

# Letras, Palavras, Frases e Textos- Volume 01

Andre Dias



Apresentado por

*Meu Lado Poético* 

## Dedicatã³ria

*Este livro é dedicado a todos que acreditam em um mundo melhor. O que tenho visto por estes anos não é o que eu desejo para o futuro dos homens, da natureza e de todos os seres vivos. Que o homem seja transformado e passe a fazer o bem...*

## Agradecimentos

Agradeço aos autores nominados neste livro, poetas e escritores brilhantes, dos quais extraímos parte de suas obras para criar novos textos e novas interpretações.

Agradeço a Maria Dias pela parceria, carinho e amor demonstrados ao longo dos passos da caminhada e a todas as pessoas que me ensinaram a evitar prejudicar o próximo, e a Deus, que permanece doutrinando este coração para seguir trilhando o caminho planejado, embora limitado e com defeitos, dada sua natureza humana.

## Sobre o autor

André Ricardo Dias da Silva é um estudioso de muitos temas. Graduado nas áreas das ciências biológicas e humanas acredita muito no poder da ciência, da pesquisa e do estudo como formas de buscar soluções para problemas ainda obscuros.

## resumo

Do alto das torres gêmeas

Amar

As divisões que não deveriam existir...

Jesus

Vó Elza

Amigo

Corinthians

Prece pela natureza

Todos e ninguém

Belinha

Tia Lourdes

Anjinho celestial

Margot

Quatro Patas

Uma pedra no meio do caminho da humanidade

Pedro Paulo

Oceano

Ingrid

Perambulando pelas ruas

Cida

No meio de 10 (pessoas)

Série cidades: Assis/SP

Série cidades: Ribeirão Preto/SP

Série cidades: Bauru/SP

Série cidades: São Paulo/SP

Série cidades: Brasília/DF

Série cidades: Rio de Janeiro/RJ

Série cidades: Araçatuba/SP

Série cidades: Presidente Prudente/SP

Ao André Ricardo, Cado, dedico este acróstico.

Ao Benedito Antônio, Benê, dedico este acróstico

Na trilha com Carlos Drummond de Andrade

Conversando com Cecília Meireles

Viajando com Manuel Bandeira

A vida segundo Cora Coralina

Filosofia de vida com Mário Quintana

Falando de romantismo com Pablo Neruda

Caminhando em Ipanema com Vinícius de Moraes

Soneto para Paluan

Na senzala com Castro Alves

Maria do Carmo

Navegando pelo mar português com Fernando Pessoa

Diálogo de amor com Luís de Camões

Na oca com Gonçalves Dias

O Brasil é de todos

O romantismo de Machado de Assis

Um coração de carne com José Saramago

Conselhos de Clarice Lispector

Um novo mundo

Sorrindo com Pablo Neruda

Sonhando com Adélia Prado

Perspectivas com Hilda Hilst

O Rio de Janeiro sofrido com Solano Trindade

Embarcado no navio negreiro com Miriam Alves

Homenagem ao poeta com Conceição Evaristo

Discutindo problemas com Paulo Leminski

Na caatinga com Ariano Suassuna

Falando um pouco de Sócrates

Sabedoria com Platão

Refletindo com Aristóteles

Conferência de amor com a participação de Ana Maria Machado

Todo mundo, alguém, alguns e Elisa Lucinda

Oração com Alice Ruiz

Discutindo a vida com Ferreira Gullar

João Cabral de Melo Neto, Severino e eu

Os vazios da vida com Manoel de Barros

Conjugando o verbo amar com Menotti Del Picchia

Um sonho com Jorge Amado

Olimpíadas

Utopia ou fé?

Passando fome com Carolina Maria de Jesus

Indagações com Ana Cristina Cesar

O esporte da desigualdade

Discorrendo sobre a velhice com Olavo Bilac

Um pouco de idealismo com Augusto dos Anjos

O impertinente

Filosofando com Gregório de Matos no século XVII

Sonho modernista com Raul Bopp e Patrícia Galvão

Soneto com Shakespeare

Prece a São Tomás de Aquino (1225-1274)

O futebol do atraso

Santo Agostinho (354/430) ensina a entrar na cidade de Deus

Lições de empatia com Emily Dickinson

Aprendendo a ter gratidão na companhia de Charles Baudelaire

The world's flag (A bandeira do mundo)

Aos homens maus (com participação de Bocage)

Aprendendo com Walt Whitman (Soneto sobre o amor)

Em Auschwitz com Noémia de Sousa

O suspiro da esperança com Florbela Espanca

Um pouco de espiritualidade com Dante Alighieri

Diálogo de sabedoria com Rumi

Prece pela saúde- Doença Renal Crônica

Prece pela saúde- câncer

Prece pela saúde- parte geral

Esboço literário 01: Quinhentismo

Esboço literário 02: Barroco

Esboço literário 03: Arcadismo

Esboço literário 04: Romantismo

Esboço literário 05: Realismo

Esboço literário 06: Parnasianismo e Simbolismo

Esboço literário 07: Modernismo

Esboço literário 08: Concretismo e Literatura Contemporânea

Heróis paralímpicos

Continentes: Antártida

Continentes: África

Continentes: Oceania

Continentes: América

Continentes: Ásia

Continentes: Europa

Planeta Terra

O Sistema Solar e o eterno mistério

Homenagem aos cientistas

Falando de economia e dos homens

Jogos paralímpicos- Paris 2024

Falando de política, não de políticos

Gestão humanizada de pessoas

Desabafo da onça, da anta, da jararaca e do lobo sobre as queimadas

Pílulas de psicologia

Setembro, mês da Bíblia

Um pouco de teologia cristã

Apontamentos superficiais sobre o islamismo

Apontamentos superficiais sobre o judaísmo

Apontamentos superficiais sobre o budismo

Apontamentos superficiais sobre o hinduísmo

Apontamentos superficiais sobre outras religiões

Apontamentos superficiais sobre o cristianismo

Filho do ontem, do hoje e do amanhã

Apontamentos superficiais sobre o catolicismo

Santos mártires

Santa Dulce dos Pobres

Santa Teresa de Calcutá

São Francisco de Assis

Rezando com os santos

Para quem gosta de ciência e de serpentes...

Palavrinhas que carregam muita saúde

Célula

A preciosidade do sangue

Torre de Babel das palavras gentis

Diálogo da israelense com a palestina

Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letra A

Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letra B

Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letra C

Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letras D e E

Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letras F e G

Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letras H e I

Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letras J, K e L

Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letra M

Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letras N, O e P

Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letras Q e R

Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letra S

Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letra T

Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letras U, V e Z

Nobel da Paz

Nobel de Medicina

Nobel de Química

Nobel de Física

Nobel de Economia

Nobel de Literatura

Açúcar amargo

Dilemas entre pássaros

Sob pressão

Calor ou frio?

A pulsação da vida

Você é capaz?

Prêmio Humanitário

Coleção sobrevoando com drone: Estados Unidos da América

Coleção sobrevoando com drone: Alemanha

Coleção sobrevoando com drone: Argentina

Coleção sobrevoando com drone: Austrália

Coleção sobrevoando com drone: Canadá

Coleção sobrevoando com drone: Chile

Coleção sobrevoando com drone: China

Coleção sobrevoando com drone: África do Sul

Coleção sobrevoando com drone: Catar e Emirados Árabes Unidos

Coleção sobrevoando com drone: Espanha

Coleção sobrevoando com drone: França

Coleção sobrevoando com drone: Itália

Coleção sobrevoando com drone: Japão

Coleção sobrevoando com drone: México

Coleção sobrevoando com drone: Portugal

Coleção sobrevoando com drone: Reino Unido

Coleção sobrevoando com drone: Rússia

Noite de Natal

Contando os segundos para um novo ano

## Do alto das torres gêmeas

A uma altura considerável e pendurado na janela me encontrava  
O calor ao lado derretia tudo o que dele se aproximava  
50 anos de idade, patrimônio de 500 milhões de dólares, norte-americano  
Cientista, ateu, empresário, professor universitário, texano

Ao meu lado pessoas saltavam para a morte  
Abandonadas pela sorte  
Em seus rostos o suor frio da angústia, vidros estilhaçavam  
As chamas infernais se aproximavam

Como poderia imaginar terroristas (talvez fizemos algo a eles...), tamanha maldade  
Aviões entrando pela porta do meu escritório, me traziam saudade  
Do tempo em que meu irmão tentou me ensinar  
A humildemente crer e confessar

Que em Jesus há vida eterna, e para os pecados, remissão  
Mas era humilhante alguém tão culto crer, dobrar seus joelhos, pedir perdão  
Esqueci que fé é crer sem ver  
E morrendo, renascer

Já não me restava muito tempo  
A situação terrivelmente indescritível, me trazia desalento  
Era escolher entre pular para a morte ou ser incinerado vivo  
Meu rosto desfigurado retratava o momento aflitivo

Em um último suspiro clamei a Deus e a Seu filho, Jesus  
Pedi misericórdia pelo tempo em que o neguei, clamei por sua luz  
Agradei por meu irmão  
Provado estava, ele tinha razão

Sabia que ele, meu único herdeiro  
Empregaria meu dinheiro  
No auxílio do necessitado

Do pobre, do miserável, do desgraçado

De repente adormeci e acordei no colo de alguém que me dizia:

"Você creu em seu instante derradeiro, pediu perdão, demonstrou sabedoria

Descanse em mim, você habitará na morada de meu Pai"

Jesus havia sido presente no pior momento da minha vida, melhor dizendo, melhor momento!

## Amar

Conjugar o verbo amar nas formas falar e escrever é muito fácil  
Não que quem assim o conjugue não ame  
Mas erros, mentiras, enganos, falta de atitude concreta, podem ocorrer  
Conjugar o verbo amar na forma demonstrar é mais difícil  
Mas quem assim o conjuga certamente ama  
A força da atitude é tremenda  
As ações positivas deixam um rastro  
Um caminho...  
De que o sentimento, o amor, o carinho, estão presentes  
E cada atitude bonita, surpreendente que temos  
Faz com que o outro nos ame ainda mais  
Enfim, amar é tornar real aquilo que se escreveu, ou aquilo que se disse  
Isto é amar de verdade!

## As divisões que não deveriam existir...

Raiva, segregação, condenação, confusão  
Como destilávamos tanto ódio, meu irmão?  
Caminhávamos por trilhas diversas, você orava  
E eu rezava...

Deus perdoava as suas dívidas  
Que, para mim, eram ofensas  
Até na exuberante oração ensinada pelo Cristo Redentor  
Semeávamos divisão, confundindo o amor

Pelos santos e pelo passado de Inquisição me condenava  
E pela propalada ganância e apego da sua igreja ao dinheiro, lhe julgava  
Irmão o tempo passou, ficamos perdidos no meio desta discussão  
Esquecemos que em nosso seio tínhamos a mesma religião

Éramos cristãos!  
Nos faltou tolerância  
Nos faltou compreensão  
Nos faltou amor, irmãos

Nos apegamos às traduções da Palavra e todo tipo de divergência, quando o correto era buscar a união  
Esquecemos da mensagem central que veio do sangue do Cristo: amar ao próximo, ser o último, perdoar  
E hoje, irmão, só encontro esta consolação:  
Antes de ser evangélico ou católico, eu sou CRISTÃO!

## Jesus

Meu amado Senhor, responde as minhas orações  
Sei que sou imperfeito, muito embora sei também que tenho evoluído  
Muito do velho homem que habitava em mim já partiu  
Tenho tentado construir um novo homem, uma nova criatura  
Que conheça profundamente a Tua Palavra  
E que a viva, humildemente, a cada dia  
Pretendo que cada ato de minha jornada produza um sorriso em Tua face  
Intenciono evitar, não obstante todas as minhas fraquezas humanas, que caiam lágrimas de Teus  
olhos por minha culpa  
Me dê forças para conseguir atingir meu maior objetivo  
Não somente conhecê-lo  
Mas sim viver o Teu exemplo, ser um contigo  
Vida plena e liberta das imundícies do mundo  
Amém!

## Vó Elza

A saudade que sinto aperta o meu coração  
Chega a doer  
Sua partida já dista algum tempo, mas ainda provoca muita emoção  
Caem lágrimas dos meus olhos, e isto me faz sofrer

Seu jeito simples e humilde de viver  
Plantaram no meu coração a vontade de assim também ser  
Recatada, introvertida, íntegra, foi assim que a conheci  
Luterana, de poucas palavras, mas doce e solícita, foi assim que eu a vi

A amo muito, você foi e continuará sendo muito especial para mim  
E sendo assim  
Fica a minha oração

Que Jesus a tenha em seu colo, que sua alma esteja segura em seus braços  
No reino de paz e amor onde há nova vida  
Fica a fé de um dia reencontrá-la e poder desfrutar de novo de seus abraços  
Em Cristo a morte é nada, é somente a ida

O passaporte para aguardarmos a vinda definitiva do Salvador  
E junto com Ele, e por causa de seu infinito amor e misericórdia, seremos eternamente felizes  
Já não mais existirão o pranto, a tristeza e a dor  
Somente paz, louvor e amor!

Em tudo isto eu creio  
E através de Jesus envio  
O meu beijo e a minha poesia  
Com saudade, mas também com muita alegria!

## Amigo

Escrevo para lhe agradecer  
O que seria de mim se você não existisse?  
Se pessoas como você não existissem?  
Tiraria do mundo a pouca luz que nele ainda há

Não necessito do seu convívio diário  
Porque quando lhe encontro a felicidade é abundante  
De tal forma que dura ainda por muito tempo  
É sempre um prazer enorme os minutos que compartilhamos

Em meus pensamentos dirijo a você meu bem querer  
Minha esperança é que o futuro lhe reserve sucesso  
Plenitude de vida  
Obrigado!

## Corinthians

Nosso time é mesmo diferente  
É daqueles que mexe com o sentimento da gente  
Nossa torcida dispensa comentários, é diferente, é fiel  
Nosso time tem uma torcida ou nossa torcida tem um time?  
Campeão ou não  
Nada se compara com o time do nosso coração  
O Corinthians é mais  
Embora devemos a todos os clubes respeitar, nenhum outro a ele se compara, jamais  
Produz inveja sem igual  
E isso porque amamos demais  
Amamos demais o nosso timão!  
Sem fanatismos, mas na essência do nosso coração!

## Prece pela natureza

Que árvores diversas sejam plantadas  
Não mais derrubadas  
Que o interesse maior seja a qualidade do ar  
Não quanto alguém pode ganhar

Que o lixo seja descartado com responsabilidade  
Por praias limpas e oceanos vistos com sustentabilidade  
Vamos repensar o uso do plástico, do petróleo, dos agrotóxicos que matam pragas e seres humanos  
Vamos despoluir o ar, respeitar a água, rios e mares que navegamos

Pelo fim das queimadas e da poluição  
Aumentando a temperatura global e a desertificação  
Levando ao derretimento das calotas polares  
Causando enchentes, furacões e diversos outros males

Respeitemos a natureza  
Ou sucumbiremos com certeza!

## Todos e ninguém

Todos temos problemas

A vida não é fácil para ninguém

Todos hão de perecer

E ninguém pode escapar deste destino

Todos pensamos que a vida alheia é suave

Contudo, ninguém escapa das tormentas no oceano da existência

Todos sofrem e choram

Ninguém deixará de prantear

A todos, porém, é dada a salvação

E Deus a ninguém quer perder

O caminho do Senhor deve ser por todos conhecido

E a ninguém convém dele se desviar

Sigamos todos juntos!

Não nos esqueçamos de ninguém...

## Belinha

Belinha, teu menino te ama tanto!  
Dezessete anos e sete meses de tanto encanto!  
Me lembro do seu carinho ao me lamber suado  
Olhar meigo, sincero, dedicado

Me esperava sempre com um sorriso irradiante  
Ou eram lambidas vibrantes?  
Eram as duas coisas amada  
E o que dizer da carinhosa patada?  
Me chamando e dizendo: estou aqui menino!

Com a idade foi-se o vigor  
Mas o amor...  
Continuou  
Mesmo com as limitações

Ao ouvir a minha voz a cabecinha logo levantava  
E eu tentando retribuir- ajudava na caminhada  
Estudava cada vitamina, cada medicamento  
Que pudesse trazer algum alento

Mas, minha amada, a idade chegou e você partiu  
A convivência física exauriu  
Porém no meu coração há um balanço de rabo, um afago de amor  
É você me dando suporte, afeto e coragem para superar a dor

Se algum consolo há, e creio que assim o seja  
Busco amparo em Eclesiastes (Ec 3, 19-21) para que eu te veja  
No céu, onde tenho certeza de que você esteja  
Correndo atrás de suas bolinhas com vigor e firmeza

Ah Bela, quanta saudade!

## Tia Lourdes

Sempre demonstrando carinho

Recebia as ligações da tia Lourdes, preocupada com o meu caminho

O cenáculo, livrinho de meditações e orações, chegava pelos Correios

E com ele uma mensagem de esperança falando do amor de Deus, resposta aos nossos anseios

Com o tempo a grafia foi ficando trêmula, chegando a enfraquecer

Mas que privilégio ter guardado sua mensagem, lembrar do seu bem-querer

A presença de Jesus Cristo, perfume da vida,

Estampa seus ditames escritos, refletindo paisagem florida

Estou com o coração quebrantado

Sua partida não teria tido caráter apressado?

Não poderia ter cruzado um século inteiro ou além?

Mas isto é egoísmo meu, o tempo é do Senhor, amém

Fica o aperto no coração, a dura lição da morte

A nos ensinar, repetidas vezes, que o futuro não está na sorte

Mas na crença e na esperança de um Deus eterno, consolador

Que a todos acolherá em seu reino de amor

Um beijo no coração

Com um toque de gratidão

## Anjinho celestial

Sua partida prematura foi incompreensível  
Algo sofrido demais, inconcebível  
Imaginei que o milagre se concretizaria  
Que a vida se materializaria

Mas não aconteceu do nosso jeito  
Sua breve vida passou e rasgou o peito  
Mas Deus sempre tem um plano  
Coisas que vão além do mundo humano

E vamos crer Nele, na medida que o melhor nos reserva  
Assim estamos juntos, sempre nós e Ele, vida eterna  
Vamos aguardar o tempo e o propósito divino para os seus  
Pois todas as coisas cooperam para o bem daqueles que amam a Deus

## Margot

Margot, nome inglês, apelido de Margarida  
Flor de rica aparência e por demais colorida  
Margot que por aqui passou  
E muita saudade deixou

Margot, alcunhada carinhosamente de Zoléu,  
Partiu rumo ao céu  
Levando seu eterno sorriso por lá adentrou  
E deve ter sido muito agradável a sensação que causou

Margot que estava sempre disposta a mudar  
Passou pelas dificuldades da vida sem se cansar  
Não parou jamais de lutar  
Que exemplo de perseverança a se trilhar

Pouco pude fazer para lhe minorar o sofrer  
Mas esta homenagem eu tinha que lhe render  
Minha amada tia  
Que os anjos de Deus estejam em sua companhia

E como diz o apóstolo Paulo em 2 Coríntios (4, 10-11), de maneira cabal,  
A vida de Jesus há de se manifestar em nossa carne mortal  
E nós iremos nos reencontrar, nos amar, com os anjos na paz do Senhor  
Daremos muitas risadas e eternizaremos nosso louvor

Que a lágrima que, incompreendidos, derramamos  
Renasça doce sorriso no paraíso que ansiamos  
(Amém!)

## Quatro Patas

Lila, que nos encantou  
Com seu jeito meigo cativou  
Cruzava as perninhas feito princesa  
Caminhava com as patinhas com rara beleza  
Seu delicado latido  
Seu rabo empinado  
Quanta saudade da poodlezinha!  
Da ternura daquela carinha

Kauê, amado pastor alemão  
Na hora de passear era pura emoção  
Vinha correndo com alegria em minha direção  
E eu te abraçava com todo meu coração  
Quanto apertava a tua pata sentia calor  
A energia que fluía era demonstração de amor  
Doce e eterno...

Cherie, você veio de outro lar, bateu na porta e, entrou  
Passou o tempo e você me cativou  
Amava te apertar, te beijar  
E você respondia com latidos a demonstrar  
Carinho, gratidão  
Tenho certeza que você descansou em meus braços  
Confiante no amor que formou nossos laços  
E nos teus olhos olhei  
Dizendo o quanto te amei

No céu estão todos em boa companhia  
Astro, Rex, Pluto, Blitz, Noni, Bela, os cãesinhos e gatos da Vó Elza,  
Os cachorrinhos da Maria, tantos outros tão amados...  
Puros na Terra, fontes de alegrias e lambidas  
Anjinhos no céu a iluminar nossas vidas!

Respeitemos os animais, abandonados e das ruas, silvestres e de estimação  
Não lhes prejudiquemos, fazem parte da criação  
Vamos dar respeito e carinho, sem atos de maldade  
Começo de um mundo novo, isento de crueldade  
Sejamos tal qual São Francisco de Assis!

## Uma pedra no meio do caminho da humanidade

O poder de convencimento alheio vem com a atitude  
Palavras jogadas ao vento e sem concretude  
Não tem a capacidade de algo mudar  
O exemplo, este pode verdadeiramente transformar

Ocorre que a tal transformação exige respeito e tolerância  
Saber ouvir assume suma importância  
Atitude necessária neste mundo cheio de guerras, ódio e desamor  
Esta petição clamamos com vigor

O fanatismo esportivo, religioso, político, qualquer que seja, somente divide e destrói  
Dilacera famílias, divide pessoas e povos, nada constrói  
Trata-se, como dizia Drummond, de uma pedra no meio do caminho da humanidade  
Necessário repensar essa insanidade

Gerar uma sociedade melhor e pacifista  
Exige de todos serenidade e não adesão a nenhum extremista  
Verdadeira regra de convivência  
Necessária a nossa harmonia e sobrevivência

## Pedro Paulo

**P**onto inicial, Tatuí/SP, 13 de maio de 1937, na mesma data da abolição da escravidão

**E** escolheu Ingrid como esposa a preencher seu coração

**D**edicado filho aos pais Ana e Antenor, honrou-lhes com gratidão

**R**everenciou também Lourdes, Odila, Benê, Zé Preto, Nor e Rafael e partilhou com eles o amor de um irmão

**O**dontologia, a profissão escolhida, exerceu com ética, zelo e devoção

**P**artiu de Campinas para Assis onde, homenageado, se tornou ilustre cidadão

**A**li educou seus filhos Paulo, Luís e André com carinho e atenção

**U**rgente reconhecer sua generosidade para com os excepcionais da região

**L**ouva e crê em Jesus como o caminho da sua salvação

**O**ra, reza, é um pai muito querido, amado, e merece todo carinho e essa homenagem como galardão!

(De seu filho André Ricardo Dias da Silva)

## Oceano

Quão impressionante é a tua grandeza  
Que natureza exuberante de inigualável beleza  
Das Fossas Marianas e depois de quase 11.000 metros vem sua maior profundidade  
Seu barulho característico assusta e emociona com certeza

Teu sal deixa a água com belos tons brancos em meio a azul imensidão  
Compõe 75% do planeta Terra e abriga animais de grande proporção  
A baleia azul nada suave com seus 30 metros de comprimento  
Implorando por respeito suplica que seres dito humanos não lhe imponham sofrimento

Desde o tempo das grandes navegações vários em seu leito pereceram  
No começo do século XX o Titanic naufragou e a 3800 metros de profundidade suas partes despencaram  
Não à toa Fernando Pessoa dizia que as lágrimas de Portugal compunham o teu sal  
Ó mar abissal como podes ser tão colossal?

Da saúde dos 5 oceanos e 113 mares depende nossa sobrevivência  
Do gigantesco Pacífico ao gelado Ártico brotam diversidade e magnificência  
Tubarões, tartarugas, peixes, crustáceos, baleias, golfinhos, todos fixam ali residência  
E cuidar da vida marinha é genuína demonstração de sapiência!

## Ingrid

Iluminada por Deus, nasceu em Assis e mudou para Ribeirão

No curso da vida voltou para a cidade natal para cumprir sua missão

Gerada por Leonardo e Elza, Alemanha e Lituânia, teve Margot como irmã e Geraldo como irmão

Reconheceu em Pedro Paulo sua grande paixão

Inflexível no cuidado com os filhos Paulo, Luís e André a eles proporcionou a melhor educação

Dedicada professora, laborou na Escola Mista e no Clybas Ferraz, ensinando língua portuguesa, sua melhor vocação

Feridas da vida carregou, mas a todas superou

Listava a Europa, o apartamento praiano e a joia, como sonhos que imaginou

Organizou o grupo das 14 e sempre uniu pessoas e as amigas incentivou

Rompeu a barreira do sonho, sendo mãe amada e querida, e o bem mais precioso conquistou

Yavé em seu coração e o amor de Jesus que esperança e paz lhe entregou!

(Do seu filho André Ricardo Dias da Silva)

## Perambulando pelas ruas

Escondido entre cobertores e sobre papelão procuro me aquecer  
O frio está severo e noite passada vi um amigo perecer  
Membros de uma pastoral trouxeram alimento e caldo quente  
Providência divina na rotina de quem é confundido com delinquente

Para quem perdeu tudo na vida  
A dignidade resta enfraquecida  
Muitos buscam amparo no vício  
Acentuando ainda mais o costumeiro suplício

Somos milhares espalhados pelo país  
Sem trabalho, sem estudo, sujeitos à violência, a vida por um triz  
Habitamos entre ratos, lixo e baratas  
Somos considerados seres desprezíveis pelos aristocratas

Clamamos o auxílio do Estado e da sociedade  
Ajudem-nos a recuperar nossa dignidade  
Somos humanos tal qual os demais  
Nos estendam a mão, cooperem conosco para sermos mais!

## Cida

Nasceu no interior do Paraná em uma pequena cidade  
Trabalhou na área rural e urbana sempre com dignidade  
Mudou para Assis e educou sua filha com respeito e capacidade  
Mulher simples, lutadora, detentora de incomum idoneidade

Tal qual a Irene de Manuel Bandeira  
É mulher preta e boa e da vida se fez parceira  
Católica praticante  
Faz de sua rotina diária um roteiro orante

Orgulho dos pais José e Isaura Bonfim  
Da filha e do genro, de tal modo que seu valor não tem fim  
Cuidou até dos irmãos que a vida lhe ofereceu  
Igualmente dos peludos e peludas que com muito amor favoreceu

Cozinheira competente  
Aprendeu com a vida a ser resiliente  
Seguidora fiel do Deus onipotente  
Entrega tudo nas mãos de Jesus e segue firme no batente!

## No meio de 10 (pessoas)

Quantas fazem o bem?

Com sua existência melhoram a vida de alguém?

Quantas fazem o mal?

E tornam o mundo mais brutal

Você é capaz de opinar?

Respire fundo, relaxe e venha compartilhar

Qual sua ideia sobre este tema relevante?

O mundo está no caminho correto ou anda errante?

Observando a violência, a fome, a ganância desenfreada, a falta de empatia e amor ao próximo

A crueldade para com os animais , a destruição da natureza, opinamos estar em nível péssimo

Vale refletir

Mudar o que temos por aqui, e jamais desistir!

## Série cidades: Assis/SP

Cidade fraternal

No oeste paulista brilha sem igual

Em 1973 em seu leito nasci

Foram 23 anos de convivência e aprendi

A admirar sua majestosa catedral

Torcer para o Vocem, o mais tradicional

Lembrar com carinho das escolas onde estudei

Dos amigos e pessoas que pelo caminho encontrei

São Francisco de Assis a todos acolhe na entrada principal

A Rui Barbosa é a sua assinatura fundamental

No passado a ferrovia comunicava a cidade com a capital

Transportava carga, pessoas, lembrança indelével e imortal

O gentílico é o assisense

Que a mãe terra pertence

A minha estimada terra natal

Desejo sucesso e desenvolvimento colossal!

## Série cidades: Ribeirão Preto/SP

No final dos anos 80 busquei o seu amparo  
Por dois anos, para proporcionar melhor preparo  
Estudar com afinco para o vestibular, este o alvo  
Se tudo corresse bem , a aprovação estaria a salvo

Poucos foram os momentos de lazer  
E dificuldades não faltaram no caminho deste ser  
Mas no fim tudo deu certo  
E a Universidade de São Paulo se tornaria um mundo a ser descoberto

Deixei para trás a Califórnia brasileira  
Sem esquecer a gratidão que me é rotineira  
Parti para a próxima parada, a cidade sem limites  
Obrigado Ribeirão!

## Série cidades: Bauru/SP

De 1991 a 1994 estive sob sua proteção  
Estudando Odontologia e crescendo como cidadão  
Experiências novas e vivências  
Sobrevivemos a um grave acidente sem fatais consequências

Compondo na universidade o time de futebol de salão  
Morando em alojamentos, pensões e repúblicas, sempre com gratidão  
Com bons amigos tive momentos fascinantes  
Belas lembranças de tempos impressionantes

Muitos também foram os obstáculos e as dificuldades  
Mas a graça de Deus permitiu superar as adversidades  
Agradecendo a cidade sem limites pela acolhida  
Parti para uma nova fase da vida...

## Série cidades: São Paulo/SP

Graduado em Direito na cidade fraternal  
Procurei treinamento e conhecimento na capital  
Maior cidade do Brasil  
Um mundo compactado com possibilidades mil

Foram muitas corridas percorridas  
Estudos e pós graduações cumpridas  
Edifício Saint Charles, Vila Guarani  
No seio do Jabaquara eu residi

O dentista virou advogado  
O objetivo foi alcançado  
A aprovação no concurso público  
Mudança para a capital federal de modo súbito

Obrigado a "Terra da Garoa"!

## Série cidades: Brasília/DF

Foram seis meses na capital federal  
Palácios, Congresso, terra de bela arquitetura e imponente catedral  
Os três poderes reunidos no Eixo Monumental  
Cidade planejada para ser sem igual

Na ANP disciplina e rigor  
E a rude fisionomia do gestor  
Alojamento lotado e disputado  
Simples hotel de Sobradinho trouxe novo significado

A amizade do colega dentista/delegado  
Foi fundamental ao sucesso do esforço empregado  
Brasília, todo brasileiro deveria conhecer  
Quanto a mim cabe agradecer!

## Série cidades: Rio de Janeiro/RJ

Morada atual e por outras duas oportunidades  
Lá se vão onze anos conhecendo as tuas particularidades  
Cidade repleta de turistas, a mais visitada do Brasil  
Como diz a canção, cheia de encantos mil

A velar por ti o Cristo Redentor  
Para além do Corcovado ouvindo nosso clamor  
O bondinho do Pão de Açúcar sobe e desce sem parar  
Maracanã, Maracanãzinho, a bola está a desfilas

Esplendor do carnaval  
E também de uma pobreza descomunal  
Que triste a violência que te assola  
Milícias e comandos traduzidos em pistola

Se não fossem tuas mazelas  
Seriam mais belas tuas favelas  
Ainda assim continua a ser maravilhosa  
De natureza inebriante, sempre charmosa

De 1763 a 1960 foi a segunda capital da nação  
A história está escrita em suas ruas antigas não em vão  
Mas a lembrar a grandeza do teu significado  
Ó Rio de Janeiro, território por todos amado!

## Série cidades: Araçatuba/SP

Foram quatro anos e meio residindo na cidade amiga  
Que entrando pela Avenida Brasília a todos abriga  
Que confortável o lar acolhedor  
Jordano Gotardi, lugar de paz, enriquecedor

Tempos de vôlei futuro vitorioso  
Uma delícia os jogos, vicioso  
Mestrado em Direito, um sonho realizado  
Academicamente mais aprendizado

Agradável cidade do interior  
Terra de muito calor  
Araçatuba, meu reconhecimento  
Pela hospitalidade e pertencimento!

## Série cidades: Presidente Prudente/SP

Por um ano e sete meses estivemos na capital do oeste paulista  
Tempos de pandemia e agonia universalista  
A esperança da vacina  
Uma novel medicina

Conhecemos restaurantes e arredores  
Desfrutamos os teus sabores  
Fizemos o que era possível  
Passamos ao largo do incompreensível

Conhecemos o Prudentão  
Onde o Grêmio foi campeão  
Muitos foram os óbices e as dificuldades  
Mas com fé e humildade somos gratos, pois superamos as adversidades!

## **Ao André Ricardo, Cado, dedico este acróstico.**

**A**mo prestigiar nobre merecimento  
**N**o preciso instante deste momento  
**D**ando devido e preciso cumprimento  
**R**everenciado ser, querido rebento  
**E**m data comemorativa de seu nascimento

**R**egistro, na intimidade desse bom Cado,  
**I**lustre sobrinho, responsável delegado  
**C**om dotes colhidos desse conglomerado  
**A**í Pedro Paulo, Ingrid, e irmãos no quadro  
**R**eúnem tudo quanto no contexto almejado  
**D**isto isto, com benfazeja saudação  
**O** forte abraço, do fundo do meu coração!

## **Ao Benedito Antônio, Benê, dedico este acróstico**

**B**acharel em Direito com brilhantismo  
**E**studou em Bauru e lá começou seu humanitarismo  
**N**atural de Tatuí, filho de Ana e Antenor  
**E**steve sempre ao lado dos irmãos, o que mostra o seu valor  
**D**ude, sua esposa amada e eterna companheira  
**I**mpende ressaltar Rosária, filha adotiva e fiel escudeira  
**T**utor dos desfavorecidos, pobres e oprimidos, chancela de sua bondade  
**O**dila, Lourdes, Nor, Rafael, Zé Preto e Pedro Paulo compõem sua irmandade

**A**dvogado de escol, lotado na seara criminal  
**N**a defesa da Justiça, sobreleva triunfal  
**T**ransparente em seu argumento  
**O**casionou invidía em indivíduos sem o moral amadurecimento  
**N**a OAB foi Conselheiro de Direitos Humanos com total dedicação  
**I**lustre biografia a cumprir sua missão  
**Ó** estimado tio, aceite como condecoração, as palavras vindas do meu coração!

## Na trilha com Carlos Drummond de Andrade

Provisoriamente não cantaremos o amor  
Cantaremos o medo  
Existe apenas o medo  
E parece que o hábito de sofrer diverte

São tantas as pedras no meio do caminho  
Parece que a vida parou  
E agora José?  
Precisamos recomeçar do zero...

O amor bate na porta  
É dado de graça  
Uma flor nasceu na rua!  
Que pode uma criatura, senão entre criaturas, amar?

É preciso viver com os homens  
É preciso não assassiná-los  
Entoar o poema da necessidade de amar  
Amar o perdido

Confundido fica o coração  
Mas não se engane, não há outra solução  
É preciso amar as pessoas  
É preciso crer em Deus!

## Conversando com Cecília Meireles

Contemplar a natureza é ver borboletas de muitas cores  
É sentir que na lua há um ninho de passarinho  
Quem me compra um raio de sol?  
Quem me compra um jardim com flores?

Anda o sol pelas campinas  
Atravesso dias e noites no vento  
Deixo aqui meu corpo entre o sol e a terra  
É preciso cuidar do ecossistema

Permita que eu feche os meus olhos  
Acalmar-me no fio da respiração  
Imaginar que equilibra-se um planeta  
Cuidando de seus rios, florestas e mares

Sou fauna, sou flora, sou delas dependente  
Pus o meu sonho num navio e o navio em cima do mar, cristalino e límpido  
De um lado cantava o sol, do outro suspirava a lua  
Em harmonia, me lembravam de sempre respeitar o meio ambiente...

## Viajando com Manuel Bandeira

Passei a vida à toa  
Gastando tempo com futilidades  
Vendo pobreza e miséria, vendo bichos  
Os bichos, catando comida entre os detritos, eram homens

Estou farto do vocabulário erudito deste lugar  
Procuro dizer as coisas mais simples  
Está na hora de ir embora  
Vou-me embora para Pasárgada

Lá é cada coisa em seu lugar  
Tem várias Irenes de bom humor  
Quero ser feliz nas ondas do mar  
E como farei ginástica

Lá sou amigo do rei  
Lá minha alma encontrará, em Deus, satisfação  
Dançarei um tango argentino  
Vou-me embora para Pasárgada

## A vida segundo Cora Coralina

A existência tem duas faces, a positiva e a negativa

O tempo ensinou a focar na positiva

Não desistir da luta

Acreditar nos valores humanos

Tempo virá em que as prisões se transformarão em escolas e oficinas

Mãos sempre abertas para dar, ajudar, unir, abençoar

Montanha da vida, removendo pedras e plantando flores

Devemos muito a todos

Corri ao teu encontro

Ajuntei todos os espinhos que vieram sobre mim e transformei em bálsamo

Saber viver é a grande sabedoria

Recria tua vida, sempre, sempre.

## Filosofia de vida com Mário Quintana

Não permitas que sua vida seja uma pobre vida e passe sem enredo  
Tão bom viver dia a dia  
O mistério está na vida  
Seja grato sempre

A vida depende de um sorriso, de um gesto, de um olhar  
Por acaso surpreendo-me no espelho e amadureço  
Ver o lado bom da vida  
Perdoar primeiro, julgar depois

Quem sabe um dia, a plenitude  
Deixar-me fluir, passar, cantar...  
A verdadeira arte de viver  
Deixar a paz em mim

Que tristes os caminhos se não fora a mágica presença das estrelas  
Valorizar as estradas e as pessoas, respeitar a natureza  
Quem sabe um dia assim viveremos?  
A vida assim, jamais cansa...

## Falando de romantismo com Pablo Neruda

Quero primeiro é o amor sem fim  
E por amor  
Serei... Serás... Seremos...  
Amo-te sem saber como

Antes de amar-te, amor, nada era meu  
Abro mão da primavera para que continues me olhando  
Não quero ser sem que me olhes  
Amo-te assim porque não sei amar de outra maneira

É bom, amor, sentir-te perto de mim na noite  
Não quero dormir sem teus olhos  
Nem a noite nem mesmo o sonho puderam separar-nos  
O meu amor tem duas vidas para amar-te

Se sou amado, quanto mais amado, mais correspondo ao amor  
Se sou esquecido, devo esquecer também  
Um cultivando o amor do outro  
Pois o amor é feito espelho: tem que ter reflexo

## Caminhando em Ipanema com Vinícius de Moraes

Que o amor seja infinito  
O amor como respeito a toda criatura  
Sentimento de carinho e empatia  
Na sua falta há ódio e guerra

Deus ensinou o amor ao próximo  
Sua ausência faz da vida uma aventura errante  
A rosa de Hiroshima  
A rosa radioativa

De repente do riso fez-se o pranto  
Fez-se do amigo próximo o distante  
Pensem nas feridas  
A antirrosa atômica

Por toda a minha vida cantarei a paz e o amor  
E quando faltarem eu vou chorar  
Pois é de amargar  
O mal que as pessoas podem gerar

## Soneto para Paluan

Terra de eucaliptos verdejantes que balançam aos ventos  
Trazendo lembranças dos tempo de meninice, doces momentos  
O futebol nos finais de semana com os melhores jogadores  
As represas, o leite fresco, o queijo, e do ipê as mais lindas flores

Seus diversos caseiros todos dedicados  
Os presentes e os em memória merecem ser aclamados  
Animais de criação e silvestres circulam em harmonia  
Desenhando uma natureza de singular categoria

Paulo, Luís e André formam o nome  
Pedro Paulo e Ingrid o sobrenome  
Local bucólico e de paz é seu cognome

Que sempre teu solo produza bom fruto  
Que o ar puro seja eternamente seu atributo  
Que Deus lhe guarde a cada minuto!

## Na senzala com Castro Alves

Afrodescendentes foram embarcados em navios negreiros  
Como um grito de agonia  
Pela estrada sombria da existência  
Perambulavam entre a vida sofrida e a morte

Do século XVI ao XIX foram quatro milhões  
A habitar a úmida senzala  
Em sangue ensopou-se a terra  
A liberdade em guerra com a escravidão

A canção do africano entoava  
Eu já não tenho mais vida  
Muitos foram os abolicionistas  
Castro Alves pouco viveu (1847/1871), mas muito combateu

Em 13/05/1888 a escravidão acabou  
Essa tese a Princesa Isabel decretou  
Mas tristemente ainda existe o trabalho escravo  
No que necessário registrar esse desagravo

## **Maria do Carmo**

**M**aria Aparecida é sua querida mãe biológica e a razão de sua fé católica  
**A**ssis, cidade fraternal, seu berço de nascimento e terra bucólica  
**R**egistrada em 1980, neta de José e Isaura, trouxe brilho à família  
**I**rmanada na fé, finca sua vida na crença em Jesus e está em eterna vigília  
**A**ndré é o marido, agraciado com a candura da sua companhia

**D**eus há de lhe recompor os néfrons e os podócitos e tudo o mais, basta entregar  
**O** mal não acampará neste corpo físico e espiritual, vamos sempre orar

**C**ompanheira e parceira de longa data  
**A**mada muito além das palavras, é disso que se trata  
**R**azão da minha dedicação na lida diária com honestidade e dignidade  
**M**eu bálsamo de inigualável odor, meu porto seguro  
**O**fereço a ti essa homenagem com respeito e gratidão e, nas melhores mãos, as de Deus, entrego  
nosso futuro

## Navegando pelo mar português com Fernando Pessoa

Não sou nada  
Nunca serei nada  
A parte disso, tenho em mim todos os sonhos do mundo  
Porque tudo vale a pena se a alma não é pequena

As vezes ouço passar o vento e só de ouvir o vento passar, vale a pena ter nascido  
Deus quer, o homem sonha, a obra nasce  
E valeu a pena?  
Tudo vale a pena se a alma não é pequena

E a minha alma alegra-se com um sorriso  
O humano é imperfeito  
Segue o teu destino  
Tudo vale a pena se a alma não é pequena

Porque eu sou do tamanho que vejo  
E afinal o que quero é fé, é calma, e não ter essas sensações confusas  
Valeu a pena?  
Tudo vale a pena se a alma não é pequena

Criador de "outros eus", seus heterônimos, Álvaro de Campos, Alberto Caeiro, Ricardo Reis...  
O poeta português disse ser um fingidor  
Mas revelou muita veracidade em suas ideias que ganharam o mundo  
Se valeu a pena? Tudo vale a pena se a alma não é pequena

## Diálogo de amor com Luís de Camões

Do mal ficam as mágoas na lembrança  
E do bem, se algum houve, as saudades  
Como esquecer os ressentimentos?  
Mergulhando no amor

Amor é fogo que arde sem se ver  
Amor é brando, é doce e é piedoso  
Eu cantarei de amor tão docemente  
Que lembrarei somente o lado bom das pessoas

A tristeza no coração é como a traça no pano  
Não a quero como companhia  
Vai corroendo o ser por dentro  
Quero sim é desfrutar de tenras memórias

Todo o mundo é composto de mudança  
Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades  
Quero mudar sempre e permanentemente evoluir  
Para melhor contemplar o amor e assim navegar em paz pelo oceano da vida

## Na oca com Gonçalves Dias

Devemos os índios preservar  
Habitantes originários do território brasileiro  
Foram milhões na época do descobrimento  
Hoje, rarefeitos, lutam para sobreviver

Lá vão pelas matas  
Filhos das selvas  
Tupis, guaranis, tamoios, tapuias, ianomâmis, carajás, xavantes  
Muitas lições de respeito à natureza a demonstrar

Minha terra tem palmeiras  
Onde canta o sabiá  
Uma biodiversidade fantástica e uma história cultural singular  
Da qual os indígenas fazem parte

Gonçalves Dias defendeu o indianismo  
Nossos bosques têm mais vida  
Onde canta o sabiá  
Respeitemos os habitantes primitivos deste país!

## O Brasil é de todos

Gigante pela própria natureza  
Possui biomas e florestas de incontestáveis beleza  
Nossos bosques têm mais vida  
Nosso litoral (com 7.491 quilômetros), ostenta formosura refletida

Quinto país do mundo em área territorial  
Foi descoberto em 22/04/1500 por Pedro Álvares Cabral  
Possui (2022) 203 milhões de habitantes em seu acervo populacional  
Sétimo país do mundo em pessoas compondo o censo nacional

Em 07/09/1822, com Dom Pedro I, tornou-se independente de Portugal  
Em 15/11/1889 houve a proclamação da República, centralizada em Deodoro da Fonseca, Marechal  
São quatro seus símbolos: as armas, o selo, o hino e a bandeira  
Terra (Ilha) de Vera Cruz foi sua nomeação primeira

Pertence a todos os brasileiros, de todas as cores, de maneira igual  
Sejam do sul ou do norte, leste ou oeste, ninguém pode ser o tal  
A pátria amada é minha, é sua, é de todos, mãe gentil  
Pátria amada Brasil!

## O romantismo de Machado de Assis

Guarda estes versos que escrevi chorando  
Ama-me em verdade e não como Marcela  
Que me amou durante quinze meses e onze contos de réis  
Pseudo-amor

Cada qual sabe amar a seu modo  
O modo pouco imporá  
O essencial é que saiba amar

Uma só das horas tuas vale um mês  
Horizonte da saudade  
Horizonte da esperança

Quando dois corações se querem entender  
Ainda que falem hebraico  
Descobrem-se logo um do outro

Teus olhos são meus livros  
Que livro há aí de melhor  
Em que melhor se leia  
A página do amor?

Amor da minha vida  
Seja meu  
Que eu teu serei

## Um coração de carne com José Saramago

Se tens um coração de ferro, bom proveito  
O meu, fizeram-no de carne, e sangra todo dia  
É humano, assim deveria ser o seu também  
Precisamos de mais carne e menos ferro

As palavras proferidas pelo coração  
Não tem língua que as articule  
Retém-nas um nó na garganta  
Só nos olhos é que se podem ler

É preciso falar e agir com o coração  
Aqui, na Terra, a fome continua  
A miséria, o luto, e outra vez a fome  
A vida é uma aprendizagem diária

Precisamos combater o bom combate  
Compartilhar a dor alheia, rechaçar a falta do que comer  
Venham as altas alegrias para todos  
Venha a paz desejada sobre toda a humanidade

Porque os homens são anjos nascidos sem asas  
É o que há de mais bonito  
Nascer sem asas e fazê-las crescer  
Com empatia, harmonia, sensibilidade e amor ao próximo

O sorriso é a manifestação de uma sabedoria profunda  
Vamos sorrir mais  
Nós sempre temos a necessidade de pertencer a alguma coisa

Vamos pertencer à classe dos que tem um coração de carne  
E que sangra ao ver tanto sofrimento  
Aceita o convite?

## Conselhos de Clarice Lispector

Os sentimentos são sempre uma surpresa

Não faça esforços inúteis

O amor nasce ou não espontaneamente

Nunca por força de imposição

Estamos acostumados a estar só, mesmo junto dos outros

Temo-nos temido um ao outro acima de tudo

Não temos amado acima de todas as coisas

Apesar de, devemos amar

Devemos ser autênticos

Permitir que aflore a nossa essência

Amar os outros é a única salvação individual que se conhece

Ninguém está perdido se der amor

Encontra plenitude de vida

E contribui para um mundo melhor

## Um novo mundo

A humanidade se transformou  
Guerras, fome, miséria, violência, doenças, tudo acabou  
Vi um mundo de abraços afetuosos  
Pessoas dando as mãos em tons carinhosos

Os que eram agnósticos e cheios de incertezas  
Passaram a ficar plenos de certezas  
Os que eram ateus e sem nenhuma crença  
Passaram a ser os maiores pregadores de Deus e sua presença

Todos dividiam tudo em suas vidas  
Das dores às alegrias  
Ninguém chorava sozinho  
Havia sempre um ombro amigo em cada cantinho

Como pode tão grande milagre acontecer?  
Será que anjos haviam descido dos céus para nos fazer crer?  
Um novo céu no planeta Terra?  
Uma nova chance para os filhos da criação desde Adão e Eva?

Não conseguia ver a razão  
Tomava conta do meu ser a emoção  
Lágrimas sobre lágrimas, não havia mais pecado  
Comunhão da alma com o sagrado

Era o começo do fim  
Ou melhor, o início daquilo que nunca terá fim  
A misericórdia descendo dos céus para nos amar  
Que tremenda visão a todos arrebatou

Jesus, que muitos negaram  
Outros tantos maltrataram  
Abria um sorriso e trazia o perdão

Aos seres que lhe entregavam o coração

## Sorrindo com Pablo Neruda

Estou faminto do teu riso saltitante  
Nega-me o pão, o ar, a luz, a primavera  
Mas o teu sorriso, nunca  
Porque sem ele morreria

Contemplar o teu sorriso  
Faz bem para a mente e para a alma  
Sorrisos juntos e sem fim  
O meu amor tem duas vidas para amar-te e contigo sorrir

E desde então, sou porque tu és  
E desde então és  
Sou e somos...  
E por amor  
Serei...Serás...Seremos

## Sonhando com Adélia Prado

Sonhar com coisas boas  
Que agradável sensação!  
A vida é muito bonita  
Nos sonhos pode ficar perfeita

Porque sonho não morre  
Vale a pena esperar  
Se Deus quiser pode transformar  
O sonho em realidade

A gente tem sede do infinito e de permanência  
E o ser que assegura tais coisa é Deus  
É o absoluto  
Deus é mais belo que eu

Sei que Deus mora em mim  
E eu o amo a cada instante  
O que a memória ama fica eterno  
Te amo, Senhor, com a memória, imperecível

## Perspectivas com Hilda Hilst

Tudo é triste, triste como eu  
Tudo é triste, triste como nós  
Aflição de ser água em meio à terra  
Vivos ausentes, a cada dia esperando...

Amamos tanto, e muitas vezes em vão  
A perda é cotidiana e infinita  
Você nunca conhece realmente as pessoas  
O ser humano é mesmo o mais imprevisível dos animais

Olha-me de novo  
Mais atento  
Buscarei a luz e o amor

Há sonhos que devem ser ressonhados  
Projetos que não podem ser esquecidos  
Chegaremos a algum lugar?  
Vale a pena lutar?

Fica a sensação de sempre pelejar  
E a nenhum lugar chegar...  
Mas outra alternativa não há  
Se não lutar e sonhar

## O Rio de Janeiro sofrido com Solano Trindade

Eu ia fazer um poema para você  
Mas me falaram das crueldades  
Tua miséria escancarada  
Tua violência exacerbada

Trem sujo da Leopoldina  
Tem gente com fome  
Tem gente morando na rua  
Sem banheiro e sem dignidade

Tem gente com frio  
Tem gente doente  
Tem gente viciada  
Tem gente abandonada

Tantas caras tristes  
Querendo chegar  
Em algum destino  
Em algum lugar...

## Embarcado no navio negreiro com Miriam Alves

As ondas agitam o navio  
A fome dói e não espera  
Estômago vazio não se engana  
Dormimos empilhados

Os doentes são descartados  
E ao mar jogados  
A alma fica tensa  
Chorar não dá mais tempo

Ouçõ passos nas escadas  
São fantasmas  
Ou é o capataz?  
Trazendo o chicote nas mãos

Estamos acorrentados no porão  
O mau cheiro impera  
As mulheres são abusadas  
Todos viajamos nus

Fiz do chicote um laço  
E com ele embalei a esperança  
De uma nova vida,  
Livre e digna!

## Homenagem ao poeta com Conceição Evaristo

O importante não é ser o primeiro ou a primeira  
O importante é abrir caminhos  
Através dos caminhos da poesia longe se vai  
Na mente do leitor

Há mundos submersos  
Que só o silêncio da poesia penetra  
Nossos poemas gritam  
Aspiram abrir consciências

Recordar é preciso  
Trazer do passado as lições para o presente e o futuro  
Através da poesia  
Construir, motivar, emocionar

Em versos e prosas  
Tem-se muito de nossa história  
Nossa justa homenagem ao poeta e a poetisa  
Que com palavras e arte trazem mais brilho à vida

## Discutindo problemas com Paulo Leminski

Todos estamos repletos de problemas  
Pra que cara feia?  
Raros olham para dentro  
Identificar nossos problemas dói mais

Quem dera eu achasse um jeito  
De fazer tudo perfeito  
Sem problemas  
Sem erros

Pelos caminhos que ando  
Um dia vai ser assim  
Só não sei quando  
Talvez se houver céu depois da terra

A gente gostaria de ver nossos problemas  
Resolvidos por decreto  
Mais soluções e menos problemas  
Mas somos humanos

Os problemas fazem parte da nossa natureza  
Que possamos caminhar de mãos dadas  
Assim nossa jornada será mais fácil  
Ou menos difícil

Mas temos andado por caminhos tortuosos  
Aumentando os problemas uns dos outros  
Destruindo e não construindo pontes  
Somos mesmo animais racionais?

## Na caatinga com Ariano Suassuna

A poeira está entrando pelas narinas  
O gado está magro que dói  
A plantação secou  
A seca está acabando com tudo

Mas eu sou um realista esperançoso  
O sonho é que leva a gente para a frente  
A água virá de uma forma ou outra  
A situação no sertão vai melhorar

O homem não nasceu para a morte  
Nasceu para a vida e para a imortalidade  
Deus é uma necessidade  
Se eu não acreditasse em Deus seria um desesperado

O ser humano é o mesmo em qualquer lugar  
E sempre tem algum tipo de dor e sofrimento  
Sonho com o dia em que o sol de Deus  
Vai espalhar justiça pelo mundo todo

Por aqui resta rezar  
E cavar logo um poço  
Para água buscar  
E trazer um pouco de esperança para este lugar

## Falando um pouco de Sócrates

De Sócrates surgem muitos ensinamentos  
Que a filosofia conheceu nos séculos antes de Cristo  
Na Grécia o pensador foi condenado  
Por confrontar costumes e deuses gregos

Mas ganhou o reconhecimento da história  
Deixando no tempo a marca de seu pensamento  
Afinal, uma vida sem desafios  
Não vale a pena ser vivida

Não devemos pautar nossas ações  
Buscando a aprovação dos insensatos  
Isto seria prova de nossa insensatez

Só sei que nada sei  
E o fato de saber isso me coloca em vantagem  
Sobre aqueles que acham que sabem alguma coisa

É costume de um tolo, quando erra, queixar-se do outro  
É costume do sábio queixar-se de si mesmo  
Todo o meu saber consiste em saber que nada sei...

Por estas e outras lições fez de Platão seu discípulo  
Considerado o pai da filosofia ocidental  
Deixou um legado sem igual

## Sabedoria com Platão

Devemos aprender durante a vida toda  
Com Platão são muitas as lições  
Tendo Sócrates como mentor e Aristóteles como pupilo  
Sabedoria é o que não falta  
Falou de amor  
Não há pessoa, por temerosa que seja  
Que não possa se tornar um herói por amor  
Falou de perdão  
Errar é humano, mas também é humano perdoar  
Perdoar é próprio de almas generosas  
Falou de Deus  
O que o homem pode fazer de melhor para a sua felicidade  
É colocar-se em harmonia com Deus  
Por meio de súplicas e orações  
Falou da amizade  
A amizade é uma predisposição recíproca  
Que torna dois seres  
Igualmente ciosos da felicidade um do outro  
Falou das mazelas humanas  
Quem comete uma injustiça  
É sempre mais infeliz  
Do que o injustiçado  
Trouxe muito brilho à filosofia antiga grega e ensinou o caminho...  
Às vezes na vida, nós nos sentimos acorrentados  
Sem sequer sabermos que temos a chave...

## Refletindo com Aristóteles

Aristóteles foi amigo da sabedoria

Na Grécia antiga discorria sobre todas as áreas do conhecimento

Imaginou a filosofia como a ciência das ciências

Deixou um legado ao Direito

Devemos tratar igualmente os iguais e desigualmente os desiguais

Na medida de sua desigualdade

Base para muitas legislações

Na seara da autoajuda foi categórico

A vitória mais difícil é a vitória sobre si mesmo

Nós nos transformamos naquilo que praticamos com frequência

O que depende de nós para ser feito também depende de nós para não ser feito

Em Ética a Nicômaco dissertou sobre ética

A busca constante pelo bem

A verdadeira felicidade está em buscar as coisas dentro e não fora de si mesmo

É durante os nossos momentos mais escuros que temos que nos concentrar para ver a luz

Também ensinou sobre a velhice

Velhice não deveria ser entendida como doença, pois não é algo contrário à natureza

Se todos querem envelhecer, ou a maioria, que aprendam a demonstrar respeito

E imaginar o outro no eu futuro

E sobre amizade e amor

Amigo é uma alma solitária em dois corpos

A função do amor é levar o ser humano à perfeição

Vale refletir sobre o pensamento de Aristóteles

Buscar sempre crescer e evoluir enquanto ser humano

Procurar o bem e a luz...

Em um mundo com tantas trevas...



## Conferência de amor com a participação de Ana Maria

### Machado

Não sei onde está meu amor  
Que partiu e não quer voltar  
Voou como a andorinha  
Para em outras terras construir seu ninho

Gostava de soltar as ideias sem rédea  
Inventando todo dia um jeito novo de viver  
Mas todo o esforço foi em vão  
E o amor foi embora deixando solidão

Só queria que o mundo nos abraçasse  
Que você me abraçasse  
Calor humano  
Afeto, amizade e cumplicidade

Mas a vida deu voltas e a andorinha retornou  
Meu amor eu reencontrei  
Comunhão de almas  
Parceria nas lutas da vida

Um pelo outro  
O outro pelo um  
E Deus por nós!

## Todo mundo, alguém, alguns e Elisa Lucinda

Todo mundo sonha  
Todo mundo chora  
Alguns realizam seus sonhos  
Outros não  
Alguém traz conforto e solidariedade  
Alguém traz dor e sofrimento  
Você traz o quê?  
Alguns fazem a diferença  
Alguns atropelam a esperança  
Alguém mata e fere  
Alguém adota e acolhe  
Todos temos a oportunidade de fazer o bem  
Alguns o farão  
Outros não  
Alguém vai ouvir o chamado da empatia?  
Alguns? Todos?  
Sei que não dá para mudar o começo  
Mas se a gente quiser  
Vai dar para mudar o final...

## Oração com Alice Ruiz

Ninguém sabe o que procura  
Parece que está todo mundo perdido  
Clamo por ti, Senhor!  
Minha voz não chega aos teus ouvidos?

Te procuro nas coisas boas  
Na más sei que não estás  
Faça fazer sentido  
Que em teus braços eu encontre abrigo

Meu Deus  
Que tudo seja leve  
De tal forma  
Que o tempo nunca leve

Tem os que passam e tudo se passa  
Tem os que passam e deixam a impressão de ter ficado  
Permita Senhor  
Que ao segundo grupo eu pertença

Um novo mundo nasce  
Quando estou contigo  
Me acolhe Senhor  
Com todo teu amor!

## Discutindo a vida com Ferreira Gullar

No mundo há muitas armadilhas  
A vida é bela, mas também muito perigosa  
Como dois e dois são quatro  
Sei que a vida vale a pena

O sentido da vida é inventado a cada momento  
Desafios e lutas são uma constante  
A solução para vivermos juntos  
É sermos tolerantes a opiniões diferentes da nossa

Somos todos irmãos  
Não porque seja o mesmo sangue que no corpo levamos  
Mas sim porque estamos todos neste palco chamado vida  
Que possamos reinventar o certo pelo errado

Vida, nos ensine a sonhar  
Vida, nos ensine a caminhar de maneira digna  
Vida, nos ensine a olhar o próximo como a nós mesmos  
Vida, nos ensine a viver!

## João Cabral de Melo Neto, Severino e eu

Todos somos retirantes  
Buscamos sair da seca para melhores condições de vida  
Buscamos sair da doença para a saúde  
E da tristeza para a felicidade

Somos muitos Severinos  
Que do sertão da fome e da miséria  
Partiu para o litoral cheio de esperança  
Sonhando com uma vida digna

Sempre falta algo na vida  
Talvez se fôssemos mais um pelo outro  
Afinal sozinho nem o galo tece uma manhã  
Ele precisará sempre de outros galos

Somos muitos Severinos  
Perambulamos pelo mundo sempre à procura de algo  
Que talvez nunca apareça  
Talvez esteja nos faltando solidariedade

Talvez seja isso que nos complete  
Que traga paz aos nossos corações  
Que nos retire dessa seca  
E nos faça viver plenamente

## Os vazios da vida com Manoel de Barros

Passamos o dia fazendo milhares de coisas  
Chega a noite e fica a sensação de que não foi o suficiente  
Ando sempre muito completo de vazios  
Isto é parte da natureza humana  
A maior riqueza do homem é a sua incompletude  
Somos seres em evolução (ou deveríamos ser)  
Estamos sempre aprendendo  
Isto é parte da natureza humana  
A arte de viver  
É a a arte de ir preenchendo estes vazios  
A jornada será longa  
Isto é parte da natureza humana  
Enfim viver é um eterno aprendizado  
Luta constante para fazer valer a pena  
Como sabiamente dizia Henfil  
Se não houver frutos, valeu a beleza das flores  
Se não houver flores, valeu a sombra das folhas  
Se não houver folhas, valeu a intenção da semente

## Conjugando o verbo amar com Menotti Del Picchia

Esta vida é um punhal com dois gumes fatais  
Não amar é sofrer  
Amar é sofrer mais  
Mas quem há que deixa de amar?

O coração da gente é como uma casa  
Que não pode ficar vazia  
É como uma floresta intocada  
Que não pode ficar sem pássaros

Se amar é sofrer  
Sai do fogo da dor a fumaça do sonho  
E é tão doce sonhar!  
A vida, nesta terra, vale apenas, talvez, pelo sonho que encerra

Há, por certo, um olhar que espera pelo teu  
Sem amor eu nada seria  
Sem amor nós nada seríamos  
É necessário amar!

## Um sonho com Jorge Amado

Não possuímos direito maior e mais inalienável  
Do que o direito ao sonho  
Sonhar é exercício livre e pessoal  
Ninguém pode reduzir ou dar fim

O sonho é o começo da realidade  
O importante é o primeiro passo...  
Quem sabe acontece?  
Quem poderá dizer que não?

Temos olhos de ver e olhos de não ver  
Depende do estado do coração de cada um  
Que os olhos vejam, que o coração sinta  
E que o sonho aconteça

O homem é aquilo em que acredita  
Pontuava Anton Tchekcov  
Que possamos acreditar na força dos nossos sonhos  
Sempre!

## Olimpíadas

O esporte é algo mágico  
Ensina a competir  
Mas sobretudo a respeitar  
A ganhar e a perder

Os jogos olímpicos ensinam o mundo  
A se irmanar através do esporte  
As medalhas são para poucos (infelizmente)  
Mas a emoção a todos alcança

Todos os países participam  
Gente de todo tipo e de todas as cores  
Um festival de diversidade  
A iluminar o mundo todo

As parolimpíadas são um capítulo especial  
Superação das limitações físicas  
A derrubar lágrimas na plateia  
A ensinar que é possível derrotar as deficiências

Da Grécia antiga  
Ao Barão de Coubertin, fundador dos jogos na era moderna, gratidão  
E que sempre permaneça o legado olímpico  
Social, moral e de respeito e solidariedade entre as pessoas...

## Utopia ou fé?

Imagine um mundo sem médicos  
E sem doenças  
Imagine um mundo sem policiais  
E sem criminosos

Imagine um mundo sem juízes e advogados  
E sem disputas de qualquer tipo  
Imagine um mundo sem cemitérios  
E sem mortos

Imagine um mundo sem psicólogos  
E sem problemas da mente, sem estresse  
Imagine um mundo sem dor, violência e sofrimento  
E sem lágrimas

Eu acredito nessa sociedade ideal e fantástica  
Eu acredito que Deus planejou essa civilização para nós  
Eu acredito que esse lugar existe  
Acredite também...

## Passando fome com Carolina Maria de Jesus

O maior espetáculo para o pobre é comer  
É horrível ter só ar dentro do estômago  
É duro expressar a fome em palavras  
Escrever não esgota o sofrimento atroz

Muitos fugiam ao me ver  
Pensando que eu não percebia  
Fui tolhida pelo preconceito  
Da cor da pele e da miséria

Que porta se abriria?  
Não gosto do mundo como ele é  
Muitos são os excluídos  
Que gritam sem serem ouvidos

É preciso combater a fome a miséria  
Discutir e encontrar soluções  
Multiplicar o pão  
Humanizar a humanidade

## Indagações com Ana Cristina Cesar

Pergunto aqui se sou louco  
Quem saberá dizer?  
Pergunto mais, se sou são  
E ainda mais, quem sou?

Pergunto aqui se você é louco  
Quem saberá dizer?  
Pergunto mais, se você é são  
E ainda mais, quem é você?

Pergunto aqui se nós somos loucos  
Quem saberá dizer?  
Pergunto mais, se somos são  
E ainda mais, quem somos nós?

O que temos feito por aqui?  
O que temos semeado?  
O resultado tem sido bom?  
Construímos um mundo de loucos ou de são?

São perguntas  
Não respostas  
É na reflexão  
Que se pode mudar a direção...

## O esporte da desigualdade

Como não reconhecer no esporte um meio de inclusão social  
Um mecanismo eficaz para aproximar as pessoas  
A terapia da saúde contra o sedentarismo  
Ensinando as pessoas a lutar dentro das regras

Mas quando vamos para o esporte de alto rendimento  
E olhamos o quadro de medalhas olímpico  
Notamos que reflete exatamente os valores do mundo  
As medalhas são sempre para os mesmos países

A maioria das nações somente aparece na abertura e no encerramento  
Jamais ganharam algo  
O treinamento e as melhores técnicas nunca os alcançarão  
Mormente se pensarmos que em muitos países nem comida há...

Quão triste é o mundo  
Nem o espírito olímpico pode espancar a realidade cruel  
Que um dia nossa desigualdade diminua  
Inclusive nas competições esportivas...

## Discorrendo sobre a velhice com Olavo Bilac

Sou o tempo que passa, que passa  
Ou você envelhece, o que não é tarefa fácil  
Ou morre antes, o que é muito pior  
Envelheçamos rindo! Envelheçamos

Não choremos, amigo, a mocidade  
Olha estas velhas árvores, mais belas  
Do que as árvores novas, mais amigas  
Acolhem a tantos na sua sombra

Cabelos brancos, dai-me, enfim, a calma  
A sabedoria, o domínio próprio, a mansidão  
Permita-me vencer o tempo  
Passar ao largo do etarismo

Só quem ama pode ter ouvidos  
Há no amor um momento de grandeza  
Combatamos a discriminação e o preconceito  
Quem sabe assim, a vida nos permita envelhecer...

## Um pouco de idealismo com Augusto dos Anjos

A mão que afaga é a mesma que apedreja  
Tem mesmo que ser assim Augusto?  
Cansado de chorar pelas estradas  
Cada vez que vejo a mão apedrejar

Entre o lamento das coisas e a descrença  
Surge a esperança, ah a esperança  
Ela não murcha, ela não cansa  
Sempre preenche os corações

Ambiciono que o idioma em que te falo  
Possam todas as línguas decliná-lo  
Possam todos os homens compreendê-lo  
O idioma do carinho e do respeito entre os homens

Que haja só amizade verdadeira  
Que as mãos caminhem dadas e em harmonia  
Que os homens busquem sempre a paz  
Este o nosso ideal, meu e do Augusto...

## O impertinente

Está por aí perambulando  
Procurando erro onde não há  
Criticando mais do que elogiando  
Causando indisposição e desconforto

No trânsito atropela e mata  
Na lida diária é cruel e desumano  
Qualquer que seja sua profissão  
Deixa um rastro de destruição

É o professor que nunca dá um dez  
O treinador que não sabe motivar  
Gosta de diminuir o próximo  
Aprecia causar intriga e divisão

Implica com tudo  
Está sempre infeliz  
É o primeiro a julgar  
E o último a perdoar

Seu mau humor exala por onde passa  
É rabugento e difícil de contentar  
Se comporta de maneira descabida  
Provoca feridas físicas e emocionais

Deus permita que eu não seja assim  
Deus permita que nós não sejamos assim  
E que tenha piedade dos tais  
E os converta para o bem deles e de toda a humanidade...

## Filosofando com Gregório de Matos no século XVII

Os bens do mundo são inconstantes  
Nasce o sol e não dura mais que um dia  
Depois da luz se segue a noite escura  
Tudo é transitório  
Muda-se o tempo  
A terra, o céu, os mares  
Gregório "Boca do Inferno" também mudou  
E pediu a Deus que pudesse ser salvo no amor divino  
Tudo está sujeito a mil mudanças  
E sempre é possível mudar para melhor  
Construir um presente diferente do passado  
Garantir um futuro solidário e de afetos compartilhados  
O todo, o mundo, sem a parte não é todo  
As partes somos nós que compõem o mundo  
Que cada parte comece hoje um novo caminho  
E que a mudança da parte reflita no bem comum do todo...

## Sonho modernista com Raul Bopp e Patrícia Galvão

Tenho várias cicatrizes, mas estou viva  
E continuo sonhando, tendo até alguns pesadelos, mas sempre sonhando  
Estou viva e sonho  
Como Quintana, sonhar é acordar-se para dentro  
Ouvindo Pagu dizer ser necessário conversar com os poetas  
Raul respondeu e pediu para seguirem a linha do coração  
E contou sobre seu sonho  
Um dia ainda hei de habitar nas terras do sem-fim  
Em tais terras existem mais encontros do que desencontros  
Mais amigos do que inimigos  
As terras do sem- fim estão dentro do coração da gente  
Que todos os corações possam se encontrar nas terras do sem- fim  
Que lá prevaleça a harmonia  
Que lá possamos ser felizes...

## Soneto com Shakespeare

O mundo inteiro é um palco  
Nos somos os atores e as atrizes  
A desempenhar cada um o seu papel  
Atuando nas mais variadas cenas da vida  
O combustível que nos move são nossos sonhos  
Sonhos que o homem sempre sonha, em todos os lugares  
Em todas as épocas do ano  
Dormindo ou acordado  
Para o êxito de nossa peça também necessitamos do amor  
Amor quando é amor não definha  
E até o final das eras há de aumentar  
Seguimos no teatro da vida...  
Sonhando e amando a nós mesmos e ao nosso próximo  
Para fazer valer a pena a nossa existência!

## Prece a São Tomás de Aquino (1225-1274)

São Tomás, santo frade católico, reforça em nossos corações seus ensinamentos, para...

Acreditarmos mais nas verdades da fé do que nas coisas que vemos

Termos mais fé e menos religião

Termos união e amizade eterna com Deus

Buscarmos a paz, a caridade e a santidade

Vermos o rosto descoberto do Senhor

Sermos felizes contemplando a glória de Cristo

Sermos lavados dos nossos pecados com o sangue de Jesus

Que possamos encontrar a verdadeira amizade

Que nossa alma seja conhecida pelos atos praticados

Que compreendamos que a humildade é o primeiro degrau para a sabedoria

Que possamos amar ao Senhor vendo o próximo com compaixão

Que possamos compreender que nosso amor diz o que somos

Que nossa alma possa vencer a morte

Que tenhamos em mente que para quem tem fé nenhuma explicação é necessária

(Amém)

## O futebol do atraso

O Brasil é o país do futebol (ou foi um dia?)  
Na cultura popular o que vale é bola no pé  
Os clubes com suas torcidas fanáticas  
Jogadores e dirigentes movimentando muito dinheiro

Em países europeus o futebol também faz sucesso  
Mas a cultura do esporte expandiu  
Outras modalidades são igualmente valorizadas  
Com muitos praticantes e apaixonados

Necessário expandir o horizonte brasileiro  
Abrir novos caminhos  
Popularizar novos esportes  
Passaremos de país do futebol para uma potência olímpica

Mais do que medalhas e resultados  
Ganharemos em cultura e saúde  
Melhor qualidade de vida  
Novas oportunidades para muitos atletas

Será que o Brasil vai amadurecer um dia?  
Será que um dia seremos o país dos esportes?  
Ou estamos fadados a ser o país do futebol? Somente do futebol?  
Será?

## Santo Agostinho (354/430) ensina a entrar na cidade de Deus

Como adentrar na cidade de Deus?

Necessário ter fé enquanto se está por este mundo terreno

A recompensa é ver um dia aquilo em que se acreditou

Amar sem medida...

O santo aconselha: Se calares, cala por amor

Se falares, fala por amor

Se corrigires, corrige por amor

Se perdoares, perdoa por amor

Cultiva em ti a planta do amor

Somente dela poderá vir

O que é verdadeiramente bom

A verdadeira medida do amor é não ter medida

Enquanto estou no mundo terreno

Luto com as dificuldades daqui

Falando com Deus

Espero obter a graça de entrar na cidade santa

Neste vale de lágrimas

Percorro o meu caminho

Que possa entrar na cidade de Deus

E desfrutar da verdadeira vida, plena e infinita!

## Lições de empatia com Emily Dickinson

Se eu puder evitar que um coração se parta  
Se eu puder aliviar o sofrimento de uma vida  
Se eu conseguir ajudar um passarinho que está fraco a encontrar o ninho  
A vida terá valido a pena

Necessário cautela ao falar de pai para quem nunca teve um  
Necessário cautela ao falar de mãe para quem nunca teve uma  
Necessário cautela ao falar de filho para quem nunca teve um  
As circunstâncias da vida podem ser pesadas e o fardo não é leve

Sentir o que o outro sentiria  
Capacidade de se colocar no lugar de outra pessoa  
Tudo isso é empatia  
Acalentar uma dor

Diante de um coração partido  
Nenhum outro pode falar  
Se não puder, ao menos, imaginar o sofrimento vivido  
Isso também é empatia

## Aprendendo a ter gratidão na companhia de Charles

### Baudelaire

Existem manhãs em que abrimos a janela  
Tendo a impressão de que o dia está nos esperando  
Em nosso coração brota a gratidão ao ver o nascer do sol  
Sentimento bom brotando dentro do peito

Diariamente também um pôr do sol nos é oferecido  
Para refletir e virar as páginas da vida  
Use-o como um ritual  
Revise suas decisões e pensamentos e siga em frente

Valorize o dia e a noite  
Valorize o calor e o frio  
Valorize cada passo dado  
Valorize acima de tudo o amor que você recebe

A felicidade é composta de pequenos prazeres  
Pílulas de gratidão são os prazeres do pensamento  
Induzem à felicidade  
Dão novo sentido à vida e mantêm a chama da esperança acesa

## The world's flag (A bandeira do mundo)

Imagine just one flag (Imagine apenas uma bandeira)

Awesome and unique vision (Visão impressionante e única)

White flag representing all the nations and the peace (Bandeira branca representando todas as nações e a paz)

No countries, no different languages (Nenhum país, nenhuma língua diferente)

Nobody better or worst (Ninguém melhor ou pior)

But equal (Mas igual)

Nobody rich or poor, like in heaven (Ninguém rico ou pobre, como no céu)

Just similar (Apenas semelhante)

The adversaries are the diseases (Os adversários são as doenças)

Everybody together against this (Todos juntos contra isso)

All the research to find cures (Toda a pesquisa para encontrar curas)

New technologies and paths (Novas tecnologias e caminhos)

The world in harmony (O mundo em harmonia)

Human beings shaking hands (Seres humanos apertando as mãos)

America, Europe, Africa, Asia and Oceania as a single whole (América, Europa, África, Ásia e Oceania como um todo único)

No wars or hunger (Sem guerras ou fome)

What a wonderful world (Que mundo maravilhoso)

Like Louis Armstrong said (Como Louis Armstrong disse)

Imagine as John Lennon imagined (Imagine como John Lennon imaginou)

I want to know if you can... (Quero saber se você consegue...)

## Aos homens maus (com participação de Bocage)

O mundo pode ser um palco encantado  
O elenco, contudo, é um teatro de horrores  
E isto se deve em grande parte a vocês  
Homens maus

Infames apetites  
Corações inconstantes  
Roubam, matam, atropelam, aniquilam  
Obtêm vantagens indevidas, aplicam todo tipo de golpes

Amor sem fruto, amor sem esperança  
De sórdidas paixões envenenados  
Refletem o estado de natureza de Thomas Hobbes  
O homem é o lobo do próprio homem

Como esperam a felicidade alcançar?  
Sabiam que nascemos para amar?  
A humanidade vai, tarde ou cedo, aos laços da ternura  
Não há outro caminho

O círculo vicioso do mal certamente os alcançará  
Impossível tirar bom proveito destas práticas  
Ou repensam suas atitudes  
Ou caminham para o abismo

## Aprendendo com Walt Whitman (Soneto sobre o amor)

Existe ser humano que não saiba demonstrar amor?  
Difícil responder, mais difícil ainda conviver com alguém assim  
O amor, tal qual a amizade, necessita de cuidado constante  
Sem rega a planta seca

Por medo de estar só eu dando amor  
Sem ser retribuído  
Agora eu penso que não pode haver amor  
Sem retribuição

O amor humano entre casais, o carinho na amizade, é recíproco  
Não permitas que a vida se passe sem teres vivido e amado  
Deixa fluir o amor através de gestos concretos

Ou não terá amado e nem vivido  
Amor de um lado só, não é amor  
É sofrimento e ilusão...

## Em Auschwitz com Noémia de Sousa

Minha canção é sofrimento  
O trabalho é forçado e a dignidade se perdeu  
Tiraram a luz do sol que nos aquece  
Por que as noites já não são calmas e doces?

Dormimos empilhados  
Passamos frio e nos alimentamos mal  
Somos humilhados noite e dia  
Muitos são friamente executados

Presente está a nostalgia da liberdade perdida  
A morte das emoções proibidas  
E a saudade de tudo que foi teu  
E já não é

O trabalho liberta é uma piada de péssimo gosto  
Somente a câmara de gás termina com o cruel sofrimento  
Tem ainda o horror das experiências médicas  
A solução final para os racialmente indesejáveis

Tiraram-nos a terra em que nascemos, onde crescemos  
E deram-nos por companhia a fome e as doenças  
Fomos exterminados e muitos caíram  
Nesta triste história da humanidade

## O suspiro da esperança com Florbela Espanca

Eu sou a que no mundo anda perdida  
Eu sou a que na vida não tem norte  
Sou aquela que passa e ninguém vê  
Sou a esperança de um mundo melhor

São tantas as mazelas e atrocidades humanas  
Poluindo os rios e os mares  
Derrubando e queimando as florestas  
Envenenando a terra com agrotóxicos

A minha dor não fala, anda sozinha  
E é sempre a mesma mágoa, o mesmo tédio  
Vejo homens matando uns aos outros  
Em nome do dinheiro, das drogas, do poder

Também ando a gritar, morta de sede  
Pedindo a Deus a minha gota de água  
Neste deserto seco que é o mundo dos homens  
Estupram, roubam, mentem, enganam

Haverá fim para minha angústia?  
Ninguém me ouve, ninguém me percebe...  
Rezo, grito e choro  
Sou a esperança de um mundo melhor

## Um pouco de espiritualidade com Dante Alighieri

Deve ser muito difícil não acreditar em um ser superior  
A força dos homens sucumbe ante as adversidades  
Não tem como  
É uma luta perdida

Para Dante, louco é quem espera que a nossa razão  
Possa percorrer a infinita via  
Que tem uma substância em três pessoas  
Pai, Filho e Espírito Santo

As religiões e crenças devem ser respeitadas  
Mesmo que a pessoa não as tenha  
Mas o caminho, já difícil, deve ser mais  
Que todos sigam suas crenças e que tenham coração nobre

Amor e alma gentil estão ligados  
Só pode um sem o outro ser pensado  
Se falta a razão

Crendo, como eu  
Ou não crendo em nada  
Que possamos ter corações nobres, amor e almas gentis

## Diálogo de sabedoria com Rumi

Estou me sentindo desanimado...  
Não se lamente, o que se perde retorna de outra forma  
A inspiração que você procura já está dentro de você  
Fique em silêncio e escute

Estou sofrendo e não vejo saída...  
Aprenda com o sofrimento  
A ferida é o lugar onde a luz entra em você  
Quando você começa a caminhar, o caminho aparece

Ainda estou sofrendo...  
Quando o mundo empurra-o de joelhos  
Você está na posição perfeita para orar  
Então ore

Estou começando a me acalmar, mas com mil pensamentos...  
Ansioso...  
Que o silêncio seja o teu escudo  
E teu coração ouça a voz de Deus

O que mais tem para mim?  
Ouça com ouvidos de tolerância  
Veja através dos olhos da compaixão  
Fale com a linguagem do amor

Tenho receio da morte...  
Para quem ama com o coração e com a alma  
A separação não existe  
Só para quem ama apenas com os olhos

Obrigado Rumi pelas valiosas palavras!

## Prece pela saúde- Doença Renal Crônica

O tratamento para o paciente renal crônico não é fácil

Demanda muita hemodiálise ou diálise peritoneal

Requer resiliência

Requer paciência e fé

O rim é formado por muitas células com diversas funções

Sua falta de funcionalidade traz uma série de dificuldades

Restrição na ingestão de líquidos e alimentar

Injeções e medicamentos para minimizar o problema

Quando o néfron, o glomérulo e o podócito adoecem

A vida depende de uma máquina

O panorama terapêutico estagnou no tempo

E o tratamento é o mesmo há anos

Senhor, humaniza e abençoa a pesquisa

Que novas terapias possam surgir, mais estudos, mais dedicação e empatia

Mais resultados concretos

Terapia celular regenerativa, células-tronco

Máquinas portáteis e miniaturizadas

Rins artificiais implantáveis

Transplantes mais duráveis e sem drogas com efeitos colaterais

Medicamentos para retardar e recuperar a função renal

Senhor em tuas mãos coloco as dores e o sofrimento de todos os pacientes

Que na benevolência do Pai, do Filho e do Espírito Santo a ciência humana possa avançar

Sempre pautada, meu Deus, na tua infinita misericórdia e piedade para conosco

Amém!

## Prece pela saúde- câncer

A doença surgiu há séculos  
E causa dores e sofrimentos mundo afora  
Destrói pessoas e famílias  
Traz em seu bojo uma crueldade sem igual

A ciência avançou no tratamento ao longo do tempo  
Mas é preciso mais para combater o crescimento celular anormal  
Mais eficiência, menos sofrimento  
Mais vida, menos morte

Que as células CAR-T sejam poderosas armas  
Igualmente o vírus modificado, a vacina de RNA mensageiro  
A imunoterapia e a cirurgia robótica  
Que a quimioterapia atinja o ponto atípico e não destrua o saudável

Que surjam nanopartículas certas  
Radioterapia e hormonioterapia de excelência e sem efeitos antagônicos  
Enzimas e proteínas jogando a favor  
Edição de genoma, a genética no campo de batalha

Que a divisão celular e o DNA obedeçam às regras da fisiologia  
Que igualmente procedam os genes supressores de tumor e os oncogenes  
Quem partir para o campo da patologia será combatido  
Com efetivas e acessíveis terapias

Que a metástase não seja uma sentença  
Mas algo tratável e curável  
Senhor, misericórdia do povo sofrido  
Que novos tempos aconteçam...

Amém

## Prece pela saúde- parte geral

São tantas as enfermidades que assolam os seres vivos  
O sofrimento não se traduz em palavras, vai muito além  
A medicina e a pesquisa muitas vezes olham somente o dinheiro  
E o que era pesado se torna algo insuportável

Minha oração é pela transformação radical do panorama atual  
Pela humanização da pesquisa e da medicina e de todas as áreas do conhecimento humano  
Para que o cego veja  
O surdo ouça

Que o câncer seja curável seja em que estágio estiver  
Que a AIDS desapareça, e leve consigo a tuberculose, a covid e outras mais  
Que a cadeira de rodas seja peça de museu, junto com a máquina de hemodiálise  
Que seja derrotada a síndrome de Down e todas as anomalias genéticas

Que as células-tronco acabem com a fila de transplantes  
Enfim, Senhor, são milagres os quais peticiono  
Inunda de empatia os corações dos homens  
Eu acredito no teu poder e na tua piedade para conosco...

Assim seja!

## Esboço literário 01: Quinhentismo

Inserido na fase colonial, foi o nosso primeiro período literário

De 1500 a 1601, época do descobrimento do Brasil, em 22/04/1500

Período da expansão marítima e das grandes navegações

Tempo de exaltar a terra exótica e exuberante

Na Igreja acontecia a contrarreforma

Através da Companhia de Jesus e dos jesuítas em 1549

Desenvolvendo trabalho missionário e educacional

Com os habitantes originários da terra, os indígenas

Padre Manuel da Nóbrega, jesuíta português de origem

Padre José de Anchieta, este jesuíta espanhol

Havia dois tipos de literatura

De informação e de formação ou catequética

A carta de Pero Vaz de Caminha, datada de 01/05/1500, é o marco inicial

Descreveu a nova terra, a Ilha de Vera Cruz, e possui enorme valor histórico

Este foi o quinhentismo

E começava assim a nossa literatura...

## Esboço literário 02: Barroco

Prosopopeia de Bento Teixeira inaugura a escola em 1601

A qual vai perdurar até 1768

Neste período a capital se desloca de Salvador para o Rio de Janeiro

Tempos de exploração do ouro

Caracterizado pelo rebuscamento e exageros

Jogo de contrastes

Na literatura, Gregório de Matos, com mais de setecentos textos

Manuel Botelho, Frei Vicente de Salvador, Frei Manuel da Santa Maria

Padre Antônio Vieira, orador sacro, com seus sermões

Pregando a palavra de Deus

Também na arte o barroco avançou

Mestre Ataíde, Maestro Lobo de Mesquita

O grande nome, contudo, foi Antônio Francisco Lisboa

Aleijadinho, que viveu de 1730 a 1814

Uma doença deformou seu corpo

Mas não conseguiu atingir sua arte

Em Minas Gerais suas obras afloram

São variadas igrejas com peças de rico valor histórico

E inigualável beleza

Este foi o barroco, rico na literatura e igualmente na arte

## Esboço literário 03: Arcadismo

A última escola da fase colonial

Teve início com o texto Obras Poéticas de Cláudio Manoel da Costa

Percorreu o período de 1768 a 1836

Preconizava o uso de linguagem simples

A exaltação da natureza

Valorizando o cotidiano, a vida pastoril no campo, bucolismo

Utilizava expressões latinas

Aproveite o dia (*carpe diem*)

Refúgio ameno (*locus amoenus*)

Fugir da cidade (*fugere urbem*)

Cortar o inútil (*inutilia truncat*)

Alguns autores participaram da Inconfidência Mineira

Cláudio Manoel da Costa

Tomás Antônio Gonzaga

Este último descreveu seus sentimentos em Marília de Dirceu

Apaixonado pela pastora Marília acaba vivendo longe de seu amor

José de Santa Rita Durão

Basílio da Gama

Foram outros escritores deste rico período literário

Vamos valorizar a natureza assim como os autores do arcadismo?

## Esboço literário 04: Romantismo

Inaugurou a fase imperial das escolas literárias

Teve início com a obra "Suspiros Poéticos e Saudades" em 1836

Cujo autor foi Gonçalves Magalhães

Perdurando até o ano de 1881

Foram três as gerações românticas

A primeira voltada aos índios

A segunda ao romantismo

A terceira, chamada condoreira, pregava a liberdade (livre como o voo do condor)

Exaltação da natureza e dos índios

A realidade social do país, a religiosidade

A idealização da mulher, o amor platônico e o sentimentalismo

Foram os temas abordados

Gonçalves Dias, Gonçalves de Magalhães

José de Alencar, Fagundes Varela

Álvares de Azevedo, Castro Alves e Casimiro de Abreu

Estão entre os autores românticos

Em "A Pata da Gazela" José de Alencar

Diz que o coração é um solo

Que nosso coração, seja então, um solo fértil

E que coisas boas possam dele nascer...

## Esboço literário 05: Realismo

Escola de curta duração (1881/1893)

Mas de rico acervo cultural

Inicia com Memórias Póstumas de Brás Cubas de Machado de Assis

Caracterizada pelo objetivismo, veracidade e denúncia social

Analisando a realidade e ironizando os costumes

Enfocava o homem e seu cotidiano com linguagem simples

Machado de Assis é o representante notório

Outros são: Raul Pompéia, Aluísio Azevedo

Xavier Marques, João Lúcio Brandão

Júlia Lopes de Almeida e Artur de Azevedo

Considerado o maior expoente da literatura brasileira

Machado percorreu todos os gêneros literários

Em Memórias Póstumas de Brás Cubas

Machado retrata a realidade e a ironia no amor de Marcela

Amou-me por quinze meses e onze contos de réis

Este o realismo, segundo movimento da fase imperial

## Esboço literário 06: Parnasianismo e Simbolismo

A escola parnasianista foi de 1882 a 1893  
E iniciou com a obra "Fanfarras" de Teófilo Dias  
Por sua vez a escola simbolista perdurou de 1893 a 1902  
Tendo começado com "Missal e Broquéis" de Cruz e Souza

Perfeição estética, predileção pelo soneto e objetivismo  
Busca da perfeição e preocupação com a estética  
Características do parnasianismo  
Que teve sua tríade com Olavo Bilac, Alberto de Oliveira e  
Raimundo Correia

Não racionalidade, subjetivismo e individualismo  
Espiritualidade, musicalidade e misticismo, marcas do simbolismo  
Cujos autores foram Cruz e Sousa, Alphonsus de Guimarães  
E as raízes da obra de Augusto dos Anjos

Os dois movimentos foram breves no tempo  
Mas deixaram grande legado cultural  
O parnasianismo encerrou a fase imperial  
Enquanto que o simbolismo inaugurou a fase moderna

## Esboço literário 07: Modernismo

Inserido na fase moderna da literatura brasileira

Perdurou de 1922 a 1960 e teve três fases

O marco inicial foi a Semana de Arte Moderna em 1922

Liberdade estética, nacionalismo e crítica social foram suas marcas

A primeira fase foi de 1922 a 1930, e contou com

Mário de Andrade

Oswald de Andrade

Manuel Bandeira

A segunda fase foi de 1930 a 1945, e colecionou nomes

Carlos Drummond, Cecília Meireles, Vinícius de Moraes

Jorge de Lima, Murilo Mendes, Graciliano Ramos

Jorge Amado e Érico Veríssimo

Na terceira fase, de 1945 a 1960 estiveram presentes

Mário Quintana, João Cabral de Melo Neto

Guimarães Rosa e Clarice Lispector

A arte modernista também teve destaque

Tarsila do Amaral, Di Cavalcanti e Cândido Portinari

Arte e literatura em profusão foram as marcas do modernismo

## Esboço literário 08: Concretismo e Literatura Contemporânea

Lançado oficialmente em 1956, o concretismo foi um movimento artístico e literário

Marcado pela racionalidade, objetividade

Antinacionalismo, antirregionalismo, trabalho com o espaço

Antissentimentalismo, não representação da natureza

Haroldo de Campos, Décio Pignatari

Augusto de Campos, são representantes do movimento

Em 1959 surge o neoconcretismo, interação entre a obra e o receptor

Valoriza a subjetividade e tem em Ferreira Gullar seu expoente

Literatura contemporânea é a por nós vivida atualmente

Reflete os acontecimentos do momento

Desenvolvimento industrial e tecnológico

Análise política e engajamento social

É uma mistura de estilos preocupados com o presente

Ariano Suassuna, Antônio Callado, Cora Coralina

Caio Fernando Abreu, Adélia Prado, Rubem Braga

Estamos navegando por estes mares...

## Heróis paralímpicos

Falta um pé, uma mão, talvez os dois  
Mas sobra determinação  
O movimento é limitado pela cadeira de rodas  
Contudo, a força de vontade não encontra obstáculo algum

Como nadar, correr, lutar e jogar sem enxergar?  
Como superar a paralisia cerebral e, mesmo assim, competir?  
Quanto exemplo a se seguir...  
No esporte e na vida

São guerreiros de vários países  
Guerreiros da vida  
Lutando por medalhas  
Por inclusão e dignidade

Minha homenagem aos heróis do esporte  
Que todos possam aprender com suas lições  
Refletir...  
E evoluir em respeito e reconhecimento

## Continentes: Antártida

O continente mais gelado de todos

Também nominado Antártica

Registra a menor temperatura já marcada na Terra (-93,2° C)

Mas no verão o clima é "ameno" (-10°C)

Possui enormes geleiras e decora o polo sul do planeta

29 países, inclusive o Brasil, têm bases científicas neste território de todos

Assentamentos permanentes somente Chile e Argentina

Já os pinguins estão em casa...

Ventos fortíssimos e clima seco

Tornam o ambiente hostil aos humanos

Contudo de relevante interesse científico

O aquecimento global revela problemas ambientais

Glaciares derretendo reforçam a necessidade de se cuidar do planeta, afinal...

Cada pedaço do nosso lar importa!

## Continentes: África

Formada por 54 países é a casa de um bilhão de pessoas

Um quinto do território do planeta Terra

África setentrional ao norte e África meridional ao sul

Central, ocidental e oriental são suas divisões

África branca e África negra remete a uma divisão de cunho racista

Berço dos negros que se tornariam escravos mundo afora

Subnutrição, analfabetismo, guerras civis, baixa expectativa de vida

São alguns de seus maiores problemas

Continente de flora e fauna exuberantes

De muita riqueza histórica e cultural

Luta contra o turismo predatório e a caça ilegal

Os parques nacionais são santuários da vida de muitos animais selvagens

África do Sul, Marrocos, Etiópia, Angola

Argélia, Egito, Tunísia, Quênia , Tunísia

São diversos os países da África, cada qual com sua particularidade

Continente singular e povo de resiliência exemplar

## Continentes: Oceania

Situada entre os oceanos Índico e Pacífico

O continente apresenta oito fusos horários distintos

São quatorze Estados soberanos

Austrália e Nova Zelândia são os principais países

Vários grupos de ilhas formam esta belíssima composição

Australásia, Melanésia, Micronésia e Polinésia são as partes que formam o todo

Austrália, Papua Nova Guiné, Palau e Nova Zelândia representam, entre outros, as respectivas partes

Fiji, Samoa, a ilha francesa do Taiti, locais de grande atrativos turísticos, também pertencem à Oceania

Com 2000km a Grande Barreira de Corais chama a atenção

O que dizer então dos cangurus e dos coalas?

E das serpentes mais peçonhentas do mundo?

Lugar de encontro único entre o mar e a terra

Sydney, Melbourne, Brisbane na Austrália

Auckland e Wellington na Nova Zelândia

São as principais cidades deste maravilhoso paraíso...

Chamado Oceania

## Continentes: América

Banhada pelos oceanos Pacífico e Atlântico

Este é o segundo maior continente em área territorial

Dividido em América do Norte, Central e do Sul

Vai do gelado oceano Ártico ao norte até o Cabo Horn ao sul

Apelidado novo mundo

Possui 35 países independentes

E inúmeros territórios dependentes

Além de abrir a magnífica floresta amazônica

Em 1492 começava a colonização europeia

Cristóvão Colombo foi o descobridor

Território de índios e de natureza exuberante

Posteriormente habitada por escravos negros africanos

Canadá, Estados Unidos , México, Cuba, Honduras

Panamá, Brasil, Argentina, Uruguai, Colômbia

São alguns países deste continente singular

Viva a América!

## Continentes: Ásia

Índia e China são os países mais populosos do mundo  
E a população da Ásia representa 60% de todos os habitantes do planeta  
A imensidão do território também é uma característica  
Terça parte da área física do globo terrestre

O monte Everest com 8848m é o ponto mais alto do mundo  
E o mar Morto o mais baixo (396m abaixo do nível do mar)  
São 50 países ao todo, alguns estão na Ásia e na Europa (Rússia, Turquia)  
Sendo a Rússia o maior território do mundo

Surgiram aqui as principais religiões  
Também foi o berço da civilização  
Tóquio no Japão é a cidade mais populosa do mundo  
E a grande muralha da China uma das maravilhas

O Oriente Médio é rico em petróleo  
As Coreias vivem se estranhando  
Israel e a Palestina idem  
Irã, Iraque, Síria, precisam todos de paz...que a harmonia prevaleça!

## Continentes: Europa

Conhecida como velho continente

Foi o berço da cultura ocidental através da Grécia

A Rússia é o país de maior área e o Vaticano o menor

São 50 países e 08 dependências

Segundo menor continente em superfície

Povoado por 740 milhões de habitantes

Tem moeda forte, o euro, usada pela maioria das nações

E o país mais visitado do mundo, a França

A Alemanha é a terceira economia do mundo

Faz parte da União Europeia com outros Estados-membros independentes

Muitas guerras e revoluções ocorreram em solo europeu

Que entraram para a história e forçaram a mudança de muitos...

Divide-se em Europa Setentrional ao Norte e Meridional ao Sul

Ocidental e Leste europeu

São inúmeras as belezas e pontos turísticos a serem desbravados

Neste rico e exuberante continente!

## Planeta Terra

De formação rochosa (telúrico)  
É o terceiro planeta mais próximo do sol  
Possui água em estado líquido e por isso planeta azul  
Aliás, tem mais água do que terra

Se formou há muito tempo, cerca de bilhões de anos  
A lua é o satélite natural, sua companhia de todas as horas  
Seu núcleo pode ser extremamente quente  
E os gases preponderantes são o nitrogênio e o oxigênio

Gira no próprio eixo, a rotação, de 1 dia  
E ao redor do sol, a translação, de 1 ano  
Quanto mistério ainda a se desvendar sobre o planeta e o sistema solar  
As teorias sobre o surgimento da vida e tantas outras...

Compõe-se de litosfera (rochas e minerais)  
Hidrosfera (águas), atmosfera (gases)  
E biosfera onde vivem os seres vivos  
Nele incluídos 8 bilhões de humanos

Muitos dos quais queimam as florestas e as matas  
Poluem os rios e os mares  
Contaminam a terra com agrotóxicos e venenos  
Matam animais por prazer e crueldade...

Pobre planeta Terra!

## O Sistema Solar e o eterno mistério

O sol é a figura central, estamos dentro da Via Láctea, a nossa galáxia  
E corpos celestiais gravitam sob seu domínio  
Os planetas são 08 principais e 05 anões  
Plutão e Ceres são alguns dos menores

Dos planetas maiores o maior de todos é Júpiter  
Mercúrio é o menor e mais próximo ao sol  
Vênus é astro brilhante e mais quente, e vem depois  
A Terra, e na sequência, Marte, planeta vermelho de tanto óxido de ferro

Júpiter, Saturno com seus anéis planetários  
Urano o mais frio de todos  
E Netuno, dos principais, o mais distante do sol

E permanece a pergunta: Haverá algum tipo de vida nestes locais?  
Ou mesmo em algum planeta fora do Sistema Solar, em outra galáxia, na imensidão do Universo?  
Haverá? Com a resposta os telescópios e as sondas espaciais, e um futuro todo de descobertas...

## Homenagem aos cientistas

A Arquimedes por nos ensinar que, em meio líquido, o objeto desloca seu próprio peso

A Nicolau Copérnico pela doutrina de que o sol está no centro de tudo

A Robert Hooke pela lição de que todas as coisas vivas são compostas de células

A Newton pelas lei da inércia, da dinâmica e da ação e reação

A Lavoisier, afinal nada se cria, nada se perde, tudo se transforma

A Carl Lineu pelo sistema de classificação dos seres vivos

A Mendeleev pela tabela periódica dos elementos químicos

A Lamarck pela lei do uso e desuso

A Charles Darwin pelo princípio da seleção natural

A Louis Pasteur pelas vacinas

A Gregor Mendel, o pai da genética moderna

A Röntgen pelos raios X

A Beijerinck pela descoberta dos vírus

A Einstein pela teoria da relatividade

A Watson, Crick e Wilkings pela descoberta do DNA

A Fleming pela penicilina

A Oswaldo Cruz pela guerra contra a febre amarela, a varíola e a peste bubônica

A Carlos Chagas pela luta contra a doença de Chagas e a malária

A Vital Brasil pelo soro antiofídico

A Adolfo Lutz e sua medicina tropical

São tantos nomes e tanta gente merecedora

Que a lista certamente está incompleta

Aos nominados e a outros tantos não menos importantes, gratidão

Que a ciência humanizada brilhe sempre e traga luz onde sobram sombras...

## Falando de economia e dos homens

Homem algum deve vender uma coisa a outro por mais do que ela vale  
Lição de Tomás de Aquino para um capitalismo humanitário  
Ampliando a lição a economia deveria ser para a felicidade de todos  
Ninguém deveria explorar o próximo quando o assunto são bens materiais

Como misturar a economia de Adam Smith com a de John Keynes  
O liberalismo com a intervenção estatal  
Já se percebeu que os extremos são ruins  
E o mundo, considerando que tem gente vivendo na miséria que dói, ainda não encontrou o caminho...

A lei da economia diz que as riquezas são finitas  
E as necessidades humanas são infinitas  
Como equacionar esta contradição?  
Sociedades mais igualitárias crescem mais rápido

Como melhorar o PIB e a renda *per capita*?  
A privatização é algo bom ou aumenta a riqueza dos já muito ricos?  
Como tratar a sanha dos homens pelo dinheiro em excesso e a ganância?  
O problema é mesmo de economia, capitalismo, socialismo, ou é de falta de caráter mesmo?

E o caráter que se discute é torto  
Tanto em alguns ricos como em alguns pobres  
Que se ricos fossem seriam até piores  
Do que alguns péssimos ricos

Não seria a economia a casa construída sobre a areia?  
A areia, inconstante e destrutiva, o espírito dos homens  
Difícil corrigir a economia e os sistemas econômicos  
Se o material humano não for igualmente corrigido e evoluir...



## Jogos paralímpicos- Paris 2024

Ocorridos entre 28/08/2024 a 08/09/2024

O Brasil foi representado por 280 atletas

Registrou o melhor desempenho de sua história

Foram 89 medalhas, sendo 25 de ouro, 26 de prata e 38 de bronze

Ficamos em 5º lugar, atrás de China, Grã-Bretanha, EUA e Holanda

Mas a frente de muitas potências do esporte

Atletismo, Canoagem, Halterofilismo, Natação

Taekwondo, triatlo, tiro esportivo, badminton

Goalball, tênis de mesa, judô, futebol

Foram 12 modalidades premiadas

Carol Santiago faturou 3 ouros e 2 pratas

Gabriel Araújo, o Gabrielzinho, 3 ouros, ambos na natação

Quanto orgulho do esporte paralímpico brasileiro!

Berço de heróis como Daniel Dias, recordista de medalhas com 14 ouros, 7 pratas e 6 bronzes

André Brasil, Clodoaldo Silva e Ádria Santos

Para quem gosta de esporte e superação, mais orgulho ainda...e quantos exemplos de vida!

## Falando de política, não de políticos

Dizia Aristóteles que o homem é um animal político

A política é necessária uma vez que constrói as bases de uma sociedade

Para Mao Tsé-Tung é guerra sem derramamento de sangue

A violência dos dias atuais faria Mao repensar sua ideia

Johannes Althusius via a política como forma de unir os homens entre si

Santo Agostinho via o Estado de acordo com os princípios cristãos

Para Locke o governo devia legislar para proteger os direitos do povo

Nota-se divergência no entendimento dos pensadores, o que é natural

Os termos direita e esquerda surgiram com a Revolução Francesa de 1789

A redução das desigualdades econômicas com intervenção estatal é postulado à esquerda

A liberdade econômica e o nacionalismo são postulados à direita

Nos EUA republicanos (D) e democratas (E)

No Reino Unido conservadores (D) e trabalhistas (E)

As divergências de ideias existem e deve-se respeitar quem pensa diferente

Extremistas fanáticos já causaram muito mal ao mundo

Não se pode retornar ao estado de natureza selvagem

Quanta barbaridade é praticada hoje em dia

Alguns se dizem cristãos e saem destruindo, condenando e até matando

É preciso repensar a caminhada ou o próprio homem se auto destruirá

É preciso erguer a bandeira da paz!

## Gestão humanizada de pessoas

O ponto central da administração, o core, deveria ser ressaltar o valor da equipe

Nenhum de nós é tão esperto quanto todos nós juntos

Empoderar as pessoas como pregam os japoneses do kaizen, motivá-las

As organizações precisam buscar a ética antes do lucro

Valorizar as pessoas, fazer o outro se sentir bem

Este é o sentido da moderna gestão

O líder democrático compartilha decisões e tem ouvidos abertos

O chefe, líder autocrático, autoritário, deveria ser figura em desuso

A motivação pelo medo de Mc Clelland

O X da teoria Mc Gregor que considera o ser humano preguiçoso e que deve ser controlado

Não são ideias compatíveis com a dignidade da pessoa humana que tanto se propala

Melhor valorizar o estilo participativo e democrático do Y na teoria de Gregor

O estresse no trabalho gera riscos à saúde e isto é muito sério

Respeito mútuo, confiança efetiva

Tratar pessoas como seres humanos e parceiros dentro da organização

Construir qualidade de vida no trabalho

Evoluir sempre, para melhor

Para construir um mundo mais solidário e afetuoso

Seja onde for

Inclusive no ambiente laborativo

## Desabafo da onça, da anta, da jararaca e do lobo sobre as queimadas

Sou uma onça pintada e vivo no Pantanal, sobrevivente a tormenta  
Venho relatar que perdi minha família toda no incêndio  
Também uma amiga onça-parda perdeu a todos os seus  
Uma tristeza e uma dor insuperável a do fogo no corpo...

Sou uma anta e vivo no interior de São Paulo  
Local de plantação de cana de açúcar  
Uma queimada gigantesca acabou com a vida de meu marido  
Sobrevivi com as patas danificadas e várias cicatrizes...

Vivo na Ilha do Bananal em Tocantins  
Sou uma jararaca solteira e perdi todos os meus amigos e parentes  
Foram consumidos pelas chamas e sofreram muito  
Por milagre, estou viva

Sou um andarilho lobo guará e vivo na Serra do Caraça em Minas Gerais  
Foram três os meus amigos lobos que sucumbiram em um terrível incêndio  
Sobrevivi eu e minha amiga de infância  
De resto, desolação

Foram pacas, jabutis, macacos, sapos, roedores, todos queimados  
Graças a sei lá o que esses humanos acabam conosco a toda hora  
Vocês são mesmos os animais racionais que tanto alardeiam ser?  
Estão mais para monstros cruéis e despidos de qualquer sensibilidade...

## Pílulas de psicologia

Precisamos muito da ciência da mente e do comportamento  
Temos, com o presente, estresse e nervosismo em demasia  
Com o futuro padecemos de ansiedade e preocupação excessiva  
Já com o passado nos sentimos deprimidos

É verdade que faz parte da natureza humana sofrer, de um jeito ou de outro  
Como dizia Sigmund Freud somos feitos de carne, mas temos que viver como se fôssemos de ferro

Pensamos em tudo, olhamos para tudo, imaginamos tudo, nos irritamos com tudo  
E com todos

Precisamos relaxar, acalmar o pensamento  
Trocar o sofrimento emocional pela prática diuturna da gratidão  
Gratidão por tudo, sempre poderia ser pior  
Necessitamos aceitar que somos seres imperfeitos e limitados

Não buscar satisfação por meio dos outros  
Cada qual com suas expectativas, na lição de Fritz Perls e de sua Gestalt  
Aceitar o meu eu  
Precisamos da psicologia para enfrentar os desafios da vida

## Setembro, mês da Bíblia

A mais bela coleção de livros  
A mais inspiradora  
Redigida na intercessão do Espírito Santo  
Deus transmite seus conhecimentos

A depender da igreja os livros podem ser 78, 73 ou 66  
Conforme a doutrina ortodoxa, católica ou evangélica  
Dividida entre o antigo e o novo testamento  
Jesus, filho de Maria, representa a esperança de vida eterna e traz consigo a nova aliança

Formam o velho testamento o Pentateuco, os cinco primeiros livros: Gênesis, Êxodo, Levítico, Números e Deuteronômio

Os livros históricos: Josué, Juízes, Rute, Samuel I e II, Reis I e II, Crônicas I e II, Esdras, Neemias, Tobias, Judite, Ester, Macabeus I e II

Os poéticos ou sapienciais: Jó, Salmos, Provérbios, Eclesiastes, Cântico dos Cânticos, Sabedoria e Eclesiástico

Os profetas maiores: Isaías, Jeremias, Lamentações, Baruc, Ezequiel e Daniel; e os menores: Oséias, Joel, Amós, Abdias, Jonas, Miquéias, Naum, Habacuc, Sofonias, Ageu, Zacarias e Malaquias

O novo testamento, por sua vez, é composto pelos evangelhos de Mateus, Marcos, Lucas e João e pelo livro histórico dos Atos dos Apóstolos

Pelas epístolas paulinas: Romanos, Coríntios I e II, Gálatas, Efésios, Filipenses, Colossenses, Tessalonicenses I e II, Timóteo I e II, Tito e Filêmon

Pelas epístolas gerais: Hebreus, Tiago, Pedro I e II, João I, II e III e Judas

E pelo último livro, o Apocalipse, o livro profético ou revelação

Permita-se ler a Bíblia

E o faça sem a coerção de quem quer que seja  
Sinta-se livre, liberto da interferência de terceiros  
É entre você e Deus

E você sentirá paz e conforto  
O vazio do coração desaparece  
Faça desta leitura um hábito

E a vida ganha um novo colorido e uma nova dimensão

## Um pouco de teologia cristã

Estuda Deus e todos os aspectos relacionados  
Ética, empatia, amor ao próximo  
Um estudo inspirado no amor divino ágape  
Para quem acredita é uma experiência transformadora

A teologia cristã tem a cristologia no eixo principal  
Através do Messias é possível a salvação, objeto da soteriologia  
Quando o fim do mundo chegar, escatologia, ser liberto do pecado (hamartiologia)  
E desfrutar da vida eterna que somente nos será acessível pela misericórdia divina

Mesmo ao ateu (sem Deus) e ao agnóstico (sem conhecimento) a teologia está ao alcance  
No tempo de Deus (kairós) todos serão alcançados  
Estabelecer um relacionamento com Deus e pedir por compreensão  
São tantos os mistérios, dúvidas, incertezas, temores...

Se com Deus o caminho é difícil, dada a miserabilidade humana  
Sem Ele fica impossível  
Acalme seu coração, ajoelhe, entregue suas dores  
Converse com Deus e terá sentido em sua vida

## Apontamentos superficiais sobre o islamismo

Revelado ao profeta Maomé, mensageiro de Deus (*Mohammad* ou *Muhammad*), em 610 d.C. pelo anjo Gabriel

O Alcorão, texto sagrado, possui 114 suras ou capítulos

É a base da segunda maior religião do mundo

Possuindo como ramos principais o sunismo, o xiismo e o sufismo

Deus é único (*Allahu Akhbar*), Alá é grande

Orar, descalço e não sem antes se lavar parcialmente, cinco vezes ao dia

Doar a economia estipulada, o *zakat*

Jejuar durante o mês da revelação do Alcorão, o Ramadã

E Peregrinar a Meca uma vez na vida, são os pilares fundamentais da religião

Em Meca está o santuário da Caaba e dentro dela a Pedra Negra, relíquia sagrada

São necessárias sete voltas em torno da Caaba

E a falta de peregrinação só é escusável por motivo de saúde ou finanças

A base da religião é a paz e o amor, respeitando os direitos humanos

Como todas as demais

Não confundir com extremismos radicais que acabam em gestos violentos

Viva a convivência respeitosa entre as pessoas de todas as crenças!

## Apontamentos superficiais sobre o judaísmo

Uma das três religiões abraâmicas, ao lado do cristianismo e do islamismo  
Tem na Torá seu livro sagrado e dela emanam 613 mandamentos  
Gênesis, Êxodo, Levítico, Números e Deuteronômio, o pentateuco, é sua base  
O Talmude é uma obra com comentários e interpretação da cultura judaica

Possui vários ramos, ortodoxo, conservador, da reforma e messiânico  
Este último acredita em Yeshua (Jesus) como Messias  
O que não é aceito pelos demais grupos, os quais ainda aguardam a vinda do Salvador  
O Menorá, candelabro de 7 braços, representa a luz eterna

Na sinagoga, o rabino transmite os ensinamentos da religião  
Cujos preceitos Deus revelou a Moisés no Monte Sinai  
A estrela de Davi e o muro das lamentações também são marcas importantes  
*Pessach*, principal festa, é a páscoa judaica, a libertação do povo da escravidão do Egito

*Yom Kippur*, o dia do perdão, é o dia mais sagrado, ideal para oração, arrependimento e caridade  
Que os judeus, vítimas do holocausto nazista, possam semear a paz com seus vizinhos árabes  
E que tanto o islamismo como o judaísmo tragam aos seus seguidores os propósitos de paz e de respeito ao próximo  
Objetivos maiores de toda religião e dos ensinamentos de Deus

## Apontamentos superficiais sobre o budismo

Sidarta Gautama é o mestre iluminado, mas não uma divindade  
Abandonou uma vida de luxo para buscar o nobre caminho óctuplo  
Compreensão, intenção, fala, conduta  
Ocupação, esforço, diligência e concentração corretos

Viver de modo virtuoso, produzindo boas ações que terão efeito favorável (carma)  
Se libertar do ciclo de morte e renascimento  
Iluminação ou nirvana

A religião, surgida na Índia, é comum na China, Japão e Tailândia, sendo a quarta do mundo em seguidores

Os ensinamentos estão no cânone páli  
A vida é sofrimento  
A causa do sofrimento é o desejo  
Sem desejo não há sofrimento, há libertação

Os monges e as monjas renunciam à propriedade, ao sexo, ao dinheiro e ao luxo  
Os ramos são teravada, maaiana, entre outros  
A religião defende a cultura da paz, como tantas outras  
Neste mundo que parece gostar de guerras...

## Apontamentos superficiais sobre o hinduísmo

Religião politeísta , tem em Brahma o deus da criação  
Xiva é deusa destruidora e Visnu deus protetor  
A língua litúrgica é o sânscrito  
E tem expressivo número de seguidores, terceira maior crença mundial

Nepal e Índia são os locais predominantes  
A vaca é um animal sagrado  
E muitos adeptos seguem regime alimentar vegetariano  
Evitando a violência, inclusive contra os animais

A vida é um ciclo de nascimento, morte e renascimento  
Através de uma vida moralmente correta, o darma  
Obtém-se reencarnação favorável, o carma da causa e efeito  
Até a libertação total

Nas zonas rurais predomina a divisão da sociedade em castas ou varnas  
A vida das pessoas e suas ações dependem da classe a qual pertencem  
Na Índia a Constituição rejeita tal discriminação  
Enfim, este o hinduísmo, mais uma religião a pregar a paz pelo mundo!

## Apontamentos superficiais sobre outras religiões

Zoroastro (Zaratrusta) fundou o zoroastrismo que acredita na luta do deus criador com o espírito maligno

Guardiães alados velam pelos fiéis e os orienta para uma vida moralmente correta

No jainismo não existem divindades ou sacerdotes, mas sobra respeito a todo ser vivo uma vez que todos têm alma

Vegetarianismo e pacifismo são marcas registradas que conquistaram Gandhi

Fundada pelo guru Nanak no norte da Índia tem-se o siquismo

Trabalhar muito, servir aos outros e meditar sobre o divino é a filosofia da religião

Já o confucionismo foi obra do chinês Kong Fuzi (Confúcio)

Defende harmonia e sabedoria aos homens

O tao é o caminho para a eternidade

O yin (feminino) e o yang (masculino) também pontuam o taoismo

No xintoísmo há o reconhecimento de inúmeros seres divinos

Sendo a religião nativa do Japão

O Brasil é o país com maior número de espíritas no mundo e Allan Kardec (1804) é considerado o pai do espiritismo

Um médium se comunica com os espíritos dos mortos e com os anjos de maneira sobrenatural

A paternidade de Deus e a irmandade dos homens são preceitos fundamentais

Haverá recompensa ou punição no pós morte a depender da vida vivida

No candomblé brasileiro preponderam rituais com batucadas, cantos e danças

Sendo possível a comunicação com a divindade e a petição de auxílio

Seja qual for a religião a paz e o respeito sempre imperam

Por que neste mundo tão religioso há tanta violência, guerra e ódio?

## Apontamentos superficiais sobre o cristianismo

A maior religião do mundo em número de adeptos

Revela a Santíssima Trindade, o Pai, o Filho e o Espírito Santo

Jesus, o Filho, é a fonte da esperança na vida eterna

A vida que será desfrutada no paraíso ao lado de Deus e onde não há dor e nem sofrimento

Contrariando o filósofo grego Epicuro, para quem não haveria existência após a morte

Jesus derramou seu sangue em remissão dos pecados de muitos e quem Nele crer terá a vida que nunca se acaba

O catolicismo é o primeiro e mais antigo ramo do cristianismo

Em 1054 d.C. houve uma cisão e originou-se a igreja ortodoxa

Em 1517 com a Reforma protestante de Martinho Lutero surge o protestantismo

Dividindo-se em três ramos principais: histórico, pentecostal e neopentecostal

Entre católicos, ortodoxos e protestantes existem diferentes formas de culto

Também as festas religiosas diferem entre as crenças

A Bíblia, o livro sagrado, também pode variar

Como traduções, livros e suas numerações

O que não deveria mudar, jamais, é compreender que Jesus é o elo principal

E que Ele ensinou que devemos todos amar ao próximo como a nós mesmos...

## Filho do ontem, do hoje e do amanhã

Vendo uma foto minha do tempo de criança  
Observo o sorriso naquele rosto  
A expectativa pelos presentes de natal e pela viagem à praia  
Eu o imagino neste retrato, igualmente sorrindo e feliz

Você veio e foi embora mais de uma vez  
Talvez o mundo não tenha lhe agradado, e é muito complicado mesmo  
E onde estás somente tem coisas boas  
Eu entendo, mas você faz muita falta

Perguntam como eu lhe imagino, mas não importa a sua aparência física  
O importante é a nossa parceria  
A amizade e o apoio recíprocos  
Nas horas alegres e nas mais árduas

Eu espero que Deus o traga de volta  
De um jeito ou de outro  
Nós temos um Pai que tudo pode  
Vamos nos sujeitar a Sua vontade

Se a minha vontade combinar com a Dele  
O sonho será realidade  
Doce e harmoniosa convivência  
Aprendendo e ensinando as lições da vida

Vida abundante, nós e Deus  
Superando desafios e adversidades  
Performando o melhor de nós, um pelo outro  
Contribuindo para, juntos, construirmos um mundo melhor, mais justo e solidário, este o motivo maior de nossas vidas...

## Apontamentos superficiais sobre o catolicismo

O maior ramo do cristianismo possui mais de 1,3 bilhão de seguidores, e se caracteriza pela unidade

O papa é o representante principal, sendo auxiliado pelos cardeais que votam para escolhê-lo, inclusive

Os bispos governam uma área geográfica, diocese, e os padres cuidam das paróquias

São sete os sacramentos: batismo, crisma, ordenação, eucaristia, casamento, penitência e unção dos enfermos

Cada fiel tem ao seu lado um anjo protetor

E na celebração, missa, há a liturgia e a eucaristia, com a transubstanciação quando o pão e o vinho se tornam o corpo e o sangue de Jesus

Acredita-se no purgatório como meio apto a purificar os crentes antes da entrada nos céus

O altar é o símbolo do próprio Cristo, lembrando o sacrifício da cruz e sendo a mesa eucarística

A Virgem Maria é venerada

A Santíssima Trindade é adorada

As orações são as elevações da alma a Deus

Tem-se a crença nos santos, pessoas de fé irrestrita e modo de vida exemplar

As festas são litúrgicas, como o natal, a páscoa

E também em homenagem aos santos

O advento é celebrado 4 semanas antes do natal

E a epifania é a adoração de Jesus pelos reis magos

Pentecostes ocorre 50 dias após a páscoa

E a ascensão de Cristo 40 dias após a ressurreição

Repito o refrão consagrado nas missas: *Hosana nas alturas*

Salva-nos agora, ó Tu que habitas nas maiores alturas!

## Santos mártires

O estudo da biografia dos santos, hagiografia, revela que muitos sacrificaram suas vidas por não negar a fé

O chamado martírio vermelho é dedicado àqueles que pagaram com seu sangue e enfrentaram a morte por amor a Deus

São João Batista teve a cabeça cortada e entregue em uma bandeja por ordem de Herodes Antipas

Santo Estevão foi apedrejado e Santa Agnes teve a garganta cortada

São Sebastião, alto oficial do exército romano, foi flechado e depois açoitado até a morte por ordem de Diocleciano

São Lourenço foi queimado e Santa Bárbara teve os seios cortados e foi decapitada

São Cosme e São Damião, irmãos e médicos, foram martirizados por ordem de Diocleciano

Santa Lúcia foi decapitada e Santa Cecília golpeada na cabeça

São Cassiano teve os membros arrancados e São Brás teve sua pele removida

Santa Luzia foi mutilada e Santo Inácio de Antioquia foi devorado por leões

Muitos outros deram sua vida terrena como prova de fidelidade

Crendo na vitória da vida que há em Jesus sobre a morte

As barbaridades e os sofrimentos impostos a estes fiéis devotos são inenarráveis

Mas o exemplo deixado por eles e elas ultrapassa a barreira do tempo

Santos mártires do cristianismo e do catolicismo sejam honrados perante Deus e Jesus Cristo

E que memória de sua fé permaneça para sempre, amém!

## Santa Dulce dos Pobres

Irmã Dulce nasceu em Salvador/BA em 1914 e faleceu na mesma capital em 1992

É a primeira santa nascida no Brasil

Passou a vida cuidando de pobres e necessitados e fazenda obras de caridade

Tanto que ganhou o apelido de "Anjo bom da Bahia"

Na juventude acolhia doentes em sua própria casa

Ajudou na criação de várias entidades beneficentes e hospitais filantrópicos

Igualmente conhecida como "Mãe dos Desamparados"

Nasceu Maria Rita de Sousa Brito Lopes Pontes

Em 2019 foi canonizada pelo Papa Francisco

Dizia ver Cristo nas pessoas a quem amparava

Foi cristã nas atitudes e deu um lindo exemplo do que é amar ao próximo como a si mesmo

Aliás ela foi além, parece que amou mais ao próximo do que a si mesma

Para muitos cristãos que interpretam o evangelho da prosperidade como uma vida financeiramente abundante

Irmã Dulce viveu uma vida economicamente singela, tanto quanto Jesus viveu

O Salvador nasceu em uma manjedoura, simples, no meio de animais que o acolheram com respeito e amor

Nasceu forte, ademais, no coração desta Santa que com sua vida deu exemplos que não se constroem com palavras!

## Santa Teresa de Calcutá

Nascida em 1910 em Escócia na atual Macedônia do Norte

Morou a maior parte da vida em Calcutá na Índia

Tendo fundado a Congregação Missionária da Caridade

Com a missão de servir aos mais pobres dos pobres

Não somente falar de Jesus, mas mostrar Jesus e seu evangelho em suas atitudes para com o próximo

Este foi o seu ideal de vida, não à toa apelidada de "Santa das Sarjetas"

Recebeu o prêmio Nobel da Paz em 1979

Mas também foi alvo de críticas por historiadores que imputaram dúvidas ao seu trabalho missionário

Canonizada em 2016 pelo Papa Francisco

Considerava o dia do seu aniversário o dia em que fora batizada

Dizia que a falta de amor seria a maior de todas as pobrezaas

E que também seria fácil amar os que estão longe, mas nem sempre seria fácil amar os que vivem ao nosso lado

Penso como podem ter criticado Madre Teresa e logo lembro que Jesus, filho de Deus, foi incompreendido e pregado numa cruz

Num mundo cruel e violento cairiam bem milhares de Madres Teresas em todos os cantos do mundo

A Santa filosofou com sabedoria: Não usemos bombas nem armas para conquistar o mundo, usemos o amor e a compaixão

A paz começa com um sorriso. Amém! Madre Teresa rogai por nós!

## São Francisco de Assis

Nascido Giovanni di Pietro di Bernardone no ano de 1181 ou 1182 em Assis na Itália  
Sua família era abastada e atuava na área do comércio  
Viveu uma juventude mundana até ouvir uma voz sobrenatural que considerou ser de Deus  
Desde então teve uma vida religiosa de total pobreza

Frade católico

É considerado fundador da Ordem Mendicante dos Frades Menores ou Franciscanos  
E tinha como objetivo imitar a vida de Jesus  
Em 1228 foi canonizado pela Igreja Católica

É o Santo patrono dos animais e do meio ambiente  
Considerava todas as criaturas obras de Deus  
Que mereciam ser tratados com dignidade e compaixão  
Todos somos irmãos, pontuava

Conversou com pássaros, acalmou lobos ferozes e abençoou os animais  
Sua oração é uma das mais lindas e retrata exatamente o que Cristo quer do ser humano  
Senhor, Fazei de nós instrumentos de vossa paz  
E que nossas vidas sejam regadas com fé, verdade, amor, perdão, união, esperança, alegria e luz!  
(São Francisco rogai por nós!)

## Rezando com os santos

Senhor, nos ensine a arte da humildade que nos aproxima do céu, como dizia Frei Galvão, 1º santo brasileiro

A orar continuamente, uma vez que a oração é a respiração da alma, como orava Santa Teresinha

A dobrar os joelhos diante de Ti e a buscar estar perto de Jesus, que é o que basta, como dobrava e buscava São Padre Pio de Pietrelcina

A compreender como é grande a Tua misericórdia, assim como compreendia Santa Faustina

A imaginar que no final seremos julgados pelo amor, como imaginava São João da Cruz

A olhar para Ti e descobrir que o que nos preocupa é insignificante, como olhava Santa Clara

A perceber que o simples é absolutamente magistral, como percebia Santo Alberto Magno

A falar pouco de nós mesmos e menos ainda dos outros, como falava São João Bosco

A buscar o remédio que está sempre ao nosso alcance, uma vez que somos pecadores, como buscava Santo Ambrósio

A acreditar que não morre quem morre para viver de novo, como acreditava São Jerônimo

A esperar no Espírito Santo, como esperava São João Paulo II

A nunca deixar de crer em Deus, uma vez que tal seria algo mais terrível do que qualquer mal físico, como nunca deixou São Francisco Xavier

A confiar em Deus, e não nos homens, que é tudo e que faz tudo, como confiava São Marcelino Champagnat

A perceber que toda a nossa riqueza reside na oração, como percebia Santo Afonso Maria de Ligório

Senhor, que os mais de vinte mil santos que estão nos céus ao Teu lado em comunhão, possam rogar por nós

Para que possamos amar mais ao próximo, respeitar mais todos os seres vivos, e sermos dignos de Ti! Amém

## Para quem gosta de ciência e de serpentes...

Seus ancestrais eram os lagartos e seu sentido principal é o olfato

A língua bifurcada capta partículas suspensas no ar as quais são analisadas pelo órgão de Jacobson

São quase quatro mil espécies no mundo e quatrocentas no Brasil

São animais carnívoros e não habitam áreas geladas

Trocam de pele com frequência, fenômeno conhecido como muda ou ecdise

Classificam-se em bóideos como a jiboia e a sucuri

Colubrídeos como a caninana, e elapídeos como as corais, mambas e najas

Neste último grupo está a taipan australiana, de todas a mais venenosa, podendo matar cem pessoas com uma gota de sua peçonha

Finalmente tem-se os viperídeos, como as cascavéis, jararacas e surucucus

São classificadas também pela presença ou não e posição dos dentes inoculadores de veneno

Igualmente em vivíparas e ovíparas

Algumas espécies tem fossetas termossensíveis para detectar animais

O veneno das cobras peçonhentas é composto de água, açúcares e proteínas

Para cada tipo de veneno há um soro específico e a picada demanda tratamento sorológico imediato

Pesquisas já produziram remédios a partir do veneno das serpentes e muita pesquisa há em laboratórios

Respeitemos as senhoras cobras sabendo que elas podem auxiliar na cura de muitas doenças

## Palavrinhas que carregam muita saúde

As uvas roxas contêm resveratrol

A cenoura, betacaroteno

A graviola, xeronina

A cúrcuma, curcumina

O licopeno está presente no tomate

O sulforafano e o indol-3-carbinol na couve e no brócolis

O chá verde está repleto de catequina

E o morango de ácido elágico

A maçã tem quercitina

E o espinafre, folato

O coco, ácido laúrico

O alho e a cebola, alicina

O gengibre está repleto de gingerol

A linhaça de lignana e o gergelim de ubiquinona

O própolis da abelha de artepelin C

E o azeite de ácido oleico

O que estes nomes estranhos que compõem estes simples versos significam?

Significam uma farmácia que a natureza coloca ao nosso alcance alimentar

As pesquisas até aqui apontam benefícios de toda ordem para nossa saúde

E muita coisa ainda tem a ciência para nos revelar...

## Célula

Robert Hooke a visualizou pela primeira vez em 1665 analisando fragmentos de cortiça

É considerada a menor unidade estrutural dos seres vivos, podendo ser simples ou complexa

Nos humanos são 65 trilhões delas espalhas pelo corpo

Os organismos podem ter uma somente, como as bactérias, ou várias, como nós

O núcleo é envolto pela membrana nuclear e abriga os cromossomos, o DNA e o RNA

Esta membrana fica dentro do citoplasma, o qual é envolto, por sua vez, pela membrana citoplasmática

Em seu interior habitam várias organelas, cada qual com sua função

O ribossomo faz a síntese de proteínas

O retículo endoplasmático faz síntese de proteínas e lipídeos e auxilia na desintoxicação

O complexo de Golgi secreta substâncias necessárias ao funcionamento celular

O lisossomo participa da digestão intracelular

E a mitocôndria é responsável pela importante função da respiração

As células surgem sempre a partir de outras, dividindo-se por meiose ou mitose

A mitose é uma divisão mais simples que a meiose e gera 2 células iguais a mãe

A meiose gera 4 filhas com metade dos cromossomos da célula-mãe, em organismos com reprodução sexuada

Estudar as células é compreender o processo da vida e da morte, da saúde e das doenças...

## A preciosidade do sangue

O líquido da vida tem uma coloração acentuadamente vermelha  
Passeia por entre órgãos e tecidos  
Levando oxigênio e nutrientes  
É realmente um líquido precioso

Composto por plasma e muita água, proteínas, hormônios  
Hemácias, os glóbulos vermelhos, com alto conteúdo de ferro  
Leucócitos, glóbulos brancos, responsáveis pela defesa  
Plaquetas, esta a turma da coagulação

Produzido na medula óssea é levemente básico  
Quando se perde pode representar um risco de morte  
Sendo necessária a transfusão de sangue de uma pessoa para outra  
Tanto a transfusão como a doação, são genuínos gestos de amor ao próximo, podendo a última salvar até quatro vidas

Necessário observar os tipos sanguíneos (A, B, AB e O) e o fator Rh (positivo ou negativo) para que tudo corra bem  
Representa 7% do peso corpóreo e caminha por artérias, veias e capilares  
Que nunca falte sangue para ninguém  
Que nunca os homens derramem o sangue de outrem!

## Torre de Babel das palavras gentis

Bom dia. Good morning. Buenos días. Bonjour. Buongiorno. Guten morgen. Ohayo  
Boa tarde. Good afternoon. Buenas tardes. Bon après-midi. Buon pomeriggio. Guten tag.  
Konnichiwa  
Boa noite. Good night. Buenas noches. Bonsoir. Buona sera/notte. Guten abend/nacht. Oyasumi  
Olá. Hello. Hola. Salut. Ciao/Salve. Hallo. Konnichiwa

Desculpa. Sorry. Perdón. Pardon. Scusa. Entschuldigung. Gomen  
Adeus. Bye. Adiós. Au revoir. Arrivederci. Auf wiedersehen. Sayonara  
Por favor. Please. Por favor. S'il vous plaît. Per favore. Bitte. Onegaishimasu  
Com licença. Excuse me. Permiso. Excusez-moi. Scusami. Verzeihung. Sumimasen

Sim/não. Yes/no. Si/no. Oui/non. Si/no. Ja/nein. Hai/iie  
Obrigado. Thanks. Gracias. Merci. Grazie. Danke. Arigato  
Saúde. Health. Salud. Santé. Salute. Gesundheit. Kenkou  
Paz. Peace. Paz. Paix. Pace. Frieden. Heiwa

Amor. Love. Amor. Amour. Amore. Liebe. Ai  
Deus. God. Dios. Dieu. Dio. Gott. Kami  
Benção. Blessing. Bendición. Bénédiction. Benedizione. Segen. Shukufuku  
Vida. Life. Vida. La vie. Vita. Leben. Jinsei

## Diálogo da israelense com a palestina

Olá amiga palestina!

Por que os terroristas do seu povo matam tanta gente inocente?

Qual a causa de tanta barbárie e tamanha crueldade?

Eles fazem o sangue derramar sem nenhuma piedade...

Oi amiga israelense!

Fico envergonhada com o que estes monstros fizeram e peço o teu perdão

Mas por que seu premiê jogou bombas em um hospital perto de minha casa?

Para matar os terroristas será necessário matar tanta gente inocente, doentes inclusive?

Amiga palestina, com lágrimas nos olhos peço desculpa pela atitude do meu premiê

Não há o mínimo bom senso neste tipo de atitude e ele tem se mostrado cruel e desumano

Aliás, gostaria que você soubesse que defendo um país livre e independente para você e para seu povo

E que o meu possa ser sempre respeitado e não mais ser agredido, e que Javé te abençoe!

Perfeito amiga!

Concordo com suas palavras gentis

Que possamos construir países harmônicos e que tenham relação internacional de cooperação e respeito recíprocos

Que Alá te abençoe!

Eu que sou cristão escutei a conversa e notei Jesus nestas duas garotas ainda muito jovens

Jesus é amor ao próximo, é quem planta a semente da paz

Nada adianta empunhar uma bandeira, seja lá qual for, e cultivar a arte da guerra

Este não entendeu a mensagem, seja árabe, judeu ou cristão!

## Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letra A

Afeganistão, capital Cabul, lugar de tomar chá verde aromatizado com cardamomo e ouvir *Salam alekum* (Que a paz esteja contigo)

África do Sul, capital Pretória, com 11 línguas oficiais, possibilita um safári no Parque Nacional Kruger, e conhecer de perto o tubarão branco em Gaansbaai

Albânia, capital Tirana, onde se pula de praia em praia

Alemanha, capital Berlim, com imensa riqueza histórica, relógios cuco, *Oktoberfest*, terra de Einstein e Beethoven, marca a Europa de maneira profunda

Andorra, entre a Espanha e a França, capital Andorra a Velha, principado ideal para esquiar nos montes Pirineus

Angola, capital Luanda, país de língua portuguesa e do parque Kissama com suas girafas, avestruzes e antílopes

Antártida, propriamente continente e não país, terra de *icebergs*, pinguins, focas e frio congelante

Antígua e Barbuda, capital *Saint John*, ilha de 365 praias e do abacaxi preto, o mais doce de todos

Arábia Saudita, capital Riad, onde se come com os dedos e se julga o concurso de beleza dos camelos, e onde está a cidade sagrada para o islamismo, Meca

Argélia, capital Argel, fonte da água mais doce do Saara, das dunas, dos tapetes e do grão-de-bico

Argentina, capital Buenos Aires, árida ao norte e glacial ao sul, terra do tango, da empanada, e da música cumbia

Armênia, capital Yerevan, das cadeias de montanha do Cáucaso, picos nevados, lagos alpinos e florestas, *Genats!* (saúde)

Aruba e Curaçao, países autônomos do Reino dos Países Baixos, repletos de praias de areias brancas, palmeiras e mergulho

Austrália, capital Canberra, local da grande barreira de corais, dos cangurus, de crocodilos e serpentes potentes

Áustria, capital Viena, terra natal de Mozart e Freud, rica na arte e na música, com belas montanhas e política ambiental responsável

Azerbaijão, capital Baku, antiga república soviética, nação onde se joga muito gamão e se bebe muito chá

Quão rico em cultura e diversidade é este mundo dos homens!



## Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letra B

Bahamas, capital Nassau, possui 700 ilhas e 2500 atóis, flamingos, e praias de areia rosa

Barein, capital Manama, único Estado-ilha do mundo árabe, ou melhor 33 ilhas, terra de mesquitas e do antílope árabe órix

Bangladesh, capital Daca, onde se abriga o mosteiro budista Sompapuri Vihara e o Parque Nacional dos Sundarbans com seus tigres

Barbados, capital Bridgetown, a pequena Inglaterra do Caribe onde as mulheres são chefes de família em muitos lares

Bielorrússia, capital Minsk, com longas extensões de bosques e cidades de madeira, onde se comem muitos cogumelos

Bélgica, capital Bruxelas, sede da União Europeia, e repleta de cidades medievais como Antuérpia e Bruges, *Santé!* (saúde)

Belize, capital Belmopan, onde se come arroz com feijão e há aventura, repouso e vida selvagem

Benim, capital Porto Novo, um dos mais poderosos países da África Ocidental, repleto de hipopótamos no Parque Pendjari

Bermudas, capital Hamilton, território ultramarino britânico de céus claros e águas cristalinas

Bolívia, capital La Paz, berço do Lago Titicaca, com 36 ilhas, e do Lago Verde com o vulcão Licanbatur

Bósnia-Herzegovina, capital Sarajevo, espremida entre a Croácia e a Sérvia, local de peregrinação até Medugorje

Botsuana, capital Gaborone, terra das minas de diamante e de parte do deserto do Kalahari

Brasil, capital Brasília, meu Brasil brasileiro, um país de 26 Estados e 01 Distrito Federal e que abriga a maior parte da Floresta Amazônica, o "pulmão do mundo"

Brunei, capital Bandar Seri Begawan, onde está o riquíssimo sultão e há serviço médico e educativo de ponta

Bulgária, capital Sofia, local em que é possível passar férias de verão na costa do mar Negro e contemplar ruínas romanas e bizantinas

Burkina Fasso, capital Uagadugu, mistura paisagens saarianas desérticas com as cataratas ao sul e tem o pebolim (totó) como passatempo

Burundi, capital Gitega, marcado pela guerra civil, onde está o lago Tanganica

Butão, capital Timbu, cidade que não tem sinal de trânsito, e onde o rei não se preocupa com o PIB mas sim com a felicidade interna bruta

B de beleza, a considerar os países tão diferentes entre si

Mas que apontam que muitas coisas são bem comum da humanidade como a natureza saudável e

a paz

## Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letra C

Cabo Verde, capital Praia, língua portuguesa e muitas belezas naturais, o nome da capital já é sugestivo

Camarões, capital Yaoundé, constituído por vários antigos reinos tribais, abriga o monte Camarões e o rinoceronte preto

Camboja, capital Phnom Penh, onde ocorreu uma guerra civil que ficou para trás, e se pode descer o rio Mekong de barco

Canadá, capital Ottawa, sociedade multicultural próspera que fala inglês e francês e estampa a folha de bordo na bandeira

Cazaquistão, capital Astana, onde se faz longas viagens de trem e se bebe *shubat* (leite de camelo fermentado)

Chade, capital Jamena, país pobre que anseia dias melhores com a exploração de petróleo

Chile, capital Santiago, um dos mais prósperos países da América do Sul, onde se passeia de jipe no deserto do Atacama

China, capital Pequim, berço de uma das maravilhas do mundo, a muralha, com 21.196 Km

Chipre, capital Nicósia, mistura de influências turcas, gregas, cristãs ortodoxas e muçulmanas

Colômbia, capital Bogotá, tem fauna e flora variadas e se pode comer formigas fritas (*hormiga culona*)

Comores, capital Moroni, onde se observam tartarugas verde, e que abriga em seu arquipélago Mayotte, capital Mamudzu, departamento ultramarino francês

Coréia do Norte, capital Pyongyang, onde Kim Jong -un governa tudo e a todos e a vigilância é constante

Coréia do Sul, capital Seul, sede dos Jogos Olímpicos de 1988 e local de belos templos budistas

Costa do Marfim, capital Yamussucro, país de habitantes simpáticos e que abriga chimpanzés no Parque Nacional de Tai

Costa Rica, capital San José, onde se faz um passeio noturno ao vulcão Arenal e se deseja viver de maneira pura e melhor (pura vida)

Croácia, capital Zagreb, abriga o melhor que o leste europeu tem a oferecer como a cidade medieval de Dubrovnik

Cuba, capital Havana, onde se dança salsa e se tira fotos de um Cadillac dos anos 1950

C de cultura e conhecimento

C de como o ser humano pode ser diferente

C de como, não obstante tanta diferença, somos os mesmos em nossa essência



## Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letras D e E

Dinamarca, capital Copenhague, terra dos vikings no passado e onde se anda de bicicleta de uma ponta a outra do país

Djibuti, capital Djibuti, local do grande lago salgado de Assal e onde há muitos nômades

Dominica, capital Roseau, dominada por altas falésias perto da costa e onde se come o *callalo* (sopa cremosa de folhas de inhame)

Egito, capital Cairo, verdadeira aula de história com faraós e pirâmides e o majestoso rio Nilo

El Salvador, capital San Salvador, com paisagens vulcânicas e povo amistoso

Emirados Árabes Unidos, capital Abu Dhabi, conjunto de 7 emirados destacando-se a capital e Dubai, com a torre do hotel Burj Al Arab

Equador e Galápagos, capital Quito, local em que se anda de canoa e se aprende história natural com a pesquisa de Darwin

Eritréia, capital Asmara, antiga colônia italiana, país em que se bebe um excelente café expresso

Escócia, capital Edimburgo, com homens usando um tipo de saia de lã (kilt) e onde se aprecia a beleza da aurora boreal

Eslováquia, capital Bratislava, ponto para visitar o castelo Bojnice e as montanhas do alto Tatras

Eslovênia, capital Liubliana, independente da Iugoslávia desde 1991, conhecida como "o pedaço verde da Europa"

Espanha, capital Madrid, onde se trilha o caminho de Santiago de Compostela e se come paella

Estados Unidos da América, capital Washington, formado por 50 Estados e 01 Distrito Federal, New York, New York!

Estônia, capital Talín, entre a Rússia e a Escandinávia, sendo possível rejuvenescer com um banho de lama

Etiópia, capital Adis Abeba, lugar onde os nativos acreditam que repousa a Arca da Aliança

Extraordinário, não?

## Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letras F e G

Fiji, capital Suva, materialização do paraíso com suas mais de 300 ilhas e onde no passado se comia morcego cozido (*beka*)

Filipinas, capital Manila, são mais de 700 ilhas, há a encenação da crucificação de Cristo em Pampanga e se bebe suco de graviola (*guyabano*)

Finlândia, capital Helsinque, vasta extensão de lagos e florestas com pequenas cidades e a maior sauna a vapor do mundo, *Sisu* (coragem!)

França, capital Paris, terra da Torre Eiffel e de muitos museus, castelos e catedrais, país mais visitado do mundo, *joie de vivre* (alegria de viver)

Gabão, capital Libreville, um dos países mais ricos e estáveis da África, com novos parques nacionais se abrindo ao ecoturismo

Gales, País de, capital Cardiff, onde há o encontro da nova arquitetura com a velha e a ferrovia passa sobre o penhasco em Aberystwyth

Gâmbia, capital Banjul, onde há ruínas de entrepostos de tráfico de escravos e muitas espécies de pássaros

Gana, capital Acra, local em que a cultura moderna e antiga se misturam, e é possível encontrar-se com o rei ashanti no Palácio Manhyia

Geórgia, capital Tiblissi, misto de Europa, Ásia e Oriente Médio, e palco do Jardim Botânico de Batumi com seus odores

Granada, capital Saint George, ilha do tempero dada a vasta produção de noz-moscada, canela, gengibre e cravo e de um belo porto, Carnenage

Grécia, capital Atenas, berço de toda a civilização ocidental e da Acrópole de Atenas, patrimônio mundial da humanidade e de 999 ilhas, dentre elas Santorini

Groelândia, capital Nuuk, território autônomo que faz parte do reino da Dinamarca e é cercada de tundra, geleiras e *icebergs*

Guadalupe, capital Basse Terre, mistura de França e África no Caribe, é um departamento ultramarino francês com 09 ilhas habitadas

Guam e Marianas do Norte, capital Aganha, território norte-americano banhado pelo Oceano Pacífico com o ponto mais profundo, a Fossa das Marinas

Guatemala, capital cidade da Guatemala, onde se pode passar o dia numa rede de dormir na lagoa de Santa Cruz e ser bem tratado pelos guatemaltecos

Guiana, capital Georgetown, país da maior cachoeira de queda única do mundo com 210 metros, a

Kaieteur, e do jogo de dominó

Guiana Francesa, capital Caiena, território francês que detém 90% de suas florestas intactas e a praia de *Les Hattes*, santuário de desova da tartaruga-de-couro

Guiné, capital Conakri, rica em tradições culturais como a música e a dança e detentora de florestas exuberantes

Guiné-Bissau, capital Bissau, país pobre e pacífico, sexto maior produtor de castanha de caju do mundo e que abriga o Parque Orango

Guiné Equatorial, capital Malabo, onde se caminha à procura de gorilas no Parque Nacional Monte Alen e se come maravilhosos frutos do mar

G, quanta grandiosidade!

## Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letras H e I

Haiti, capital Porto Príncipe, primeira república do mundo a ser governada por um negro e que enfrenta desafios

Honduras, capital Tegucigalpa, onde está a segunda maior barreira de recifes do mundo, as Ilhas da Baía, onde as águas são mornas

Hong Kong, embora com alguma autonomia, pertence à China e mistura o ocidente com o oriente, e lá se come sopa de cobra (*she gang*)

Hungria, capital Budapeste, cidade às margens do Rio Danúbio, e onde se tomam banhos termais em locais incríveis

Iêmen, capital Saná, que abriga as cidades históricas de Shibam, Sayun e Tarim

Ilhas da Reunião, departamento além-mar da França, possui paisagens deslumbrantes e o vulcão ativo *Piton de la Fournaise*

Ilhas Cayman, território ultramarino britânico, repleta de hotéis e condomínios de luxo, e também de navios naufragados e história de piratas

Ilhas Cook, capital Avarua, entre a Nova Zelândia e o Havaí, onde se observam baleias e está situada a ilha Rarotonga, de beleza indescritível

Ilhas Malvinas, pertencem à Grã-Bretanha e são vizinhas à América do Sul e à Antártida e são ocupadas por muitos pinguins e leões marinhos

Ilhas Marshall, capital Majuro, onde está muita beleza natural e também o atol de Bikini, local de testes nucleares nos anos 1960

Ilhas Maurício, capital Porto Luís, banhada pelo oceano Índico e que proporciona passeios no leito do mar

Ilhas Pitcairn, território ultramarino britânico onde se pode ler inscrições pré-históricas nas rochas de *Down Rope*

Ilhas Salomão, capital Honiara, tem diversos vestígios da 2ª Guerra Mundial, bem como praias imaculadas

Ilhas Seychelles, capital Vitória, reduto de 115 ilhas no oceano Índico e de rochas desenhadas na Ilha La Digue

Ilhas Virgens, britânicas ou americanas, são vizinhas e território dos respectivos países, locais de paz e prosperidade

Índia, capital Nova Deli, onde se vê o nascer do sol no Taj Mahal, as vacas andam nas ruas e os encantadores de serpentes se apresentam

Indonésia, capital Jacarta, berço de 18 mil ilhas, entre elas Bali, Java e Komodo, habitada pelo dragão-de-komodo, um lagarto gigante

Inglaterra, capital Londres, de muitos símbolos, Big Ben, Oxford, Cambridge, Buckingham, e de mais de 50 mil pubs

Irã, capital Teerã, país de mesquitas azulejadas e tapetes persas e onde se bebe chá e iogurte, *Masha 'allah* (Deus quis assim)

Iraque, capital Bagdá, berço de grandes civilizações e onde estão os Jardins Suspensos da Babilônia, uma das 7 maravilhas do mundo

Irlanda (República da), capital Dublin, e Irlanda do Norte, capital Belfast, esta última faz parte do Reino Unido, ambas com magníficas falésias

Islândia, capital Reykjavic, grande ilha de gelo da Europa onde se nada no campo geotérmico de Nesjavellir e se faz um passeio de trenó

Israel, capital Jerusalém, criado em 1948, abriga o Domo da Rocha (islamismo), o Muro das Lamentações (judaísmo) e a Via Crucis (cristianismo)

Itália, capital Roma, dos canais de Veneza ao Coliseu de Roma, passando pela Toscana, Sicília e Sardenha

Impressionante, simplesmente impressionante!

## Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letras J, K e

### L

Jamaica, capital Kingston, típica ilha caribenha, que permite conhecer as quedas de Dunn's River que caem dentro do mar

Japão, capital Tóquio, ideal para meditar num templo zen, visitar os museus de Guerra de Hiroshima e Nagasaki e admirar a beleza do monte Fuji

Jordânia, capital Amã, onde estão as ruínas da antiga cidade de Petra e a espantosa paisagem desértica de Wadi Rum

Kiribat, capital Tarawa, berço de inúmeros navios da 2ª Guerra naufragados, clima sempre quente que oferece água de coco na laguna de Tarawa Norte

Kuwait, capital Cidade do Kuwait, Estado petrolífero do Golfo Pérsico onde se compram produtos beduínos na Casa Sadu

Laos, capital Vienciana, banhado pelo Rio Mekong permite que se navegue pelo Nam Song, em Vang Vieng, até o amanhecer

Lesoto, capital Maseru, local em que é possível seguir as pegadas fossilizadas de dinossauros, perto de Quthing

Letônia, capital Riga, vizinha da Lituânia e da Estônia, que abriga a estação balneária de Jurmala e o teleférico do vale do Rio Gauja

Líbano, capital Beirute, terra bíblica do leite e do mel, onde está a estrada panorâmica dos Cedros Bíblicos e o belo pôr-do-sol da Rocha dos Pombos

Libéria, capital Monróvia, um dos locais mais úmidos da África (chove 4500mm por ano), rica em diamantes e que serve torta de couve com batata doce em um chop bar

Líbia, capital Trípoli, se abrindo ao turismo no pós coronel Gadafi, possui lindas paisagens no deserto com vários oásis e tuaregues, os homens azuis do deserto

Liechtenstein, capital Vaduz, entre a Áustria e a Suíça, país com 25 km de norte a sul e 6 km de leste a oeste, com muita estação de esqui e pouco desemprego, 1.3%

Lituânia, capital Vilnius, onde está a famosa Colina dos Crucifixos em Siauliai, a velha capital Trakai e as fontes termais de Druskininkai

Luxemburgo, capital Luxemburgo, atravessado por rios por todos os lados, aldeias e onde se brinca de "rei do castelo" em Vianden

Limites não existem para o conhecimento destes fascinantes países!

## Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letra M

Macau, região administrativa especial da China e vizinha de Hong Kong, antiga colônia portuguesa onde a procissão da paixão de Cristo é uma tradição de 400 anos

Macedônia, capital Escópia, antiga República Iugoslava em que se contempla as belezas do lago Ohrid

Madagascar, capital Antananarivo, que possui majestosos baobás e lêmures no Parque Nacional de Montagne d' Ambre

Malásia, capital Kuala Lumpur, reinada por 9 sultões que se revezam no poder, onde se come jaca e se faz mergulho nas Ilhas Perhentian

Malawi, capital Lilongue, terra de zebras, elefantes, hienas e leões, e do lago Malawi que cobre 20% do país

Maldivas, capital Malé, nação islâmica de 1190 ilhotas muitas das quais com palmeiras ondulando pelo vento e lagunas azul turquesa

Mali, capital Bamaco, repleto de paisagens desérticas e mesquitas medievais por onde transita o Rio Níger

Malta, capital Valeta, país que tem uma festa que dura até cinco dias e também a Lagoa Azul no mar Mediterrâneo

Marrocos, capital Rabat, Tânger, Casablanca, Marrakesh, especiarias, comer cuscus (*seksu*) e beber chá de hortelã gelado

Martinica, território da França, abriga a Route de la Trace, estrada panorâmica que atravessa o interior montanhoso da ilha

Mauritânia, capital Nuaquexote, areias sem fim e camelos para passear nas dunas saarianas

México, capital Cidade do México, onde se conhece o mundo maia em Yucatán e as falésias de Acapulco, e também se mergulha em Cozumel

Mianmar ou Birmânia, capital Nepiedo, onde os homens santos são mais reverenciados dos que os ricos e famosos e se valoriza a meditação e a esmola

Micronésia, capital Paliquir, conjunto de 607 ilhas onde se falam oito línguas indígenas, e se cata conchinhas em Nukuoro, paraíso inabitado

Moçambique, capital Maputo, onde passa o rio Zambeze e se é possível nadar no Parque Nacional do Arquipélago Bazaruto

Moldávia, capital Chisinau, país na Europa em que se caminha pelos bulevares arborizados da capital, *La revedere!* (Até a próxima!)

Mônaco, principado governado por um monarca, cidade e Estado, com 39.000 habitantes, onde está o Museu Oceanográfico e não há imposto de renda

Mongólia, capital Ulan Bator, propícia para se acampar sob as estrelas no deserto de Gobi e beber *airag* (leite de égua fermentado)

Montenegro, capital Podgorica, independente da Sérvia, desfruta da recente autonomia, oferecendo paisagens alpinas e rica cultura

Maravilhoso, não?

## Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letras N, O e

### P

Namíbia, capital Vindouke, está entre o calor do deserto do Kalahari e as águas frias do oceano Pacífico e possui o belo parque nacional Etosha

Nauru, sem capital oficial, abrigava grandes reservas de fosfato e sua melhor praia está na baía de Anibare

Nepal, capital Catmandu, cercada pela cordilheira do Himalaia tem o Monte Everest como ponto mais alto da Terra (8.848m)

Nicarágua, capital Manágua, onde se pode subir nos vulcões da ilha de Ometepe e mergulhar na ilha *Little Corn*

Níger, capital Niamei, que tem a corrida de camelo como um dos esportes favoritos e alguns ossos de dinossauros de eras remotas

Nigéria, capital Abuja, país mais populoso da África, em que se explora o delta do rio Níger e a vida selvagem do parque Yankari

Noruega, capital Oslo, onde está a colorida e histórica cidade de Bergen e o museu de Oslo ( *Oseberg*) com uma embarcação viking intacta

Nova Caledônia, território francês, ideal para fazer canoagem e descer o rio à luz do luar através da floresta alagada no parque de la Rivière Bleue

Nova Zelândia, capital Wellington, país em que a natureza reuniu o que tem de melhor, como a ave Kiwi, além de ter cidades cosmopolitas

Omã, capital Mascate, vizinho dos Emirados Árabes, onde o sultão passa várias semanas viajando durante a primavera para encontrar o povo

Países Baixos, capital Amsterdã, ideal para andar de bicicleta, admirar as tulipas, os moinhos de vento e os tamancos característicos

Palau, capital Ngerulmud, paraíso dos mergulhadores, local em que a consciência ambiental é muito observada, nota 10!

Palestina, localidade que anseia pela independência e que inclui a Faixa de Gaza, que a paz encontra morada por lá!

Panamá, capital Cidade do Panamá, um dos melhores locais para se observar pássaros e experimentar diferentes tipos de café em Boquete

Papua Nova Guiné, capital Porto Moresby, onde está a cidade fantasma de Rabaul, sepultada na

cinza vulcânica do Tuvurvur

Paquistão, capital Islamabad, por onde se caminha, no Baltistão, entre picos gigantes e geleiras, sendo o pico K2 o segundo mais alto do mundo (8.614m)

Paraguai, capital Assunção, que apresenta uma região semiárida chamada Chaco onde vivem animais exóticos, além de restos de missões jesuíticas impressionantes

Peru, capital Lima, país com cidades perdidas e ruínas antigas, Machu Picchu, Cuzco, o belo lago Titicaca e as águas calientes

Polônia, capital Varsóvia, onde está Cracóvia e Auschwitz, local de tristes recordações, e as montanhas Tatra, uma das mais belas da Europa

Porto Rico, território não incorporado dos EUA, que recebe inúmeros navios de cruzeiro, local em que se pode nadar na baía bioluminescente de Vieques

Portugal, capital Lisboa, culinária rica com sardinhas assadas, azeite de oliva e pastéis de nata, história da colonização brasileira e de muitas outras

Por demais interessante a história e as riquezas de cada país!

## Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letras Q e R

Qatar, capital Doha, paraíso dos hotéis mirabolantes, de excursões pelo deserto e de uma belo aquário no museu de Doha, repleto de tartarugas marinhas

Quênia, capital Nairobi, nação em que se pode ver a migração anual dos gnus e também fazer um passeio de trem noturno entre Nairobi e Mombaça

Quiguiustão, capital Biskeque, antiga república soviética, famoso pelos banhos termais do lago Issyk-Kul e observar a vida selvagem de grandes felinos

República Centro Africana, capital Bangui, onde é possível visitar as cataratas de Boali e fazer uma visita guiada pelo palácio antigo de Bokassa

República Tcheca (Tchéquia), capital Praga, ideal para assistir a um concerto de música clássica em Karst e atravessar a ponte Charles em Praga ao amanhecer

República Democrática do Congo, capital Quinxassa, antigamente Zaire, repleto de bonobos (macacos pigmeus) e ideal para comer liboke (peixe cozido em folhas de mandioca)

República do Congo, capital Brazavile, local que ostenta grande população de gorilas e em que se integra jogando babyfoot (totó ou pebolim)

República Dominicana, capital Santo Domingo, ponto de visualização de baleias em Samaná e de windsurfe em Caberete

Romênia, capital Bucareste, onde está localizado o castelo de Drácula em Bran e se banha com lama curativa na costa do mar Negro

Ruanda, capital Quigali, terra dos raros gorilas-da-montanha no Parque Nacional dos Vulcões e de uma refeição a base de tilápia-do-Nilo

Rússia, capital Moscou, que proporciona uma das maiores viagens de trem do mundo, pela Sibéria, e onde está São Petersburgo, a "Veneza do norte", as bonecas matrioskas e a catedral de São Basílio

Realmente cada lugar do mundo é único!

## Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letra S

Samoa, capital Apia, onde se é possível passar a noite junto a uma figueira de 225 anos e admirar as quedas Olemoe, a cachoeira mais bela

San Marino, capital San Marino, embora dentro do território italiano é República independente em que se anda tranquilamente pelos Apeninos

Santa Lúcia, capital Castries, local usado pelo pirata "perna de pau" de Bois para ataques na ilha Pigeon e também repleto de iates na baía Marigot

São Cristóvão e Nevis, capital Basseterre, nação tranquila do Caribe em que se hospeda em pensões acolhedoras com ares de fazenda

São Tomé e Príncipe, capital São Tomé, menor país da África e ideal para beber um excelente café, fazer mergulho, observar pássaros e nadar em belas praias

São Vicente e Granadinas, capital Kingstown, conjunto de 30 ilhas em que é possível sentar ao lado de um lagarto no Forte Duvernette

Senegal, capital Dacar, onde se observam flamingos no parque nacional de la Langue de Barbarie e se bebe suco de hibisco

Serra Leoa, capital Freetown, ponto de partida para ver raros antílopes bongos no parque Outamba-Kilimi

Sérvia, capital Belgrado, reivindica Kosovo (país independente da Sérvia desde 2008), possui montanhas belíssimas, esqui, comida maravilhosa e intensa vida noturna

Síria, capital Damasco, onde se conhece o pôr-do-sol nas ruínas de Palmira, antiga cidade romana no deserto e se assiste teatro romano em Bosra

Somália, capital Mogadíscio, local em que se acampa na praia da antiga cidade árabe de Merca e é possível ver pastores trazendo seus rebanhos para beber água em Liboi

Sri Lanka, capital Colombo, antigamente conhecido como Ceilão, ostenta o orfanato de jovens elefantes de Pinnewala, Ayubowan (que você viva muito)

Suazilândia, desde 2018 chama-se Essuatini, possui duas capitais Mebabane e Lobamba, além de ser especialista em frutos do mar

Sudão, capital Cartum, terra que vai do Saara ao mar Vermelho, e tem a roda gigante de Cartum avistando-se de lá o encontro dos dois Nilos, o azul e o branco

Suécia, capital Estocolmo, permite passeios de barco por Estocolmo e seu arquipélago e pela cidade histórica de Lund, além de conhecer o reino do cristal em Kalmar

Suíça, capital Berna, que possibilita esquiar no lago Zurique congelado, visitar os alpes de trem, teleférico ou bonde, andar de balão e comer batata rösti.

Suriname, capital Paramaribo, perfeito para ver a desova das tartarugas-de-couro em Galibi e aventura-se pela natureza, Tof (bacana, em holandês)

Sensacional!

## Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letra T

Tadjiquistão, capital Duxambé, perfeito para comer panquecas e caminhar pelas montanhas de Fan

Tailândia, capital Bangkok, paraíso para quem aprecia comida como o *tôm yam küng* (sopa temperada de camarão e capim limão) e muita beleza natural

Taiti e Polinésia Francesa, capital Papete, território ultramarino autônomo da França no Pacífico Sul, que oferece belo mergulho em Bora Bora

Taiwan, capital Taipé, local visto pela China como província rebelde, tem situação jurídica confusa, e abriga a garganta de Toroko, penhascos de rara beleza

Tanzânia, capital Dodoma, onde está um dos maiores parques naturais do mundo, o Serengeti, e também o monte Kilimanjaro e o lago Vitória, *Hakuna matata* (fica frio, está tudo bem)

Tibete, atualmente incorporado à China, possui altitude média de 4.900m e abriga o mosteiro de Rongphu o mais alto do mundo

Timor Leste, capital Díli, adequado para se passar a noite numa pousada histórica em Maubisse e comer frutos do mar frescos

Togo, capital Lomé, onde é possível comprar remédios tradicionais no mercado de fetiches e desfrutar de esportes náuticos no lago Togo

Tonga, Capital Nucualofa, território das baleias corcundas e de vulcões ativos que emergem do oceano em Tofua e Kao

Trinidad e Tobago, capital Porto da Espanha, berço do lago Pitch, a maior fonte de betume natural do mundo

Tunísia, capital Túnis, primeiro Estado independente predominantemente islâmico a banir a poligamia, ideal para comprar tapetes em Kairouan

Turcomenistão, capital Asgabate, composto na maior parte de um deserto chamado Karakum em que a areia já registrou 70°C

Turcas e Caicos, territórios ultramarinos britânicos, vizinhos das Bahamas, ideal para comer mariscos e mergulhar ao longo de paredes marinhas

Turquia, capital Ancara, localizada parte na Ásia e parte na Europa, onde está o grande bazar de Istambul, a Capadócia e seus balões, os característicos banho e pão turcos

Tuvalu, capital Funafuti, composto de nove ilhas com o ponto mais alto tendo 4,6 metros de altura, o que significa ameaça com o aquecimento global e aumento do nível dos mares

Tudo isso é terrivelmente interessante!



## Perambulando pelo mundo através do alfabeto: letras U, V e Z

Ucrânia, capital Kiev, por onde correm 3 mil rios e permite que se viva como um czar nos hotéis de Lviv

Uganda, capital Kampala, país das montanhas Rwenzori, das quedas Murchison e dos cobos-de-meia-lua, rara espécie de impala

Uruguai, capital Montevidéo, a Suíça da América do Sul onde está Punta del Este, a Riviera Uruguia

Uzbequistão, capital Tasquente, vizinhos dos outros 5 países terminados em istão e que permite visitar Samarcanda, delírio de cerâmicas

Vanuatu, capital Porto Vila, composto de 83 ilhas, local em que se come uma banana com o comprimento do seu antebraço

Vaticano, capital cidade do Vaticano, menor Estado do mundo que abriga a maior igreja católica do planeta, a Basílica de São Pedro, e o Santo Padre

Venezuela, capital Caracas, possibilita ver a mais alta queda d'água do mundo, o Salto Angel, com 979m, e comer empanadas

Vietnã, capital Hanói, que recebe o delta do rio Vermelho ao norte e o do rio Mekong ao sul, é rico em arrozais e há bastante bicicleta disponível

Zâmbia, capital Lusaca, ideal para visitar as cataratas Vitória e descer tranquilamente o rio Zambeze, passando por hipopótamos no trajeto

Zimbábue, capital Harare, onde é possível visitar a remota comunidade de escultores da Fazenda Tengenenge e comer *gem squash* (saborosa abóbora)

Ufa, concluímos a volta ao mundo pelo alfabeto!

Uma viagem que mostrou o rico acervo cultural e natural que detém o homem...

## Nobel da Paz

Criado em 1901 com o objetivo de fomentar a fraternidade entre as nações

A valorizar àqueles que de um jeito ou de outro promovem a paz

Já premiou 111 pessoas e 28 organizações

E leva o nome do filantropo sueco Alfredo Nobel (1833-1896)

Henri Dunant recebeu a primeira honraria em 1901

Por participar da fundação do Comitê Internacional da Cruz Vermelha

Andrei Sakharov, em 1975,

Pela luta em favor dos direitos humanos, do desarmamento e da cooperação entre os países

Lech Walesa, em 1983,

Grande ativista dos direitos humanos

Desmond Tutu, em 1984,

Pelo esforço em conciliar brancos e negros e eliminar o apartheid

Igualmente foi a luta de Nelson Mandela, lembrado em 1993

Em 1994 pela paz no Oriente Médio e entre palestinos e judeus

Foram homenageados Yasser Arafat, Yitzhak Rabin e Shimon Peres

Rabin acabou assassinado por um extremista radical contrário à paz

Em 2009 Barack Obama foi enaltecido por fortalecer a diplomacia e a cooperação entre os povos

O último premiado, em 2024, foi Nihon Hidankyo, por defender um mundo livre de armas nucleares

Quantos exemplos fascinantes de pessoas que deixaram um legado pela paz...

A paz, palavra pequena, mas de grande impacto e significado!

## Nobel de Medicina

Idealizado para enaltecer destaques na área da investigação em fisiologia ou medicina

Proteínas, neurobiologia, metabolismo, doenças, descobriu algo relevante, o prêmio é a medida

Em 1901, o primeiro ganhador, Von Behring, pela soroterapia contra a difteria

Em 1904 foi a vez de Ivan Pavlov, por agregar conhecimentos sobre a digestão

Robert Kock venceu em 1905 pelos avanços do campo da tuberculose

A descoberta da insulina rendeu o prêmio de 1923 a Banting e a Macleod

Em 1930 Landsteiner concebeu a ideia dos grupos sanguíneos

Em 1960 Medawar, nascido no Brasil e também cidadão britânico, pela tolerância imunológica, muito útil na seara dos transplantes

Crick, Watson e Wilkins, em 1962, trouxeram o conhecimento sobre a estrutura molecular dos ácidos nucléicos

2005 foi o ano de Warren e Marshall, com conhecimentos sobre a gastrite e a *Helicobacter pylori*

As células tronco foram objeto de estudo reconhecido por Capecchi, Smithies e Evans, no ano de 2007

Em 2008 Huasen foi o premiado pela cognição a respeito do HPV

No mesmo ano Barré Sinoussi e Luc Montaigner foram premiados pela descoberta do HIV

Blackburn, Greider e Szostak em 2009 foram lembrados por trazer ao mundo científico a enzima telomerase

Honjo e Allison em 2018 trouxeram grandes avanços na terapia do câncer e na inibição da imunologia negativa

Em 2020 Alter, Rice e Houghton localizaram o vírus da hepatite C

Nos últimos anos Karikó/Weissman em 2023, e Ambros/Ruvkun em 2024 foram lembrados

Os primeiros pela vacina contra a Covid-19 e o RNA-mensageiro

Os últimos pela aferição da existência do micro RNA

Quando a inteligência se junta com a ciência

Quando o coração do homem é tomado pela vontade de ajudar

Coisas boas, que se eternizam e não se medem em palavras, tornam-se realidade!

## Nobel de Química

Grandes descobertas com consequências fantásticas na área da química já premiaram 195 pessoas

Jacobus van't Hoff, em 1901, estudou as leis de dinâmica química

Marie Curie descobriu os elementos químicos rádio e polônio em 1911

Em 1927 Otto Wieland destacou a constituição dos ácidos biliares

A vitamina C permitiu o prêmio a Walter Haworth em 1937

No mesmo ano Paul Karrer investigou as vitaminas A, B2 e os carotenóides

Em 1971 Gerhard Herzberg trouxe ao mundo o conhecimento sobre os radicais livres

Kary Mullis, em 1993, descreveu o método da reação em cadeia da polimerase (PCR)

2009 foi o ano de Ramakrishnan, Steitz e Yonath por explicar a estrutura e a função dos ribossomos

Lindahl, Modrich e Sancar estudaram o reparo do DNA e foram homenageados em 2015

A descoberta do método de edição de genoma premiou Charpentier e Doudna em 2020

Quão fantásticas são estas descobertas!

## Nobel de Física

1901 foi o ano inaugural do Prêmio Nobel

Na física, Wilhelm Röntgen, descobriu os raios-X e levou a comenda

Em 1915 foi a vez de William Bragg vencer com apenas 25 anos de idade

Pelos avanços com a cristalografia de raios-X

Hans Bethe estudou a produção de energia nas estrelas e foi lembrado em 1967

Em 1978 foi a vez de Pyotr Kapitsa, por invenções na área da física de baixas temperaturas

O primeiro microscópio eletrônico foi criação de Ernst Ruska em 1986

Bednorz e Müller trouxeram conhecimento sobre materiais cerâmicos supercondutores em 1987

Hulse e Taylor em 1993 proporcionaram novos horizontes sobre gravitação

A astrofísica e os raios-X cósmicos foram objeto de estudo reconhecido a Giaconni

Em 2009 Charles Kao estudou a evolução da comunicação com fibras ópticas

Experiências com o grafeno bidimensional dividiu o prêmio entre Geim e Novoselov em 2010

Inovações na física do laser premiaram, em 2018, premiaram Ashkin, Mourou e Strickland

Mayor e Queloz, descobriram um novo exoplaneta em 2019

Tema atual, modelagem física do clima e aquecimento global, premiaram Manabe e Hasselmann em 2021

Estudos e descobertas fascinantes...mais pesquisa por favor!!!

## Nobel de Economia

Diferente dos outros prêmios do gênero, começou em 1968

Também chamado "em memória de Alfred Nobel"

A teoria do equilíbrio econômico e do bem estar de Hicks e Arrow foi a vencedora em 1972

Em 1976 Milton Friedmann analisou o consumo e foi homenageado

Schultz e Lewis, em 1979, estudaram o desenvolvimento econômico de países em desenvolvimento

Já Franco Modigliani, em 1979, analisou a poupança

A utilização eficiente dos recursos foi o tema de Maurice Allais, em 1988

Tema relevante, o bem estar econômico, foi a teoria de Amartya Sen em 1998

A psicologia encontrou a economia em 2002, na análise de Kahneman sobre o comportamento econômico humano em horas de incerteza

Em 2014 Jean Tirole estudou o poder do mercado

Consumo, pobreza e bem estar foram as lições destacadas por Angus Deaton em 2015

Thaler, em 2017, pautou a ciência econômica com lições de economia comportamental

Temas atualíssimos, as mudanças climáticas e a macroeconomia, foram pesquisadas por Nordhaus em 2018

Banerjee, Duflo e Kremer, em 2019, venceram o prêmio por experimentos para aliviar a pobreza global

Em 2023 Claudia Goldin analisou o mercado de trabalho das mulheres e foi destacada

A pesquisa em economia tem buscado soluções para temas atuais e impactantes...que assim continue!

## Nobel de Literatura

Uma mistura de coração e intelecto premiou as poesias de Prudhomme, na inauguração do prêmio, em 1901

Os conflitos humanos descritos por Roger Gard foram lembrados em 1937

Winston Churchill, em 1953, venceu por narrar fatos históricos e defender valores humanos

A vida do povo judeu e a dos povos indígenas foram os temas de Agnon e Asturias, premiados em 1967 e 1968, respectivamente

Kawabata, em 1968, trouxe a essência da mente japonesa

Literatura russa foi o alvo de Soljenítsin em 1970

Pablo Neruda foi homenageado em 1971 pelas belas poesias

A literatura alemã, por sua vez, foi obra de Heinrich Böll, no ano de 1972

Gabriel Garcia Marques, em 1982, escreveu contos e romances

A vulnerabilidade humana foi o objeto da obra de Camilo Cela em 1989

Saramago, em 1998, foi homenageado pelas parábolas da realidade

Mario Vargas Llosa, em 2010, pela narração das estruturas do poder

Em 2013 Munro ganhou com o conto contemporâneo, e em 2021, Gurnach, com o tema colonialismo e refugiados

A fragilidade da vida humana foi o tema da obra de Han Kang premiado em 2024

O Nobel é por vezes criticado por ter um lado político, e proteger alguns países (mais de 80% dos prêmios são para as mesmas nações)

São escritores brilhantes, mas nosso Machado de Assis merecia ter ganho. Está na hora de olhar para mais países, não?

## Açúcar amargo

A quantidade de glicose ou açúcar no plasma sanguíneo se traduz na glicemia

Quanto mais carboidratos na dieta tanto maior a glicemia

Os do tipo integral aumentam a glicemia de forma lenta e segura

Já os refinados, fuja deles, aceleram a absorção de forma rápida e perigosa

O índice glicêmico expressa o aumento da glicose causado pelo consumo de determinado alimento

Já a carga glicêmica relaciona o índice glicêmico com a quantidade de carboidrato presente em uma porção de dado alimento

A melancia tem IG alto porém CG baixa, ou seja, para causar problema o consumo tem que ser demasiado

O exercício físico, não se esqueça, é bom para o controle da glicemia, entre tantas outras bondades

Está na hora de abolir o açúcar refinado

As bebidas açucaradas, o pão e o arroz branco

Abuse das fibras e dos grãos integrais, seja nas massas, no pão e no arroz

Maçã, pera, pêsego, abacate, morango, laranja, sempre com os bagaços

Leite, feijão, aveia, quinoa, nozes, castanhas, abobrinha, agrião e açaí

Alface, brócolis, berinjela, cebola, couve, espinafre, pepino, tomate, pimentão, chás sem adoçantes

Eles jogam a favor da sua saúde

Uva, banana, manga e mamão tem índice médio e o consumo deve ser moderado no controle do açúcar

Porém eles têm outros inúmeros benefícios

E a saúde pode ser vítima de outras intercorrências

Nesta lição, vale repetir, o ensinamento mais contundente é...

Fuja daquele pó branco, o açúcar!



## Dilemas entre pássaros

Sou o corrução e faço os ninhos mais elaborados de todos  
Sou o papagaio, reconheço vozes e imito a fala humana  
Eu sou o corvo, lembro-me de rostos e sou o mais inteligente de todos  
Sou o pica-pau e dou cem bicadas por minuto no tronco de uma árvore, quem pode mais?

Eu sou o crejoá e tenho um belo canto  
Sou o canário-da-terra e meu canto é característico e chama a atenção  
Sou o cardeal de topete vermelho e deixo os ornitólogos a me escutar  
Eu sou o japiim e sou o melhor de todos, pois imito o canto dos outros

Eu sou o tiê-sangue, dono de um vermelho vivo que se sobressai na mata atlântica  
Sou a jandaia-amarela e misturo tons verdes, amarelos e laranja  
Sou o tangarazinho e tenho várias cores, um espetáculo  
Eu sou o João-pinto e tenho o preto, o laranja e o branco

Juntos descobrimos que esta disputa pela beleza, inteligência e canto está nos separando  
Precisamos nos unir o quanto antes, tudo isso é bobagem  
Nas gaiolas dos humanos e no tráfico silvestre que eles nos impõem todos perdemos  
Vamos cantar alto para que eles nos respeitem, assim como a todos os animais e à natureza!

## Sob pressão

Exercida pelo sangue contra a parede das artérias

A pressão arterial é um sinal vital muito importante

Tanto como a frequência respiratória e a cardíaca, a saturação de oxigênio e a temperatura corporal

Valores elevados de pressão, a hipertensão, aumentam o risco para vários problemas de saúde

Atualmente o melhor valor considera 120 x 70 mmHg

140 x 90 já é tensão demais

A pressão pode ser sistólica, quando há contração do músculo cardíaco e dos ventrículos

E diastólica, quando há o relaxamento do músculo cardíaco e dos ventrículos

O peso controlado

Abolir álcool e sódio, nele incluído o sal

Exagerar nas frutas e vegetais

Praticar atividade física aeróbica sempre que possível e por pelo menos 30 minutos diários

São hábitos por demais conhecidos

Por tantas vezes esquecidos

Mas que ajudam a pressão a ficar zen, serena e harmoniosa

Sob pressão sim, mas nem tanto...

## Calor ou frio?

Meu corpo tem uma temperatura que oscila  
Entre 36 e 37° C  
Nesse intervalo térmico ele está em equilíbrio  
Acima de 37,5° C estou com febre

Abaixo de 35° C está em hipotermia  
A febre é uma resposta a doenças ou perturbações orgânicas  
A hipotermia responde ao frio extremo  
Se a temperatura externa cai, vou ter vasoconstrição e tremer

Se ela sobe, vou ter vasodilatação e suar  
Sou um animal endotérmico, minha temperatura corporal é constante  
Existem os animais ectotérmicos, como as cobras, cuja temperatura varia de acordo com o ambiente  
A temperatura do corpo é fundamental para a vida

Equilíbrio é a palavra chave  
Para manter em bom termo a temperatura corpórea  
Para viver em paz...

## A pulsação da vida

Nosso coração bate por minuto

Nosso coração contrai, relaxa, contrai, relaxa

Em repouso são de 50 a 90 batimentos

Além disso tem-se a taquicardia, e abaixo, a bradicardia

No sono nossa frequência diminui

Na arritmia ela fica irregular

Existem fórmulas para aferirmos nossa frequência cardíaca máxima

220 - idade; 208 - 0,7 x idade; 216 - 93% idade (homens) ou 200 -67% idade (mulheres)

No ritmo da vida impossível ficar sem o oxigênio

A saturação é o percentual do gás presente no sangue e que alimenta órgãos e tecidos

Entre 95 a 100% a função respiratória está adequada

Inale fundo o ar puro, deixe-o penetrar em seu interior

No compasso da vida o coração pulsa e o pulmão respira

Em harmonia e equilíbrio eles seguem rumo a novos dias...

## Você é capaz?

Você é capaz de jogar uma bomba atômica em uma cidade?

Você é capaz de enclausurar pessoas em um campo de extermínio?

Você é capaz de perseguir e torturar pessoas?

Você é capaz de matar em um atentado terrorista?

Você é capaz de assassinar seres humanos indistintamente com o pretexto de eliminar terroristas?

Você é capaz de desmatar, queimar e destruir uma floresta?

Você é capaz de atirar, esfaquear ou atear fogo em alguém por prazer?

Você é capaz de ser cruel com um animal indefeso?

Você é capaz de ser contra a defesa do meio ambiente?

Você é capaz de ignorar um morador de rua que pede alimento?

Você é capaz de lesar o próximo para obter alguma vantagem?

Você é capaz de buscar o lucro a qualquer preço?

Você é capaz de enganar algum paciente ou cliente?

Você é capaz de maltratar uma criança ou um idoso?

Você é capaz de caçar animais em um safari ou baleias no mar como passatempo ou "cultura"?

Você é capaz de refletir sobre tudo isso?

## Prêmio Humanitário

Na 2ª Guerra Mundial, Nicholas Winton salvou 669 crianças do regime nazista  
Transportando-as de trem para a Inglaterra  
Oskar Schindler protegeu 1200 empregados em suas fábricas  
Evitando que fossem parar em um campo de extermínio e numa câmara de gás

Pela paz, Mahatma Gandhi defendeu lutar contra a tirania, mas sem usar a violência  
Estava disposto a morrer por sua causa, mas nunca a matar por ela, "olho por olho e o mundo  
acabará cego"  
Dom Helder Câmara, arcebispo brasileiro, um dos fundadores da CNBB, também defendia a não  
violência  
Igualmente lutou pela defesa dos direitos humanos durante a ditadura militar no Brasil

Na luta contra a discriminação racial surge Nelson Mandela lutando para que as pessoas fossem  
iguais  
Contra a dominação branca e contra a dominação negra, apenas equivalentes  
Desmond Tutu, arcebispo anglicano na África do Sul, defendia uma sociedade sem divisão racial  
E ainda abraçou a causa animal pregando respeito e tratamento digno a todos os seres criados por  
Deus

Na defesa do meio ambiente temos Chico Mendes, brasileiro, defensor da preservação da  
Amazônia  
Que pagou com a vida por defender a hignidez da floresta  
Boyan Slat, holandês, denunciou a poluição dos oceanos por plástico  
Desenvolveu um método para limpeza dos detritos que matam aves, mamíferos, peixes e também  
humanos

No combate a fome, Betinho, mesmo com frágil saúde, criou a ação contra a fome e a miséria  
Vandana Shiva, indiana, defendia a soberania alimentar e práticas de agricultura orgânica  
Dizem que as palavras convencem e os exemplos arrastam  
Que sejamos arrastados por estes belos exemplos...

## Coleção sobrevoando com drone: Estados Unidos da América

Alabama, Alasca, Arkansas, Arizona, Califórnia, Kansas, Carolina do Norte, Carolina do Sul, Colorado, Connecticut

Dakota do Norte, Dakota do Sul, Delaware, Flórida, Geórgia, Havaí, Idaho, Ilha de Rodes, Ilinóis, Indiana

Iowa, Kentucky, Louisiana, Maine, Maryland, Massachussets, Michigan, Minnesota, Mississippi, Missouri

Montana, Nebraska, Nevada, New Hampshire, Nova Jérsei, Nova Iorque, Novo México, Oklahoma, Ohio, Oregon

Pensilvânia, Tennessee, Texas, Utah, Vermont, Virgínia, Virgínia Ocidental, Washington, Wisconsin e Wyoming são os 50 Estados que integram a Federação

Mais de 3000 condados, várias reservas indígenas, 01 Distrito Federal (Colúmbia)

Territórios ultramarinos, como Porto Rico e Guam, estão todos entre suas posses

Suas maiores cidades são Nova Iorque, Los Angeles, Chicago, Houston, Phoenix

Filadélfia, San Antonio, San Diego, Dallas e Jacksonville, nesta ordem

Dentre seus pontos turísticos principais estão a Estátua da Liberdade, a Times Square

O Central Park, o Empire State e as Cataratas do Niágara, todos em Nova Iorque

Las Vegas em Nevada, a Casa Branca em Washington DC, o Grand Canyon no Arizona

Walt Disney World e Miami Beach na Flórida, a antiga prisão de Alcatraz e a Ponte Golden Gate em São Francisco/Califórnia

Hollywood com sua calçada da fama em Los Angeles/Califórnia

Os Parques Nacionais de Yellowstone no Wyoming e Yosemite na Califórnia

330 milhões de pessoas residem nos EUA, o terceiro país mais populoso do mundo

Terceiro também em território, com área de 9,37 milhões de km<sup>2</sup> de área

Sua economia é a mais poderosa de todos com PIB de 29,16 trilhões de dólares em 2024

Os americanos dizem IN GOD WE TRUST

Que desta crença emanem coisas boas, afinal Deus é maravilhoso

Que Ele toque o coração dos americanos para que...

Defendam a natureza, os animais, o clima e os oceanos

Sejam mediadores e propulsores da paz no mundo, combatam a fome  
Valorizem a ciência e a pesquisa que podem salvar vidas (Amém)

## Coleção sobrevoando com drone: Alemanha

Baden-Württemberg (Stuttgart), Baixa Saxônia (Hannover), Bavária (Munique), Berlim (cidade-estado)

Brandenburg (Potsdam), Bremen (cidade-estado), Hamburgo (cidade-estado), Hesse (Wiesbaden)

Mecklenburg-Vorpommern (Schwerin), Renânia do Norte Vestfália (Düsseldorf), Renânia-Palatinado( Mainz), Saarland (Saarbrücken)

Saxônia (Dresden), Saxônia-Anhalt (Magdeburg), Schleswig-Holstein (Kiel), e Turíngia (Erfurt) formam os 16 Estados que compõem a Federação Alemã e suas respectivas capitais

República parlamentarista tem o Chanceler como chefe de governo que exerce o Poder Executivo

O Presidente, chefe de Estado, participa de cerimônias

O Poder Legislativo cabe ao Parlamento

70% dos 82 milhões de alemães são cristãos

A Alemanha Ocidental (República Federal da Alemanha) e a Alemanha Oriental (República Democrática Alemã) foram reunificadas em 1990

Atualmente é a terceira maior economia do mundo com PIB de 4, 71 trilhões de dólares/ano

Berlim, Hamburgo, Munique, Colônia e Frankfurt são as suas maiores cidades

Seus principais pontos turísticos são o Portão de Brandemburgo, o Muro e a Alexanderplatz em Berlim

A Catedral de Colônia, o Castelo Imperial de Nuremberg, o Monte Zugspitze na Bavária, a Floresta Negra em Baden Württemberg

A Marienplatz em Munique, o Castelo de Neuschwanstein também próximo a Munique, e a Miniatur Wunderland em Hamburgo, com réplicas, inclusive, do Rio de Janeiro

Que como diz o hino alemão possamos nos inspirar a ações nobres (*Uns zu edler Tat begeistern*)

Durante todas as nossas vidas (*Unser ganzes Leben lang*)!

## Coleção sobrevoando com drone: Argentina

Província de Buenos Aires, Catamarca, Chaco, Chubut, Córdoba, Corrientes  
Entre Rios, Formosa, Jujuy, La Pampa, La Rioja, Mendoza  
Misiones, Neuquén, Rio Negro, Salta, San Juan, San Luis  
Santa Cruz, Santa Fé, Santiago del Estero, Terra do Fogo, Tucumán

Estas são as 23 Províncias argentinas, semelhantes ao nossos Estados  
A capital, Buenos Aires, é também cidade autônoma  
O Poder Executivo é exercido pelo presidente em uma República Federal  
O Congresso, composto por Câmara e Senado, representa o Legislativo

Existem mais de 2000 municípios no país  
Oitavo país do mundo em área territorial  
Buenos Aires, Córdoba, Rosário e Mendoza são suas maiores cidades  
País de crença predominantemente cristã e católica

Seus pontos turísticos principais são o Obelisco, a Casa Rosada e o Caminito em Buenos Aires  
O Vale da Lua, perto de San Juan, Mendoza, Bariloche, Mar del Plata  
A cidade de Ushuaia, Porto Madryn, a Geleira Perito Moreno e as Cataratas del Iguazú  
Apaixonados por futebol, os argentinos são, predominantemente, Boca Juniors ou River Plate

Ao grande povo argentino Saúde!  
Ao grande povo argentino Saúde!  
Amplio as letras do hino argentino para estender o desejo de saúde a todos os povos  
Saúde sim, guerra e violência não!

## Coleção sobrevoando com drone: Austrália

Nova Gales do Sul, Vitória, Queensland, Austrália Ocidental

Austrália Meridional ou do Sul e Tasmânia são os 06 Estados que compõem a Federação

Também composta por 02 Territórios

Território da Capital Australiana e pelo Território do Norte

Suas maiores cidades são, em ordem decrescente, Sydney em Nova Gales

Melbourne em Vitória, Brisbane em Queensland

Perth na Austrália Ocidental e Adelaide na Austrália do Sul

Canberra, a capital do país, é apenas a 9ª maior e está no Território da Capital Australiana

Formada, entre outros, por europeus e indígenas aborígenes

Revela grande diversidade natural e espécies endêmicas: canguru, coala, ornitorrinco

É uma monarquia constitucional parlamentarista, onde vivem 26 milhões de pessoas

O esporte mais praticado é o rugby

Seus principais pontos turísticos são Bondi Beach, o Aquário, a Ponte da Baía e a Ópera, todos em Sydney

Em Melbourne tem-se a Eureka Tower e o famoso torneio de tênis, o Australian Open

A Grande Barreira de Corais e as Ilhas Whitsunday são os destaques de Queensland

O Outback é o deserto australiano

Os Parques Nacionais Urulu e Kakadu

E a Great Ocean Road, estrada ao longo da costa, onde há as formações rochosas conhecidas como 12 apóstolos

Em seu hino, ensinam o mundo a arte da hospitalidade: Para aqueles que vieram através dos mares (*For those who've come across the seas*)

Nós temos as planícies ilimitadas a compartilhar (*We've boundless plains to share*)...Bela lição Austrália!

## Coleção sobrevoando com drone: Canadá

Monarquia constitucional federal parlamentarista

Possui 10 províncias, algo como Estados federados

Alberta, Colúmbia Britânica, Ilha do Príncipe Eduardo, Manitoba, Nova Brunswick

Nova Escócia, Ontário, Quebec, Saskatchewan e Terra Nova-Labrador

Territórios são 03, Noroeste, Nunavut e Yukon

A oeste é banhado pelo Oceano Pacífico e a leste pelo Atlântico

Segundo país do mundo em área territorial

Possui duas línguas oficiais, inglês e francês

Toronto, Montreal, Calgary, Ottawa (sua capital) e Edmonton são as maiores cidades

A população é de 38 milhões de habitantes, sendo 90% cristãos

Na bandeira tem-se a folha do bordo (*maple* em inglês)

Árvore que fica vermelha no outono

Seus principais pontos turísticos são as cataratas do Niágara, na fronteira com os EUA

A CN Tower em Toronto, o Parliament Hill em Ottawa

O Parque Nacional Banff em Alberta, a catedral Notre Dame em Montreal

A Capilano Suspension Bridge e o Museu Science World, ambos em Vancouver

Em Quebec o Hotel do gelo, na Colúmbia Britânica o Butchat Gardens

Os canadenses entoam em seu hino *God keep our land glorious and free* (Deus guarde nossa terra gloriosa e livre)

Suplico a Deus que guarde o Planeta Terra todo glorioso e livre

E que os humanos compreendam que somos todos um, diferentes países, uma só raça!

## Coleção sobrevoando com drone: Chile

Arica e Parinacota, Tarapacá, Antofagasta, Atacama, Coquimbo

Valparaíso, Santiago, Bernardo O'Higgins, Maule, Ñuble

Biobío, Araucania, Los Rios, Los Lagos, Aysén de Gen. Carlos Ybanez e Magalhães/Antártica Chilena

São as regiões chilenas que formam a República do Chile, Estado unitário

Banhado pelo Oceano Pacífico tem extenso litoral com mais de 6 mil quilômetros

20 milhões de pessoas habitam o país

A Ilha de Páscoa é um de seus territórios ultramarinos

Suas maiores cidades são a capital, Santiago, além de Valparaíso e Concepción

No Chile está o deserto mais seco do mundo, o Atacama

66% dos chilenos são católicos

Seu território é incomum, possui 4300 km de comprimento e somente 175 Km de largura

Seus principais pontos turísticos são a Ilha de Páscoa e Antofagasta

O Vale da Lua no deserto do Atacama, o Valle Nevado e seus esportes de neve

As Capelas de Mármore na Patagônia, os Parques Nacionais Torres del Paine e Vicente Pérez Rosales

As cidades de Santiago, Valparaíso e Vinã del Mar

Viva o Chile e seus 33 mineiros que sobreviveram 69 dias soterrados na mina San José a mais de 700m de profundidade!!!

## Coleção sobrevoando com drone: China

República Popular Socialista unipartidária, tem como províncias: Anuei, Fuquiém, Gansu, Cantão, Guizhou, Ainão, Hebei

Heilonquião, Honã, Hubei, Hunão, Jiangsu, Jiangxi, Jilin, Liaoningue, Chingai

Xianxim, Xantum, Xanxim, Sujuão, Iunã, Chequião e Taiwan

Quancim, Mongólia Interior, Ninxiá, Tibete, Sinqiã são regiões autônomas

Os municípios são Xunquim, Pequim, Tianjin e Xangai, esta última a terceira mais populosa cidade do mundo

Hong Kong e Macau são regiões administrativas especiais

É o segundo país mais populoso, somente perde para a Índia, com 1,4 bilhão de habitantes

Tem no urso panda um incrível animal endêmico

Seu território terrestre é o terceiro maior de todos

Seus pontos turísticos principais são a Grande Muralha, a Montanha Amarela

Em Pequim, a Cidade Proibida, o Palácio de Verão, o Templo do Céu e a Praça Tiananmen

A Torre Pérola Oriental em Xangai e o Exército de Terracota

Embora tenha uma extensão territorial gigantesca, possui somente 01 fuso horário por convenção própria

Seu hino canta para marchar contra o fogo inimigo

Quem seria o inimigo?

Posso sonhar? A fome, a violência, as guerras, as doenças e todos tipo de sofrimento humano, dos seres vivos e da natureza!

## Coleção sobrevoando com drone: África do Sul

A República Parlamentarista unitária possui 09 províncias: Cabo Ocidental, Cabo Oriental, Cabo Setentrional

Estado Livre, Gauteng, Cuazulo-Natal

Limpopo, Mpumalanga e Noroeste

Seu litoral se estende por 2798 Km e divide-se entre os oceanos Atlântico e Índico

As maiores cidades são Joanesburgo, Cidade do Cabo, Durban, East Rand e Pretória

São 11 as línguas oficiais e a fruta típica é a marula

Os habitantes são 60 milhões

Possui 3 capitais, a executiva (Pretória), a legislativa (Cidade do Cabo) e a judiciária (Bloemfontein)

Seus principais pontos turísticos são o Parque Nacional Kruger, a Constitution Hill

O Museu do Apartheid em Joanesburgo, o Cabo da Boa Esperança, a Table Mountain

A Boulders Beach com seus pinguins, o Deserto do Kalahari com seus suricatos

A Bloukrans Bridge, o maior bungee jump do mundo com 200 m de queda

80% dos sul-africanos são cristãos

Seu hino trata-se de verdadeira oração, Deus abençoe a África, Deus nos abençoe porque somos seus filhos

Deus cuide de nossa nação, acabe com os nossos conflitos

Soa o chamado para nos unirmos e juntos nos fortalecermos

Que bela composição, vale refletir

Talvez o passado de divisão, lutas e conflitos tenha amadurecido os sul-africanos

Melhor do que extremismos que geram ódio, guerras e morte

É compreender que junto o ser humano caminha mais longe e com melhor qualidade de vida, para todos!

## Coleção sobrevoando com drone: Catar e Emirados Árabes Unidos

Os Emirados Árabes Unidos são 07, tratando-se de uma Confederação Árabe formada por monarquias soberanas

Há, contudo, um presidente único

Abu-Dhabi (capital), Dubai, Sharjah, Aymã, Umm al Quwain, Ras al-Khaimah e Fujeira

O islamismo é a religião oficial da mesma forma que o é o idioma árabe

As maiores cidades são Dubai, Abu Dhabi e Sharja

Os habitantes são 9,5 milhões e os pontos turísticos de destaque são as praias e museus de Sharja

A Grande Mesquita Sheik Zayed em Abu Dhabi, passeios no deserto e em Dubai o Burj Khalifa, gigantesca torre

A mesquita de Jumeirah e o Burj Al Arab, luxuoso hotel em forma de vela, ambos também em Dubai

O Catar é, por sua vez, dividido em 08 municípios, Al Shamal, Al Khor, Al-Shahaniya, Umm Salal, Al Daayen

Al-Dawhah, AlRayyan e Al Wakrah

As maiores cidades são Doha (capital que concentra 80% da população e está no município de Al-Dawhah) e Al Rayyan

O país é um Estado absolutista e hereditário, com 2,8 milhões de habitantes

Seus pontos de interesse turístico incluem a Reserva Natural Khor Al-Adaid, a Ilha Roxa, Ras Abrouq,

Pearl Island, Al Zubarah e a Caverna Dahl Al Misfir

Estudar estes países árabes permitir distingui-los

Em comum a prece "Allahu Akbar", ou seja, Deus é o maior!

## Coleção sobrevoando com drone: Espanha

O Reino da Espanha é uma monarquia constitucional parlamentarista unitária  
Composto por 17 regiões autônomas: Andaluzia, Aragão, Astúrias, Baleares,  
Canárias, Cantábria, Castilla y León, Castilla ? La Mancha, Catalunha,  
Comunidade de Madri, Comunidade Valenciana, Extremadura, Galícia

Navarra, País Basco, La Rioja e Região de Múrcia

Ceuta e Meliha são cidades independentes

Os habitantes são 47 milhões, sendo 52% de católicos

Os mais jovens não se orgulham das touradas, que causam sofrimento aos animais

O Espanhol é a língua principal, mas existem outras

As cidades mais populosas são Madrid, Barcelona, Valência, Sevilha e Zaragoza

A Catalunha, onde está Barcelona, quer se tornar independente

Os pontos turísticos principais são a Igreja da Sagrada Família e o Arco do Triunfo em Barcelona

A Alhambra de Granada, a Mesquita de Córdoba, a Catedral de Santiago de Compostela, a cidade das artes e da ciência em Valência

As praias da costa do sol em Málaga, o Palácio Real e o Parque del Retiro em Madrid

Em Sevilha a Plaza de España, a cidade medieval de Cuenca, o aqueduto romano em Segóvia

Belo país a Espanha, mais belo, contudo, sem as touradas!

## Coleção sobrevoando com drone: França

Dividida em 18 regiões, sendo que 05 são ultramarinas

Altos da França, Alvéria-Ródano-Alpes, Borgonha-Franco-Condado, Bretanha, Centro-Vale do Líger

Córsega, Grande Leste, Ilha de França (onde está Paris), Normandia, Nova Aquitânia

Occitânia, País do Líger e Provença-Alpes-Costa Azul são as 13 metropolitanas

Guadalupe, Martinica, Guiana Francesa, Reunião e Maiote estão além mar

Trata-se de uma República unitária semipresidencialista

Sétima economia do mundo, recebe mais de 80 milhões de turistas por ano

É um dos melhores países em saúde pública dentre todos, reconhecido como tal pela OMS

Suas maiores cidades são: Paris, Marselha, Lyon, Toulouse e Nice

Os habitantes são 68 milhões, sendo que os católicos predominam no país com 41% da população

Seus principais pontos turísticos são a Torre Eiffel, o Museu do Louvre, os Jardins de Luxemburgo

A Catedral de Notre Dame, o Arco do Triunfo, a Basílica Sacré-Coeur, todos em Paris

O Mont Saint-Michel na Normandia, o Castelo de Chambord no Vale do Loire, a Catedral de Reims

O Desfiladeiro de Verdom na Provença, o Palácio de Versalhes, o Lago de Annecy

O Parque Nacional dos Calanques em Marselha, o Mont Blanc nos alpes franceses

A Marselhesa é o hino do país, mas finalizemos com o lema inspirador "Liberdade, igualdade e fraternidade", que pontua as constituições de muitos países...

## Coleção sobrevoando com drone: Itália

São regiões do norte da Itália, Piemonte, Valle d'Aosta, Lombardia, Trentino-Alto Ádige, Vêneto, Friuli-Venezia Giulia e Ligúria

Do centro são, Emília-Romanha, Toscana, Úmbria, Marcas e Lácio (onde está Roma, que tem mais de 2500 anos)

Do sul da Itália são, Abruzos, Molise, Campânia, Puglia, Basilicata, Calábria, Sicília e Sardenha

São ao todo 20 regiões nesta República Parlamentar Unitária

O país conta com 60 milhões de habitantes, sendo 87% católicos

O Vaticano, menor país do mundo e sede da Igreja Católica, está situado dentro de Roma

San Marino é outro país independente dentro do território italiano

As cidades mais populosas são Roma, Milão, Nápoles, Turim e Palermo

Recebe 50 milhões de turistas ao ano e possui mais de 3000 museus

A Universidade de Roma (La Sapienza) é a maior da Europa com mais de 150.000 estudantes

A pizza foi inventada em Nápoles no século XIX e os italianos consomem em média 25 quilos de massas ao ano

Os pontos turísticos principais são o Coliseu, o Vaticano e a Fontana di Trevi em Roma

Em Veneza tem-se a Piazza San Marco, a Ponte dos Suspiros e o Grande Canal para passeios nas gôndolas

A Catedral e a Galeria Vittorio Emanuele II são atrações de Milão

A Ponte Vecchio em Florença, a Torre de Pisa, o Lago di Gardo em Sirmionie

Para concluir um trecho do hino italiano que muito diz: "Unimo-nos, amemo-nos, a união e o amor revelam aos povos os caminhos do Senhor."

*(Uniamoci, amiamoci, l'unione e l'amore, rivelano ai popoli le vie del Signore)*

## Coleção sobrevoando com drone: Japão

A Monarquia Constitucional Unitária Parlamentarista do Japão está dividida em 08 regiões Hokkaido, Tohoku, Kanto, Chubu, Kansai, Chugoku, Shikoku e Kyushu  
São, ainda, 43 províncias, 2 prefeituras urbanas (Osaka e Kyoto)  
01 território (Hokkaido) e 01 metrópole (Tokyo)

Possui 124 milhões de habitantes, dos quais 62% não tem religião e 31% são budistas  
Tem, ademais, a maior expectativa de vida dentre todos os países e quase 100% de alfabetizados

As maiores cidades são Tóquio, Yokohama, Osaka, Nagoia e Sapporo  
80% do território é composto por montanhas

A cerimônia do chá é muito tradicional

E os japoneses tiram os sapatos ao entrar em suas casas, colocando um chinelo chamado surippa

Mas o país reflete muito atraso ao caçar baleias

Os pontos turísticos principais são o Palácio Imperial, a Torre Skytree e o City Hall em Tóquio

O Monte Fuji, o Monte Maya, o Templo do Pavilhão Dourado em Kyoto

O Castelo de Osaka, o Castelo de Himeji, e a Atomic Bom Dome em Hiroshima

O hino japonês tem 05 frases exaltando o reinado da majestade imperial

Que o respeito aos animais, dentre eles as baleias, também possa ser exaltado...

## Coleção sobrevoando com drone: México

Aguascalientes, Baja Califórnia, Baja Califórnia do Sul, Campeche, Chiapas, Chihuahua  
Coahuila de Zaragoza, Colima, Durango, Estado do México, Guanajuato, Guerrero, Hidalgo, Jalisco  
Michoacán, Morelos, Nayarit, Novo Leão, Oaxaca, Póvoa, Querétaro, Quintana Roo, São Luis  
Potosi  
Sinaloa, Sonora, Tabasco, Tamaulipas, Tlaxcala, Veracruz, Iucatán e Zaratecas

Estas são os 31 Estados que compõem a República Constitucional Federal Democrática dos Estados Unidos Mexicanos

Habitado por 126 milhões de pessoas, 82% delas professam o catolicismo

Tem uma fronteira extensa com os Estados Unidos da América, 3100 km

Por aqui celebra-se o dia dos mortos com festa e respeito

As cidades mais populosas são a Cidade do México, Monterrei, Guadalajara e Puebla

O sítio arqueológico de Chichén Itzá é uma das 7 maravilhas do mundo

Sem língua oficial, fala-se o espanhol e mais 68 idiomas indígenas

Os pontos turísticos principais são os Museus Frida Khalo e Nacional de Antropologia e o centro histórico na Cidade do México

As ruínas de Teotihuacán, Oaxaca, Los Cabos, Yucatán, Guanajuato

Puerto Vallarta, Cancún, Cozumel, Tulum, Acapulco e os saltos el La Quebrada

O hino mexicano alterna, como tantos outros, lembranças de períodos bélicos com orações

Foquemos nas petições a Deus: "Que no Céu teu eterno destino, pelo dedo de Deus, esteja escrito."

*(Que en el cielo tu eterno destino por el dedo de Dios se escribió)*

## Coleção sobrevoando com drone: Portugal

Dividido entre distritos tem-se ao norte: Viana do Castelo, Braga, Vila Real, Bragança e Porto;

Ao centro: Aveiro, Guarda, Viseu, Coimbra, Castelo Branco e Leiria

Na área da capital: Lisboa, Santarém e Setúbal

No Alentejo: Beja, Évora e Portalegre; e no Algarve: Faro

Possui, ainda, 2 regiões autônomas: Arquipélago dos Açores e Arquipélago da Madeira

Trata-se de uma República Constitucional Unitária Semipresidencialista

São 4 órgãos soberanos: Presidente (Chefe de Estado), Assembleia (Parlamento), Governo/1º Ministro (Poder Executivo) e Tribunais

Habitado por 10 milhões de pessoas, sendo que 80% são adeptos do catolicismo romano

As maiores cidades são Lisboa, Sintra, Vila Nova de Gaia, Porto e Cascais

É um país de área reduzida, são apenas 721km de um extremos ao outro

Vasco da Gama é o nome da maior ponte da Europa, localizada em Portugal, tem 17km de extensão

Líder mundial na produção de energia renovável é o Estado-nação mais antigo da Europa datando do ano de 1143

Os principais pontos turísticos são a Torre de Belém, a Praça do Comércio e o Castelo de São Jorge, em Lisboa

As praias de Algarve, o Santuário de Fátima, o Castelo de Óbidos, o Teleférico do Monte, a Ponta da Piedade

O passeio de barco no Rio Douro, os Palácios de Mafra e Nacional da Pena, as ondas gigantes de Nazaré

89% dos portugueses se preocupam com as alterações climáticas. Parabéns Portugal pela consciência ambiental!

## Coleção sobrevoando com drone: Reino Unido

O Reino Unido é composto por 4 países: Inglaterra, Escócia, País de Gales e Irlanda do Norte  
Os 3 primeiros (Inglaterra, Escócia e País de Gales) compõem a Grã-Bretanha, sendo que a Irlanda do Norte não faz parte da mesma  
Trata-se de uma monarquia parlamentarista unitária  
São 63 milhões de habitantes, 92% brancos e 13% ruivos

Os cristãos são 59% da população

A Inglaterra, a Escócia e o País de Gales são divididos em condados

Já a Irlanda do Norte em distritos

As maiores cidades são: Londres (I), Birmingham (I), Glasgow (Escócia), Manchester (I) e Sheffield (I)

As regiões na Inglaterra são: Grande Londres, Midlands Oriental, Midlands Ocidental, Leste, Nordeste, Noroeste, Sudeste, Yorkshire e Humber

Na Inglaterra está a maior reserva de aves do mundo e os ingleses são muito pontuais

O volante do automóvel está do lado direito e isto se chama mão inglesa

Os principais pontos turísticos são: Big Bem, London Eye, Tower Bridge, Catedral St. Paul e o Palácio de Buckingham em Londres

Nas terras altas escocesas temos a cidade do monstro do Lago Ness, já em Edimburgo, capital da Escócia, o Castelo e a Royal Mile

Em Belfast, capital da Irlanda do Norte, está o Museu do Titanic, e em Cardiff, capital de País de Gales, o Castelo e a Baía

Liverpool abriga o Museu dos Beatles, Windsor o Castelo, ainda se tem o Eurotúnel (com 37 km abaixo do mar) e a cidade de York

*God save the king* (Deus salve o Rei) dizem os ingleses, na verdade Deus salve a raça humana inteira, e que o mal que é feito se converta no bem!

## Coleção sobrevoando com drone: Rússia

A República Federal Russa é semipresidencialista e está dividida em 48 províncias (oblast), 24 repúblicas, 04 distritos autônomos (okrugs)

09 territórios (krays), 03 cidades federais (Moscou, a capital, Sebastopol e São Petersburgo) e 01 província autônoma (oblast autônomo)

Possui o mais vasto território entre todos os países e está tanto na Europa como na Ásia, sendo 11 os fusos horários em sua imensidão

São 146 milhões de habitantes com 71% deles cristãos ortodoxos

O idioma falado é o russo e mais tantas outras línguas regionais

As maiores cidades são Moscou, São Petersburgo, Novosibirsk e Ecatemburgo

Possui o lago de água doce com a maior profundidade existente (1680m), o Baical

As bonecas matrioska são um símbolo tradicional

A ferrovia transiberiana percorre 10.000km e na Sibéria, que ocupa 77% do território, as temperaturas chegam a 60° C negativos

Os pontos turísticos de destaque são o Kremlin (sede do Poder Executivo), a Praça Vermelha, a Catedral de São Basílio, o Estádio Lujniki, o Teatro Bolshoi, todos em Moscou

Em São Petersburgo o Palácio de Inverno, o Monumento do Cavaleiro de Bronze e as pontes levadiças eretas

A Ilha de Kant em Kaliningrado, o Ninho da Andorinha na Crimeia e o Monumento Mãe Pátria em Volgogrado

Os russos comemoram o natal no dia 07 de janeiro, segundo o calendário da Igreja Ortodoxa

Em seu hino, como vários países fazem, clamam a proteção de Deus para com sua terra natal

Cada povo entoa seu amor à pátria e vislumbra inimigos do passado, presente e futuro

Haverá um dia em que entoaremos um canto único pelo simples fato de sermos todos seres humanos e nos respeitarmos mutuamente?

## Noite de Natal

Jesus nasceu

Você pode não acreditar Nele

Você pode acreditar e questionar a data de seu nascimento, sem dizer quando Ele nasceu.  
Ninguém jamais saberá com rigor absoluto

Mas Jesus nasceu. E com ele o verdadeiro amor. Não é o amor que temos pelos familiares e amigos. Este também, mas o amor de Jesus é muito mais do que isto... Amar a Jesus é...

Ter consciência de que devemos respeitar a natureza e todos os seres vivos e pensar naqueles que não têm (esta consciência)

Ter dinheiro e pensar naqueles que não têm

Ter saúde e pensar naqueles que não têm

Ter alimento e pensar naqueles que não têm

Ter pernas e braços e pensar naqueles que não têm

Ter o rim funcionando e pensar naqueles que não têm

Ter audição e visão e pensar naqueles que não têm

Ter filhos, pai, mãe e pensar naqueles que não têm

Ter amor e carinho e pensar naqueles que não têm

Ter emprego e pensar naqueles que não têm

Ter uma casa para repousar e pensar naqueles que não têm

Amar a Jesus é tudo isto e muito mais...

Amar a Jesus é crer que tudo passará

Mas o bem que se faz, jamais

O bem fica para sempre porque emana do amor ao próximo

E amar ao próximo é amar a Jesus

Jesus nasceu

Que na noite de Natal Ele proporcione reflexão

Que possamos nos tornar pessoas melhores no amanhã do que fomos no ontem

Eu creio no poder transformador de Jesus...creia também

## Contando os segundos para um novo ano

- 15...Que a paz seja encontrada por aqui e acolá
  - 14...Que a guerra seja somente uma triste lembrança
  - 13...Que o aperto de mãos e o entendimento prevaleça sobre a violência por elas produzidas
  - 12...Que o sorriso contagie e seja compartilhado
  - 11...Que as lágrimas sejam compreendidas
  - 10...Que a saúde vença a doença
  - 09...Que nunca falte o pão
  - 08...Que a natureza seja respeitada
  - 07...Que os animais não sejam maltratados
  - 06...Que a simplicidade prevaleça
  - 05...Que fazer o bem seja o maior exemplo
  - 04...Que a empatia encontre morada
  - 03...Que as palavras ecoem harmonia
  - 02...Que a família acolha
  - 01...Que o amor ao próximo contagie...
- Feliz ano novo!