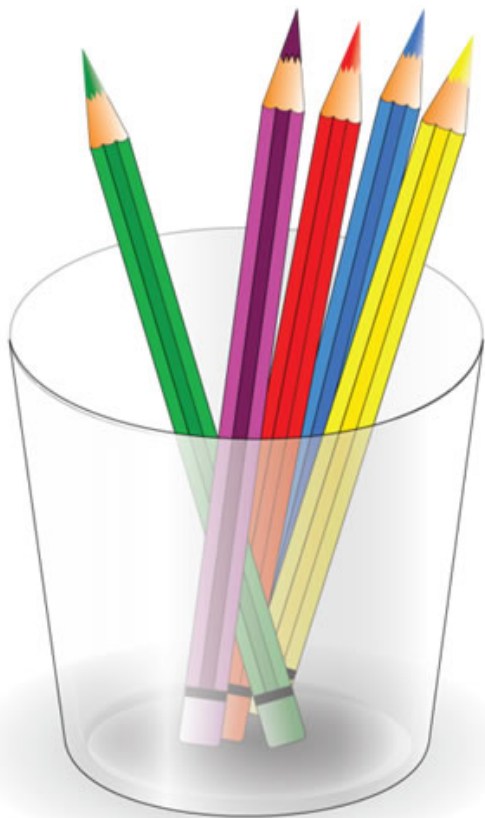


Letras, Palavras, Frases e Textos- Volume 01

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 cãezinhos 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

Ponto inicial, Tatuí/SP, 13 de maio de 1937, na mesma data da abolição da escravidão

E escolheu Ingrid como esposa a preencher seu coração

Dedicado filho aos pais Ana e Antenor, honrou-lhes com gratidão

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

Odontologia, a profissão escolhida, exerceu com ética, zelo e devoção

Partiu de Campinas para Assis onde, homenageado, se tornou ilustre cidadão

Ali educou seus filhos Paulo, Luís e André com carinho e atenção

Urgente reconhecer sua generosidade para com os excepcionais da região

Louva e crê em Jesus como o caminho da sua salvação

Ora, 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.

Amo prestigiar nobre merecimento
No preciso instante deste momento
Dando devido e preciso cumprimento
Reverenciado ser, querido rebento
Em data comemorativa de seu nascimento

Registro, na intimidade desse bom Cado,
Ilustre sobrinho, responsável delegado
Com dotes colhidos desse conglomerado
Aí Pedro Paulo, Ingrid, e irmãos no quadro
Reúnem tudo quanto no contexto almejado
Disto isto, com benfazeja saudação
O forte abraço, do fundo do meu coração!

Ao Benedito Antônio, Benê, dedico este acróstico

Bacharel em Direito com brilhantismo

Estudou em Bauru e lá começou seu humanitarismo

Natural de Tatuí, filho de Ana e Antenor

Esteve sempre ao lado dos irmãos, o que mostra o seu valor

Dude, sua esposa amada e eterna companheira

Impende ressaltar Rosária, filha adotiva e fiel escudeira

Tutor dos desfavorecidos, pobres e oprimidos, chancela de sua bondade

Odila, Lourdes, Nor, Rafael, Zé Preto e Pedro Paulo compõem sua irmandade

Advogado de escol, lotado na seara criminal

Na defesa da Justiça, sobreleva triunfal

Transparente em seu argumento

Ocasionou invidía em indivíduos sem o moral amadurecimento

Na OAB foi Conselheiro de Direitos Humanos com total dedicação

Ilustre 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

Afrodscendentes 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

Maria Aparecida é sua querida mãe biológica e a razão de sua fé católica
Assis, cidade fraternal, seu berço de nascimento e terra bucólica
Registrada em 1980, neta de José e Isaura, trouxe brilho à família
Irmanada na fé, finca sua vida na crença em Jesus e está em eterna vigília
André é o marido, agraciado com a candura da sua companhia

Deus 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

Companheira e parceira de longa data
Amada muito além das palavras, é disso que se trata
Razão da minha dedicação na lida diária com honestidade e dignidade
Meu bálsamo de inigualável odor, meu porto seguro
Ofereço 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
Afim sozinhos 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 obedçam 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 trunquat*)

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 Epícuro, 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 caíam 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 Marianas

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 Tripoli, 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 encontre 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

Quiguistão, 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 Montevidéu, 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 km² 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

Foqemos 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 Eurotunel (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!