

# Polo Norte, Grito

H alturas na vida  
Em que se sente o pior  
Como que uma sada  
Refgio na dor  
E ao olhar para trs  
Pensar no que aconteceu  
O que se v no apraz  
No gritou mas escondeu  
E salta a fria em n&#oacute;s  
Rebenta o ser mais calado  
Querer puxar pela voz  
Mostrar que est revoltado  
espera o tempo a passar  
A desesperar  
Ganhar a coragem de gritar e gritar  
E nestas alturas  
Sou eu mesmo que o digo  
Repensamos na falta  
Que nos faz um amigo  
Algum que nos mostre a luz  
E nos estenda essa mo  
Diga que a vida no cruz  
Olhar para trs pedir perdo  
E salta a fria em n&#oacute;s  
Rebenta o ser mais calado  
Querer puxar pela voz  
Mostrar que est revoltado  
espera o tempo a passar  
A desesperar  
Ganhar a a coragem de gritar e gritar