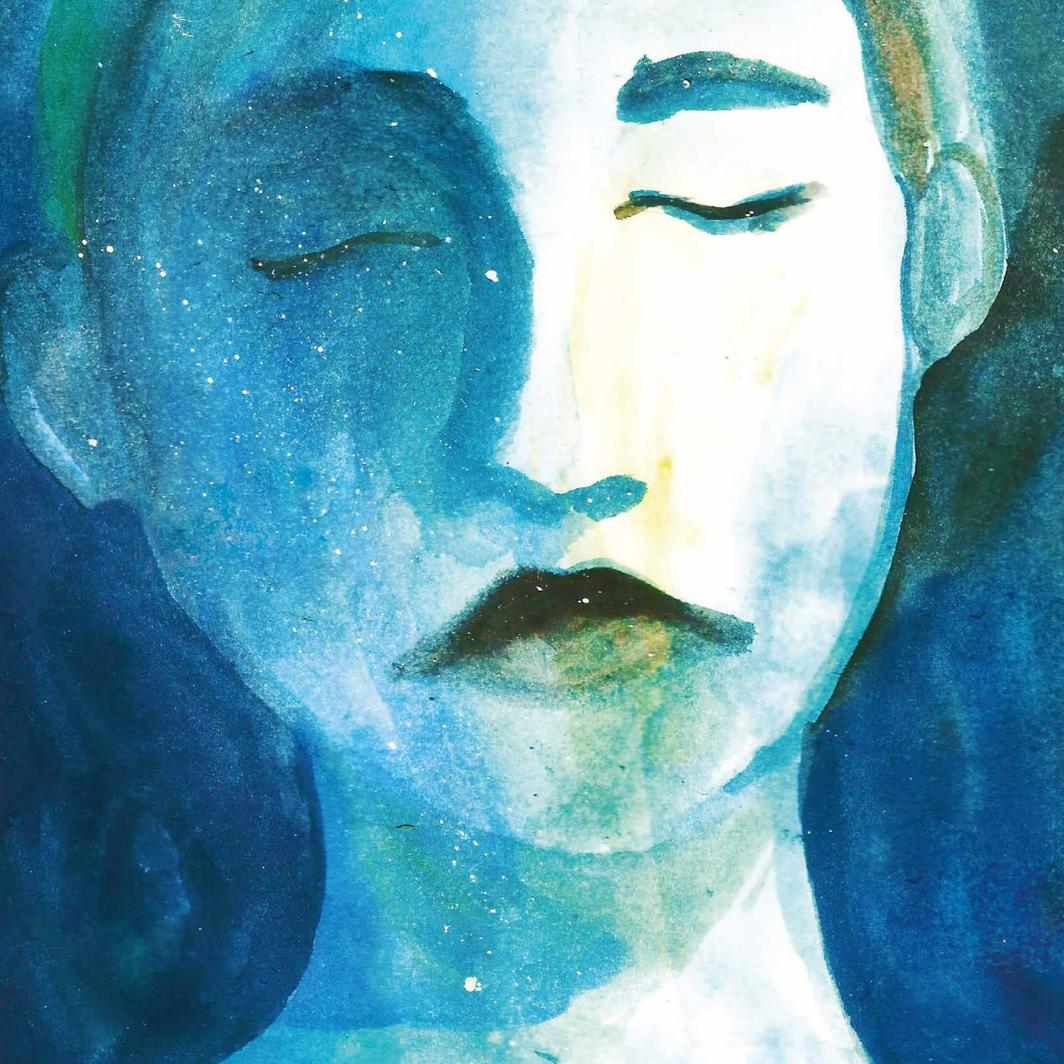
**Reginaldo Figueiredo** é poeta. Acredita no poder das palavras que por onde anda sempre afirma: “quando não sei o que fazer, faço um poema, e o poema diz o que tenho de fazer”. Publicou três livros, algumas zines, participou de antologias, ajudou a construir espaços e grupos como o Templo da Poesia e a Vila de Poetas. Gosta de Cora Coralina e acredita, assim como a poeta, que *nada do que vivemos tem sentido se não tocarmos o coração das pessoas*.

**Alana Shelda** é formada em música na Universidade Federal do Ceará e artista visual. Iniciou seu percurso no mundo das formas e das cores de maneira autodidata, observando a vida, os pássaros, as pessoas, enfim... lendo o mundo. Já fez diversos trabalhos para amigos, empresas e projetos, festivais e ilustrou o livro Camomila, de David Drum.



The background is an abstract, textured composition. It features a mix of deep blues, vibrant greens, and rich reds, with a grainy, painterly quality. The colors are layered and blended, creating a sense of depth and movement. The overall effect is reminiscent of a watercolor or a digital texture that has been heavily layered and manipulated.

ESSE mundo diferente  
já está dentro da gente





# ALECE

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA  
DO ESTADO DO CEARÁ

## Mesa Diretora 2025-2026

**Deputado Romeu Aldigueri**  
Presidente

**Deputado Dannel Oliveira**  
1º Vice-Presidente

**Deputada Larissa Gaspar**  
2ª Vice-Presidente

**Deputado De Assis Diniz**  
1º Secretário

**Deputado Jeová Mota**  
2º Secretário

**Deputado Felipe Mota**  
3º Secretário

**Deputado João Jaime**  
4º Secretário



Escaneie o QR CODE  
e acesse nossas  
publicações