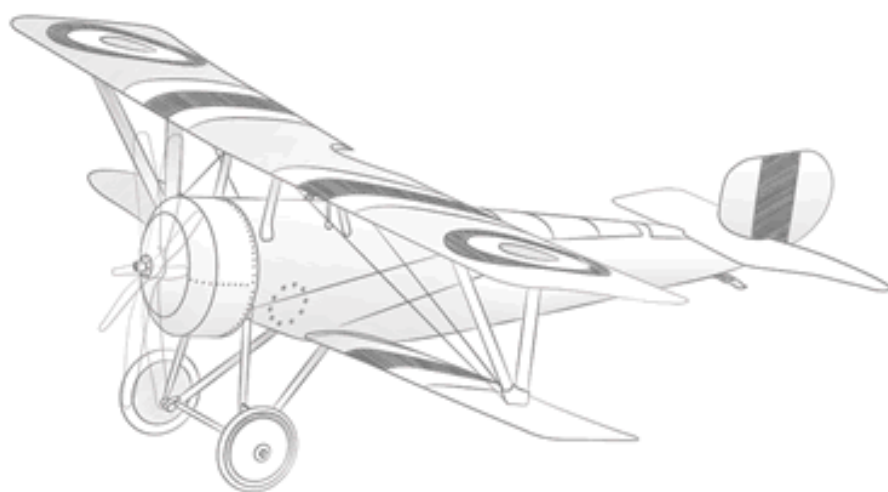


Antologia de Dr. Francisco Mello



Apresentado por

Meu Lado Poético 

Dedicatória

Ao titular deste site, que nos aloja tão elegantemente; aos meus leitores, e, a todos que amam

escrever

poesias e poemas, em suas múltiplas formas - prestigiando o gerúndio - romantizando,

versejando, rimando e encantando.

Agradecimentos

Ao Celestial, que no Sul se diz: Patrão Velho, pela inspiração concedida, e, pelo dom da vida.
Aos meus amados e queridos filhos: Doutora Guelly Urzeda de Mello, e, Doutor Felipe Campos Mello.
A todos que desde priscos anos, me incentivam e me prestigiam com suas qualificadas leituras.

Sobre o autor

Dr. Francisco Mello dos Santos. Rondonópolis-MT.
Advogado Criminalista, OAB-MT 9550. Especialista em Direito Penal e Processual Penal; Historiador, Professor efetivo de carreira, e amante do Tradicionalismo Gaúcho.

Escritor - Direito: Mais de 500 artigos Publicados em Sites como: JurisWay, Conteúdo Jurídico, Meu Advogado, Recanto das letras e outros.

Letras - Quatro livros publicados, em parceria com vários escritores brasileiros, pela Editora Palavra Viva: (Poesias Transbordantes; Amor sem Aspas; A Face do Disfarce, e, O Amor Vencerá).

Colunista – Por mais de dois anos foi titular da Coluna: Com a Palavra o Criminalista no Site: noticiasdematogrosso.com.br.

Colunista – Tradicionalismo Gaúcho site: estanciavirtual.com.br

Televisão: Apresentou em Rondonópolis-MT, de 1993/1997 o Programa Cidade nos Esportes pelo (SBT).

Rádios: FM 105,7 – 1992. Comentarista esportivo tendo como narrador, Gilson Lira, e Repórter, Salaqueiel Moisés.

Primeiro Secretário da Associação Mato-Grossense de Cronistas Esportivo, 1995.

Diretor de Comunicação do União Esporte Clube – 1993.

Rádio Clube: Apresentou o Programa Country e Companhia 1996/1997.

resumo

MULHER DE ONTEM E DE HOJE

CAMPEIRO ROMÂNTICO

AMOR NÃO PODE SER MORNO

MULHER MAGOADA

SOLIDARIEDADE EM TEMPO DE CRISE

O AMOR ACIMA DE TUDO

O RACISTA INFECTADO, E, O MÉDICO NEGRO

BEM-TE- VI

CUIDE DO TEU AMOR

RELAÇÃO CONFLAGRADA

OS PORQUÊS DOS DIVÓRCIOS

PROPOSTA DE PEÃO DE ESTÂNCIA

TRAIR NÃO COMPENSA

AMOR DE LONGE E DE PERTO

AMOR DE MÃE É ASSIM

ALGO ESTÁ ERRADO

UM XIRU EDUCADO

EITA DEUS, TCHÊ.

AMAR UMA MULHER TODOS OS DIAS.

TEMPO SINISTRO

FELICIDADE É ...

RECEITA DE PSICÓLOGO

O AMOR NA HISTÓRIA

É TRISTE VIVER NA RUA.
DICAS PARA O CORAÇÃO
COMO ENFRENTAR A TRISTEZA
VENCENDO A DEPRESSÃO.
BOAS MANEIRAS
VIDA SAUDÁVEL
VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER
QUANDO UMA MULHER MEDITA
MULHERES E SEUS SIGNOS
TUDO POR AMOR
VIVER COM PRUDÊNCIA.
CONSELHO DE PAI PRA FILHO.
ECUMENISMO
ALUSÕES À ALMAS GÊMEAS
PASSEIO PSICOLÓGICO
DESESTRESSANDO
TER TRANSTORNO É UM TRANSTORNO
DE BEM COM A VIDA
AMOR PRÓPRIO
UM POUCO DE HISTÓRIA
EVITE O PERIGO
PSICANALISTA, ATUAÇÃO E DIAGNÓSTICO.
DEMÊNCIA? NÃO ESQUEÇAS.
AMOR VALOROSO
TU ESTÁS COM COVID

INTUIÇÃO X RAZÃO

UM PADRE E UM CIENTISTA NO SÉCULO XVI

PROFISSIONAL DE SUCESSO I

PROFISSIONAL DE SUCESSO II

O PODER DA MENTE

ÉS SÁBIO? AGRADECE, TCHÊ

A MORTE DE UM QUERIDO

PSICOLOGIA E BUDISMO

PLANOS, MUNDOS E ESFERAS ESPIRITUAIS

PARA SER ELEGANTE

ALIENAÇÃO E LIBERTAÇÃO

CREIA, LUTE, AJA

LIBERALISMO É ISTO

COISAS INTRIGANTES

DUPLA ABORDAGEM, TCHÊ

EVITE O PIOR

ESTILOS DE TEXTOS

AVC E/OU INFARTO

NÃO TE CULPES

PESSOA BEM RESOLVIDA

SUICÍDIO? VAMOS CONVERSAR

DESCASO NOJENTO

TA BOM MAS TA RUIM

BUDA, GRANDE EXEMPLO

DESAFEIÇÃO

QUE SE PASSA, TCHÊ?

ATRELAMENTO E VINCULAÇÃO

A CONVIVÊNCIA IDEAL

REFRESCAR O DESERTO

MAS QUE TAL ...

QUEM MANDOU MATAR?

TODO DIA É: FINADOS

CANDIDATO ME RESPEITE

BRILHANTISMO

DITADOS POPULARES RIMADOS

ABRA O OLHO, TCHÊ

DITADOS RIMADOS 2

APEGA-TE AO EQUILÍBRIO

NÃO DAR PRA DORMIR NA PRAÇA

VIVO PRA TE PROTEGER

CUIDE DE TI COM CARINHO

SE ERRAR, REINICIE

PSICANALISTA EM AÇÃO

O ATEU TERÁ RAZÃO?

ATITUDE POSITIVA

SERIAL KILLER I

SERIAL KILLER II

DIA DA CRIANÇA I

DIA DA CRIANÇA II

PAIS, SAIBAM DIZER NÃO

PROFESSOR, É ISTO.

A MENTE É COMO UM TABLADO

USE A POSITIVIDADE

SABER VIVER É UMA ARTE

TER FILHOS TRANSFORMA A VIDA

O CÉREBRO É FENOMENAL

OTIMIZE SUA MENTE

SEJA SIMPLES E SE ILUMINE (BUDA)

TIRE O BODE DA SALA

O AMOR É UMA ARAPUCA

COMO QUERES QUE EU TE TRATE?

VAMOS MALHAR

QUEDA DE AVIÃO

... E AQUELES QUE ESCAPARAM?

MULHERES PEDEM SOCORRO

CIÊNCIA E RELIGIÃO I

CIÊNCIA E RELIGIÃO II

CABO DE GUERRA, TCHÊ

SEJAS UM BOM APRENDIZ

OS "MORTOS" ESTÃO VIVOS

FERRAMENTAS DOS POETAS E POETISAS

OS BONS COSTUMES SUMIRAM

TUA VIDA ESTÁ NA NUVEM

UMA MENTE PODEROSA

EVITANDO SOFRIMENTO

A ELEGÂNCIA É ADMIRÁVEL
TREINANDO O CÉREBRO
AJUDAR, VAI TE AJUDAR
PARECE MAS NÃO É, TCHÊ
SEJAS FELIZ DESDE LOGO
VAI QUE COLA, TCHÊ
DEFEITOS DO HOMEM
HOMO SAPIENS, NEM TANTO
SÓ DEUS COM UM GANCHO, TCHÊ
TUDO É RELATIVO, MENOS O ABSOLUTO
QUERES UM CONSELHO?
BUENA COMPANHIA
ADMITA NOVIDADES
COMO PERDER BARRIGA
MULHER TEM QUE SER MIMADA
AME COM ALTA VOLTAGEM
SEJA ATENTO EM AJUDAR
PRIORIZE O IMPORTANTE
SINTOMAS DE ANSIEDADE
NÃO DESENCAPE TEUS FIOS
FEITO AVIÃO DE CARREIRA
NÃO VIVAS SEM NOVIDADES
FECHA O TEMPO QUANDO AMO
... COMO O ROMANTISMO ENSINA ...
QUE ME IMPORTA O DELEGADO

ALGUNS SE JOGAM DAS PONTES!

COISAS DO SUL

NÃO REZO PRA QUALQUER SANTO

BUENO BARBARIDADE

SHERAZADE E O REI

SIMPLES COMO OS PRIMATAS

SE ELEGEM E PICAM A MULA

REMOVA A VELHA CAMADA

EVITE O TIRO NO PEITO

VIRE A CHAVE, TCHÊ

SONETO OTIMISTA

MAMA MIA

CONTENHA-SE

AMOR EXORBITADO

JÁ PASSOU, NÃO INTERESSA

GOSTARIA DE TE OUVIR

O INTELIGENTE SE ISOLA

CONVOCAÇÃO

TE IMPACTA A SOLIDÃO?

NÃO ESQUEÇAS, TCHÊ

PSIQUÊ NÃO É BRINQUEDO

CRIE TUA METAMORFOSE

SOCO NO QUEIXO

DEMONSTRE AMOR POR ALGUÉM

SINTA OS SINAIS DE AMORES

MELHORE EMOCIONALMENTE
SER JOVEM NÃO É SER NOVO
FIQUE DE OLHO
CUIDADO COM O CORTISOL
ADEUS HERANÇA GENÉTICA
TIPOS DE INTELIGÊNCIAS
MAIS DUAS INTELIGÊNCIAS, TCHÊ
ATLETAS E PINTORES
O ESCRITOR AGRADECE
AMAR PARA SER AMADO
O MUNDO ESTÁ CONFLAGRADO
VOLTE A SE VALORIZAR
SOLTE SE NÃO DAR CARINHO
SAIR DO CONVENCIONAL
DÊ STOP NO FRACASSO
DEPRESSÃO É COISA SÉRIA
A ENFERMAGEM EM AÇÃO
VIDA SAUDÁVEL
FIBROMIALGIA, TCHAU
GERENCIE AS EMOÇÕES
PERMANEÇA INABALÁVEL
ENTENDA O SER HUMANO
EMPATIA E GRATIDÃO
RESPEITE À MULHER, MACHÃO
APRENDA COM OS SOFRIMENTOS

A DROGA É DOSE
O CRACK É BARCA FURADA
MACONHA TE DEIXA LENTO
BORRACHOS E FUMANTES
MENTALIDADES NOBRES
VER ALÉM DAS LUNETAS
A LIÇÃO DO HOSPITAL
NÃO CONVÉM PENSAR DEMAIS
LÁ PROS LADOS DO ALÉM
MORRER NÃO É DESCANSAR
PÂNICO É UM TERROR, TCHÊ
CHAME UM CRIMINALISTA
CRIMINALISTA É ISTO, E, MUITO MAIS
MIRE NA SUPERAÇÃO
LEVANTA-TE E ANDA
SUICIDA DAR SINAIS
APRENDA A PENSAR EM NADA
VIVER COM GRATIDÃO
COM A CABEÇA NA LUA
QUISERA QUE ...
NÃO PSICOLOGIZAR
UM PET TE FARÁ BEM
COMO DIRIA PLATÃO ...
SURTA AO SER DESAFIADO
DESFIZER-SE DO EGOÍSMO

O CORPO REFLETE A MENTE

USE A GENIALIDADE

AONDE VOU, HÁ DOENTES

PAIS, MANTENHAM A AUTORIDADE

PARECE COISA DIVINA

PANE CEREBRAL

AUTOESTIMA EM BAIXA

SURPREENDAS TUA MENTE

SERENIDADE NO LUTO

O LIXO MENTAL EXISTE

ALGUÉM ESPECIAL

UM BANDO DE MORTOS VIVOS

O MAL DO MILÊNIO

A DOR DA ALMA

VEJA ISTO, TCHÊ

FELICIDADE VEM E VAI

DESGARRA-TE DO PASSADO

REDUNDÂNCIA, TCHÊ

TUA ESPOSA É ELOGIADA?

PENSAR BEM, É O QUE PROPOMOS

EVITE A QUEBRA DO CRISTAL

TRATANDO TEU ESTRESSE

VIVA A NAÇÃO GALPONEIRA

VIBRANDO EM ALTA FREQUÊNCIA

FAÇA ISTO, E ADEUS REMÉDIOS

USE A RADIÔNICA E VIVA

MULHER GOSTA DE ATENÇÃO

UM CASAL AFINADO

OBSERVE O QUE ELA FALA

RADIESTESIA E FITOENERGÉTICA

COMO AGE TEU CÉREBRO

AGIR TRAZ FELICIDADE

APRENDA ISTO

UMA TÉCNICA DE CURA

TRATE OS DE CASA COM AMOR

NÃO EXIJAS PERFEIÇÃO

RESISGNIFICANDO O LUTO

ELEGÂNCIA É TOP

É DO JOGO, SEGUE O BAILE

NÃO TE QUEIXES

DESACELERES A MENTE

EVITE POLARIZAR

GOSTEM, MAS, TENHAM CUIDADO

EDUCAÇÃO NÃO VEM DO BERÇO

SER HABILIDOSO

SEMPRE ALERTA, ESCOTEIRO

HIPNOSE E REGRESSÃO ...

VERIFIQUE A FREQUÊNCIA

VERIFIQUE A FREQUÊNCIA II

CHIMARRÃO, ERVA BUENA

PODER DOS INCENSOS I

O PODER DOS INCENSOS II

COMBATENDO O DESALENTO

ALERTAS E DICAS

O QUE TE ABORRECE?

ESQUIZOFRENIA!

EQUILÍBRIO DA AURA

BAH, COMO FIQUEI FELIZ

PERDOE UMAS QUANTAS VEZES

TENHAS PRAZER DE VIVER

O TEMPO TE SONDA E RONDA

NÃO SEJAMOS PREPOTENTES

DEUS PROVERÁ LIVRAMENTO

MOVA-TE

SÓ BELEZA, VIRA DRAMA

FAXINA MENTAL

VAI VENDER LENÇOS OU CHORAR?

LEVE ISTO A SÉRIO, SALUTE

ALGUÉM PRECISA TE OUVIR

VIBRANDO CORRETAMENTE

É NOBRE SER EDUCADO(A)

LONGE DAS DELEGACIAS

SAIBA DESCANSAR, TCHÊ

NÃO VIVAS TENSÕES ALHEIAS

ALZHEIMER EMITE SINAIS I

COMBATENDO O ALZHEIMER

SONETO PARA SÁBIOS

GERENCIE AS EMOÇÕES

NÃO SE AMA UM BRUTAMONTE

ROTEIRINHO, TCHÊ

TRANSMISSOR DE HARMONIA

O QUE AS PESSOAS QUEREM

SEJAS COMEDIDO

A SENHORA TUA MENTE

POR QUÊ, E, PORQUÊ

PORQUE, E, POR QUE II

PROCEDA COMO UM ATLETA

UMA PESSOA CONTENTE

A PLÁSTICA DEPOIS DA MORTE

LINDO OU SINISTRO?

MANTRAS SUGERIDOS

HÁ VIDA DEPOIS DA MORTE

É SÁBIO QUEM SIMPLIFICA

SER DO BEM TE ELEVARÁ

EXERCITA-TE

A BUSCA DA PERFEIÇÃO

TREINE TEU CÉREBRO

LÍDER DEVE SER ASSIM

MOTIVADOR

LINGUAGEM NOS PRESÍDIOS

LINGUAGEM NOS PRESÍDIO II

DIALETO NOS PRESÍDIOS III

IDIOMA NAS CADEIAS IV

LINGUAJAR DOS PRESOS V

MALHAR TE REJUVENESCE

SUPERAÇÃO FEMININA

DEPRESSÃO DIFERENTE

CÉREBROS: MENTAL E INTESTINAL

O MEDO NÃO ME ASSALTA

SÁBIO NÃO SE ENCOLERIZA

BOIANDO NO MAR MORTO

ATENTE PARA A VIRTUDE

RESPIRE E MANTENHA A CALMA

DIGA: TE AMO, À QUEM AMA

VISUALIZE O SUCESSO

SINAIS DE AVC E INFARTO

IMUNIDADE ALTA

COMO MANTER A CALMA

ENXAQUECA ?

ENXAQUECA II

PARA EVITAR CONFUSÃO ...

UM ANO SEM MEU ÍDOLO

DICAS PARA VIAJAR I

FAÇAM BOA VIAGEM

CUIDADOS NA ULTRAPASSAGEM

DIRIGIR SOBRE CHUVA E NEBLINA

ÚLTIMAS DICAS AO VOLANTE

ALIMENTE-SE BEM, TCHÊ

ALIMENTOS ANTI-INFLAMATÓRIOS

ALIMENTOS ANTI-INFLAMATÓRIOS II

FACILITE TUA VIDA

TEU CORAÇÃO É ASSIM I

COISAS DO CORAÇÃO II

DE CORAÇÃO PRA CORAÇÃO III

CUIDE DA VISÃO I

COMO ESTÁ TUA VISÃO?

LIMPE SEU FÍGADO

LIDANDO COM A INVEJA

TRATANDO TUA ALERGIA

MALANDROS NA NET

MUNDO CARENTE

SABEDORIA BUDISTA

ISTO VAI TE AJUDAR

PROTEJA TEUS RINS

TRATAMENTO NATURAL PARA OS RINS

LIBERALISMO I

O ESTADO DE DIREITO

ID, EGO E SUPEREGO

O QUE É EGO? II

TEMPERAMENTOS I

TEU TEMPERAMENTO AQUI II
NÃO GERES ÓDIO EM TEU FILHO
EM BUSCA DA PERFEIÇÃO
NÃO DESÇAS DO SALTO
DORES NAS COSTAS
DESAPAIXONE-TE SEM SOFRER
COMO ESQUECER ALGUÉM
DESACELERE
EVITE O ESGOTAMENTO
CONSEQUÊNCIAS DO ORGULHO
DICAS DE SEGURANÇA I
DICAS DE SEGURANÇA II
DICAS DE SEGURANÇA III
SORRIA
CÃO BRAVO, DICAS
CUIDE DO TEU AMOR
CAUSAS DO INCHAÇO
ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO
PRA DESINCHAR II
QUANDO UM AMIGO SE VAI
COLABORE COM ASSALTANTES I
PROTEJA-TE DOS LADRÕES II
POSTURA DE AMOR
MENTE BLINDADA
NÃO VIVAS DE APARÊNCIAS

MARIDO AGRESSOR

VEJA TEU SIGNO I

VEJA TEU SIGNO II

VEJA TEU SIGNO III

VEJA TEU SIGNO IV

VEJA TEU SIGNO V

VEJA TEU SIGNO VI

CONCEITUANDO DEUS I

ALGO SOBRE DEUS II

DICA SOBRE VINHO

VIVA SEM AFLIÇÕES

CORES PRA TEU QUARTO

SOCORRENDO UM AFOGADO

FOI TRAÍDO, FAÇA ASSIM.

CASO VOCÊ FIQUE TRISTE ...

CASAL CALIENTE

VOCÊ CONSEGUE; FAÇA ISTO

DÊ ADEUS PARA A GLICOSE I

MANTENHA-SE EM FORMA

ALIMENTAÇÃO CORRETA

VOCÊ ME FAZ SER MULTADO

GRENCIAR EMOÇÕES

SAIBA ENVELHECER

SEJA ELEGANTE

POSSE DE DROGA PRA USO É CRIME

BOAS MANEIRAS EM VELÓRIO

FOSTES TRAÍDA?

... E SE TU FOSSES CADEIRANTE?

VIVA COM ENERGIA

COMO MANTER A CALMA

BONS HÁBITOS COM DISCIPLINA

12 DICAS, TCHÊ

VIVA SEM DORES

ISTO SALVA UM CASAMENTO

O AMOR TE REJUVENESCE

COMO SE LIVRAR DOS TRAUMAS

COMO TRATAR TUA AMADA

COMO TRATAR TUA AMADA

MULHER DE ONTEM E DE HOJE

A mulher da Idade Antiga
Vivia pra seu marido
Guerreiro mui destemido
Bruto, xucro e bom de briga
Era uma usina de intriga
Contudo ela o suportava
Com perfume se banhava
Arrumava a cabeleira
Amava à sua maneira
Sofria e não demonstrava.

.....

Ele se enchia de vinho
Ela, de amor para dar
Se ele ia guerrear
Ela com muito carinho
Sempre arrumava um jeitinho
De despedirem-se no porto
Sabe Deus se vivo ou morto
Ele iria retornar
Ela ficava a rezar
Pedindo a Deus um conforto.

.....

Porém quando retornava
Este gaudério opressor
Não demonstrava amor
A quem por ele esperava
A china não reclamava
Era um poço de alegria
Amigo, fosse hoje em dia
Com este empoderamento
Esse jaguara marrento
Nem mais em casa entraria.

BUENAS, TCHÊ - Dr. FRANCISCO MELLO - Criminalista

CAMPEIRO ROMÂNTICO

Gaúcho de Canguçu
Pra agradar sua mulher?
Num rancho de Santa Fé
Lá pelos pagos do Sul
Cheio de amor, o xiru
Se achega ao ouvido dela
Sussurra: eu te amo bela
A plata é pouca vivente
Porém o melhor presente
Sou eu, pra ti, Cinderela.

.....
Depois vai lá no potreiro
Mata um chibo e faz churrasco
Pega um perfume de frasco
Que comprou do bolicheiro
Entrega todo faceiro
Com rosas da invernada
Faz amor com sua amada
Se mostra apaixonadito
Mas bah, que amor bonito
E a china fica encantada.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

AMOR NÃO PODE SER MORNO

Meu amor não tem estorno
Sou atencioso e parceiro
Romântico e mui cavalheiro
E jamais causo transtorno
Amor não pode ser morno
Dizia o sábio do Porto
Evite o caminho torto
Cuide bem do teu amor
Pra seres merecedor
De carinho e de conforto.

.....
Sou um homem perestroiko
Para viver e amar
Aprendi camperear
A virtude do estoico
Evito ser paranoico
Não me deixo exorbitar
Tampouco fanatizar
Por política ou religião
Me considero cristão
E a todos sei respeitar.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

MULHER MAGOADA

MULHER MAGOADA

Eu fiz à minha maneira
O melhor de mim te dei
Dediquei-me a vida inteira
Porém êxito não logrei
Agora vou decolar
Pegar altura, voar
E jamais de ti saberei.

.....

Muitas vezes te avisei
Que as coisas não iam bem
A tua atenção chamei
Mas não ouvistes ninguém
Não me resta alternativa
Procure alguém que te sirva
De ti me desconectei.

O amor é delicado
Não aguenta desaforo
Deve manter-se o cuidado
Que havia desde o namoro
Mas vem a tal da rotina
O relaxo então domina
E o riso se torna choro.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

SOLIDARIEDADE EM TEMPO DE CRISE

Estar bem, aqui, sem necessidade
Confortavelmente e com serenidade
Me pego a lembrar, da comunidade
Que não tem o básico, pobre de verdade
Da família grande, pessoas de idade
Abrigada em lona, sem fraternidade.
Pessoa que tem luminosidade
Jamais dar estribo à desumanidade
Ajuda a quem pede, com amabilidade
Dispensa a seu irmão, solidariedade
Mormente nos tempos, de calamidade
Que Deus te motive, à cordialidade.
BUENAS - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

O AMOR ACIMA DE TUDO

Algumas coisinhas têm
Uma tremenda importância
Ser amado com abundância
Por gente que nos quer bem
Amar a eles também
E todos sentir-se gente
Formando a melhor corrente
Tudo assim, sem interesse
De forma que acontecesse
O amor fraternalmente.

No curso da existência
Há coisas que não tem preço
Bem por isto eu agradeço
À Divina providência
Comendas, beneberência
Homenagens recebidas
Ter ações reconhecidas
Reputação ilibada
Tudo isto seria nada
Sem amor em nossas vidas.

Testemunho abonatório
Carteira de benfeitor
Um belo anel de doutor
Brasão lavrado em cartório
Lindo título laudatório
Uma esmeralda rara
Ou mesmo a coisa mais cara
Que você imaginar
Sou convicto em afirmar
Ao amor não se compara.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

O RACISTA INFECTADO, E, O MÉDICO NEGRO

O RACISTA INFECTADO E O MÉDICO NEGRO

Imagine um egoísta
Que se acha mais que Deus
Com os poderes de ZEUS
E o orgulho nazista
Um vaidoso racista
Do vírus se infectar
Sem conseguir respirar
Pro hospital ser levado
E um médico negro é chamado
Para as pressas lhe intubar.

.....
Este médico é humanitário
E espiritualizado
Com paciência e cuidado
Lhe prescreve o necessário
Anota em seu prontuário
Um tratamento intensivo
Sempre muito prestativo
E de forma competente
Tudo faz pelo paciente
E o entrega à família vivo.

.....
Profissionais dedicados
Sempre prima pela Ética
A atividade médica
É só para abnegados
Corajosos preparados
E sem discriminação
Partido, cor, religião
Gênero ou Filosofia
Nada importa, o que lhes guia
É o respeito à vida, irmão.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

BEM-TE- VI

Quando o bem te vi, te viu
Eu logo te vi também
O quero quero queria
Te vê antes que ninguém
Amei levar meu amor
Onde os passarinhos vêm.

Disse não pro quero quero
E sim para o bem-te-vi
O quero quero alardeia
Que meu amor está aqui
Eu tenho ciúmes dela
Até do pé de pequi.

Se acaso houver entrevero
Entre estes dois passarinhos
Disputando o meu amor
Eu logo dou um jeitinho
E a conduzo ao meu rancho
Pra enchê-la de carinho.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

CUIDE DO TEU AMOR

O tempo, sempre a passar
Não espera por ninguém
Desta forma se alguém
Do seu amor descuidar
Não adianta reclamar
Que ela não é a mesma
É que você feito lesma
Não chega a tempo e a hora
Então ela vai embora
Qual papel que sai da resma.

Se um esposo, mente orrenda
Não faz nenhum sacrifício
Para entender desde o início
Os sentimentos da prenda
Pra ela não tendo agenda
E não lhe dando importância
Brevemente esta arrogância
Se transforma em agressão
E o que era pra ser paixão
Se torna desesperança.

.....

Começo sabe cuidar
Depois vai se descuidando
E a tal ponto chegando
De nem mensagem, enviar
A esposa a esperar
Como roseira em tapera
Aguardando a primavera
E nada do maridinho
Aí chega ricardinho
E o descuidado já era.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

RELAÇÃO CONFLAGRADA

Me vou pra Milão, Veneza ou Bolonha
Evito a vergonha, a rixa e o tédio
O melhor remédio é agir com paciência
Já que a imprudência é coisa tristonha.

.....
Prefiro a Itália do vírus maldito
A ficar aflito em teu costado aqui
Mil vezes sair, procurar a calma

Nem que sofra o trauma de viver solito

.....
Nem o teu gritêdo me chama atenção
Indignação, causa o teu queixume
Desisti do ciúme pensando ter um jeito
De extirpar do peito a desafeição.

.....
Tudo se complica quando o acordo falha
Sempre se atrapalha quem se precipita
Que coisa esquisita, este entreveiro
Parece, parceiro, que é uma batalha.

.....
Vou ficar de boa, e evitar tumulto
Há um mundo oculto, Cristo já dizia
Vem a calmaria, após a tormenta
Quem não se lamenta, demonstra ser culto.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

OS PORQUÊS DOS DIVÓRCIOS

O divórcio vem por quê?

Me perguntaram hoje cedo

Eu senti um certo medo

À pergunta responder

Mas resolvi me atrever

A dar uma explicação

Ciúme, desafeição

Brigas, relaxo, gordura

Cachaça, mente insegura

Drogas, birra e traição.

.....

Pouco sexo, não tem clima

Reclamações todo dia

Mal hálito, e, teimosia

Descuido e baixa autoestima

Um pra baixo outro pra cima

Maltrato, desatenção

Desnível de educação

Mentira e impaciência

Ironia, violência

E a vil subjugação.

.....

Grana, vaidade, egoísmo

Filhos, poder e carreira

Baladas, festas zoeira

Religião, fanatismo

Ausência de erotismo

Rotina e falta de asseio

Algumas sogras no meio

Enteado ou adotivo

Homo, ou, hétero, fique vivo

Pro divórcio é um prato cheio.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

PROPOSTA DE PEÃO DE ESTÂNCIA

Quero de ti está junto
Sou louco de especial
No meu jeitinho bagual
Te espero de Mate pronto
Prestigiarei teu assunto
No estilo da querência
Seja ele de Ciência
Amor, xucrismo ou Direito
Sou peão, mas levo jeito
Não me falta paciência.

.....
Farei o que ela quiser
China do meu benquerer
Prometo te entender
E te fazer cafuné
Sei manejar uma mulher
Da forma que ela gosta
Aceite minha proposta
E assim felizes seremos
Pros outros não ligaremos
Aguardo tua resposta.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

TRAIR NÃO COMPENSA

Trair a pessoa amada
O risco se torna imenso
O clima passa a ser tenso
E a mentira preparada
Com a traição revelada
Os dois começam a brigar
Quem trai quer se desculpar
O outro declara guerra
É o inferno na terra
Difícil de apaziguar.

Traidora ou traidor
Lança mão da ciumeira
Então parceiro ou parceira
Vira cão farejador
Caramba, se perdoou
Para que esta pressão?
Contenhas a emoção
Só pode ser uma doença
A traição não compensa
É puríssima ilusão.

Sendo assim, daí em diante
Passa medo todo dia
O stress não alivia
E a tensão é constante
Portanto o(a) tal do(a) amante
É como erva daninha
Começa pequenininha
E se não ficar de olho
Vai sair mais caro o molho
Do que a própria galinha.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

AMOR DE LONGE E DE PERTO

O amor não é complexo
Mas precisa de carinhos
Muitos beijos, muito sexo
Os dois curtindo juntinhos
Aumenta o vínculo e o nexo.
Quando existe ciúminhos.

De longe também se ama
Mas é muito doloroso
Não há toque e aconchego
Falta o amasso gostoso
É como está sem colete
Nadando em mar tenebroso

Ela reside na Europa
Ele no sul do Brasil
Ela se sente solita
E ele, um pouco sombrio
Mas quando se encontrarem
Vencerão este vazio.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

AMOR DE MÃE É ASSIM

Sempre que um jovem é preso
Falo como advogado
O meu telefone toca
E a pessoa do outro lado
Quase sempre é uma mãe
Falando em tom embargado

.....
Doutor, prenderam meu filho
Me indicaram o senhor
Pra falar com o Delegado
Com o Juiz ou Promotor
Quero meu filho de volta
Faça o que preciso for.

.....
Quase sempre o filho diz
Já no primeiro contato
Doutor eu sou inocente
Vou assinar o mandato
Converse com minha mãe
Ela te paga o contrato.

.....
Diz a mãe: eu tenho um carro
Moto, chácara e poupança
Também uma Microempresa
Posso pagar a fiança
Se for inafiançável ...
Ainda há esperança?

.....
SIM, respondo com carinho
Vamos ao Fórum, Senhora
Na Audiência de Custódia
Argumentarei na hora
E se tudo der certinho

Levarei teu filho embora.

.....

Doutor, e se não der certo?

Meu filho vai pra prisão

Chora muito, peço calma

Explico a situação

Entro com novas medidas

Através de petição.

.....

O filho é solto, a mãe vibra

Chora, sorrir, beija, abraça

Põe churrasco no braseiro

De mãos pra cima dar graça

E me diz: grata Doutor...

Me dissestes, tudo passa.

.....

Este é o amor de MÃE

Igualzito o amor de DEUS

Carrega a tocha, batalha

Dar carinho aos filhos seus

Parabéns MAMÃES queridas

Tendes os respeitos MEUS.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

ALGO ESTÁ ERRADO

ALGO ESTÁ ERRADO

Falta alguns políticos, terem honestidade

Não desviar verbas, da sociedade

Dar à coisa pública, governabilidade

Pra cada rubrica, a finalidade

Gerar bem estar e felicidade

Nunca permitir corruptibilidade.

Já vi traficante, fingir caridade

Doando dinheiro, pra comunidade

Também arrogantes, mostrando humildade

Chega o demagogo, falando em bondade

Vem o demoníaco, mostra divindade

Muito neste plano, é só falsidade.

Pessoa que tem luminosidade

Jamais dar estribo à desumanidade

Ajuda a quem pede, com amabilidade

Dispensa ao irmão, solidariedade

Mormente nos tempos, de calamidade

Que Deus te motive, à cordialidade.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

UM XIRU EDUCADO

UM XIRU EDUCADO

Ao receber um vivente
Eu demonstro gratidão
E desde, lá, do portão
Minha alegria é presente
Cevo um chimarrão bem quente
Bom vinho, fiambre e queijo
Descubro qual o desejo
Da pessoa que me veio
E para não fazer feio
Trato com todo traquejo.

.....

Vale a pena ser afável
É coisa que dar prazer
Aprecio ouvir dizer
Que sou um cara agradável
Meus pais me criaram amável
Educado e atencioso
Agradeço ao Poderoso
Por eu não ser arrogante
Ser amigo e elegante
E evitar ser orgulhoso.

.....

Eu creio, caro leitor
Que uma pessoa nobre
É simpática com o pobre
E com alguém de qualquer cor
Procura espalhar o amor
Renuncia a má conduta
De bom conceito desfruta
Com calma vence empecilhos
É exemplo para os filhos
De amor, respeito e luta.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

EITA DEUS, TCHÊ.

O que vou contar pra ti
Emociona, vivente
Herodes rei insolente
Decretou morte ao Gurí
Fugindo daqui pra ali,
Se escondendo dos romanos
E de seus brigadianos
Que a Jesus procuravam
José e Maria oravam
Para dar certo seus planos.

.....
Foi uma luta desigual
De Maria e de José
Ambos com uma baita fé
Pealaram as forças do mal
Num ambiente bagual
Cercados por animais
Eles se tornaram os pais
De um gaudério divino
O mais famoso menino
Desde que existem Natais.

.....
Nasceu e viveu na humildade
Nos ensinou coisas nobres
Acolheu ricos e pobres
Fez milagres de verdade
Por amor a humanidade
Se deixou pregar na cruz.
Para poder ver Jesus
Zaqueu subiu no arvoredo
Os fracos perderam o medo
Os cegos enxergaram a luz.

.....

Pelo Cristo que não erra

Sou grato Velho Patrão

E que jamais seja em vão

Sua estada nesta terra

Pela extinção da guerra

E permanência da Paz

Por todo o bem que nos faz

Esta época natalina

Cumpristes a missão divina

Te agradecemos no mais.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

AMAR UMA MULHER TODOS OS DIAS.

Dia 8 amo a mulher
Mas também no dia 9
Porque ela o mundo move
Faz tempo que assim é
Desde os tempos de Noé
Carlos Magno e Gengis Khan
Que o homem tornou-se fã
De sua china querida
Por ela ele arrisca a vida
Ontem, hoje e amanhã.

.....
Amo como ama a arara
Faço a prendinha feliz
Adoro quando ela diz
Amor tu és mesmo, o cara
Ser uma pessoa rara
É salutar para o ego
Por isto eu cuido, não nego
Dou atenção e carinho
A mulher é um bichinho
Ao qual eu sempre me apego.

.....
Dia 10 com um ramalhete
Digo buenas meu amor
Trouxe flores pra uma flor
Como forma de lembrete
Anexei um bilhete
Dizendo: és especial
Não repare eu sou bagual
Mas do meu jeito te amo
E assim nosso amor proclamo
Prendinha sensacional.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

TEMPO SINISTRO

Mais isolamento? que judiaria
Alguns louquearam com a pandemia
Não se justifica, esta paralisia
Qual a utilidade desta portaria?
Que manda fechar até a sacristia
Meu compadre velho, que melancolia.

.....
Sou acostumado com a correria
Se não derem um basta nesta anarquia
Vamos sentir falta de mercadoria
Tchê de Deus, pras bandas de Santa Maria
Faltou erva mate, mas bah quem diria
O nosso Pais, virou uma folia.

.....
Não quero que falte lá na pulperia
Bons vinhos, o charque, e fiambreteria
Ouvi no bolicho da estância da Tia
Que vai faltar canha, salame e chimia
Arroz carreteiro que a gente aprecia
Escasseará, que selvageria.

.....
Nosso Presidente entrou numa fria
Os governadores, pulam de alegria
Sem licitações, gastam à reveria
Prefeitos não ligam para a Economia
Pois em suas compras, esbanjam a la cria
Jesus que atalhe, credo, Ave Maria.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

FELICIDADE É ...

Felicidade, é o prazer sentido, ser compreendido pelo amor da gente;

Felicidade, é ter liberdade, viver de verdade sem flagelação;

Felicidade, é curtir amor, não provocar dor, amar docemente;

Felicidade, é sentir-se amado, ter um cérebro ornado pela gratidão;

Felicidade, é não ter transtorno, e nunca ser morno, e sim, mui caliente;

Felicidade, é sentir alegria, e, com sabedoria conceder perdão;

Felicidade, é ter bom coração livre de intrusão, bastante clemente;

Felicidade, é não ter segredo, e, não morrer de medo, ao ver camburão.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

RECEITA DE PSICÓLOGO

Fracasso não é pra ti; Por isto, bola pra frente
Não te importes com esta gente; Que te diz pra desistir
Saibas que se o cão latir; Não impede a caravana
Mete o peito, tenha gana; Use a positividade
Produzas felicidade; Tua força é soberana.
Se tu não desabafar; O que te aperta o peito
Vai te incomodar um eito; Noutra dor se transformar
Sejas forte pra mudar; Não penses que é bobagem
É preciso ter coragem; O psicólogo é quem diz
Lute para ser feliz; O resto é pura miragem.
Dês ao sono atenção; Não deves negligenciar
Tens que saber descansar; Ter boa alimentação
Ame, faça malhação; Tome cuidado com estresse
Fadiga ninguém merece; Conecte-te com a natureza
Pedir ajuda é grandeza; O bem estar agradece.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

O AMOR NA HISTÓRIA

Idade Antiga, sem nexo
Platão, sobre o amor falou
De pronto valorizou
Relação com mesmo sexo
E num diálogo complexo
Não pareceu ser normal
Disse ser racional
Os homens, não, às mulheres
Acredite se quiseres
Que conceito desigual.

.....
Homem e mulher nesta intância
Veio em segundo lugar
Fez questão de explicar
Dos "machos" a relevância
À mulher não deu importância
Em seu livro "O Banquete"
Não quero puxar tapete
Mas penso bem diferente
Este filósofo influente
Deixou cair sabonete.

.....
IDADE MÉDIA SE FEZ
Amor de Isolda e Tristão
Com mais significação
Tanto que envolvia três
Se chamava amor Cortês
Posto que à Corte envolvia
Muita paixão, euforia
E menos fidelidade
O amor, intensidade
Lesionava a Teologia.

IDADE MODERNA, HOTÉIS

Mulher com bela cintura
Seios de muita fartura
Desfilavam nos bordéis
Com trancelins e anéis
O pornô deu grande salto
Burgueses gastando alto
Patrocinando revistas
Lésbicas, trans, Gays e artistas
Fazem sucesso de fato.

.....

Veio a época dos ficantes
Idade Contemporânea
Amizade momentânea
Relações não relevantes
Transas virtuais reinantes
Não se interessa por nada
Ela curte a namorada
Ele esnoba o namorado
Que desperdício danado
Tem alguma coisa errada.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

É TRISTE VIVER NA RUA.

Toda pessoa em verdade
Sofre, quando rejeitado
Sonha, em ser bem tratado
Viver com dignidade
Almeja felicidade
Ser querido, amado, aceito
Ocorre que o preconceito
Torna o coitado invisível
O abandono é horrível
Só Deus, para dar um jeito.

.....
Maltrapilho e com cansaço
Perambula segue a trilha
Desgarrado da família
Culpa-se pelo fracasso
Disputa qualquer espaço
Com os borrachos iguais
Não volta para seus pais
Mesmo sendo convidado
Se mostra desmotivado
Viver morrer tanto faz.

.....
Dormindo sobre um pelego
Com frio, fome e drogado
Sem renda e desamparado
No relento e sem achego
Sofrendo seu desemprego
A pessoa sente a dor
De viver no desamor
Humilhação e vergonha
Tchê de Deus, coisa medonha
Jesus que atalhe, que horror.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

DICAS PARA O CORAÇÃO

Infarto não é achismo
Se dar quando o coração
Bombeia com lentidão
Sangue para o organismo
Esqueça o sedentarismo
Perca peso com exercício
Vai compensar o sacrifício
Controlar a hipertensão
Criar oxigenação
Te livrar do precipício.

.....
Tu não és homem aço
Previna a patologia
A sintomatologia:
Falta de ar e inchaço
Fadiga e muito cansaço
Ajude no tratamento
Tome teu medicamento
Não, pra fumo, álcool e gordura
Zero de estresse, criatura
Irradie contentamento.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

COMO ENFRENTAR A TRISTEZA

Causas da tristeza são
Perturbação do sossego
Decepção, desemprego
Baixa autoestima, traição
Dor, cansaço, solidão
Culpa, angústia e preconceito
Raiva, Bullying, desrespeito
Mas calma não é o fim
Pra combater coisa ruim
Sempre se consegue um jeito.

.....
Todos aqui meu leitor
Passam por melancolia
Mas quem tem sabedoria
Não ruma o que passou
Se algo o incomodou
Reconhece o sentimento
Dar direcionamento
Mas não potencializa
Então tudo se ameniza
E brota o contentamento.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

VENCENDO A DEPRESSÃO.

VENCENDO A DEPRESSÃO.

Lembra-te com atenção
Penses positivamente
Não deves ser indolente
Pratique meditação
Isto evita a depressão
Te livra da ansiedade
Use tua habilidade
Para tocar um instrumento
Te trará bastante alento
Gerando felicidade.

Alimentos que indico
Que alegria te darão
Aveia, nozes, pinhão
Girassol, e, grão de bico
Eu uso, e, faceiro fico
logurte feijão preto
Pra reforçar o esqueleto
Linhaça, vinho, picanha
Folhas verdes e castanha
Terás sucesso, prometo.
BUENAS, TCHÊ - Francisco Mello - Criminalista.

BOAS MANEIRAS

Não custa ser educado
Reflita por um momento
Aparelho, equipamento
Ou pesos da academia
Use-os com sabedoria
Limpe e deixe no lugar
Para quando o outro usar
Não os encontrar molhados
Sejamos civilizados
No agir, pensar e falar.

.....

Quanto ao uso de perfumes
Use-os com moderação
Se cai a tarde meu irmão
E teu cheiro ainda exala
Alguém ao lado não fala
Mas se sente incomodado
Portanto tenhas cuidado
Seja em quaisquer circunstâncias
Não abuse das fragrâncias
E assim serás respeitado.

.....

Quando chegares ao cinema
Ao procurar uma cadeira
Não cometas a besteira
De dar as costas aos sentados
Mesmo que incomodados
Ande de frente pra eles
Jamais pise nos pés deles
E ao encontrar teu assento
Demonstre agradecimento
Sendo gentil com aqueles.

.....

Recado pra motorista
Ao dirigir em aguaceiro
Sejas sempre cavalheiro
Desacelere teu carro
Não jogues água nem barro
Ao pedestre que passa
Isto é grosseiro e sem graça
Nojento e desrespeitoso
Vale ser atencioso
Assim o bem te abraça.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

VIDA SAUDÁVEL

A quantas anda teu sono
Tu dormes bem, excelência?
Saibas que a inteligência
Por ele é influenciada
Uma mente descansada
Gera mais conhecimento
Hajas com discernimento
Jovem, senhora, senhor
Um sono reparador
Apazígua o pensamento.

.....
Já que falei sob o sono
Falo da alimentação
Capriche na refeição
E colorize teus pratos
Evite carboidratos
Fibras e sais minerais
Abuse dos vegetais
Mas não deixe as proteínas
Castanhas e vitaminas
No combate aos radicais.

.....
Deve ter na geladeira
Carnes magras, frango e queijo
Pra saciar o desejo
Bergamota, limão, vinho
É dispensável o docinho
Granola, coco, salmão
Ovos, peixe, camarão
Na dieta equilibrada
Proíbe-se quase nada
Mas vale a moderação.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

Tem marido que é barrela
Cedo se torna agressor
Se considera senhor
Da esposa e do que é dela
Humilha e difama ela
As vezes bebe cachaça
Chega fazendo ameaça
Espanca, chuta e, amarra
Exige sexo na marra
Tripudia e acha graça.

.....
Injuria, calunia
E acha que isto normal
A esposa é profissional
Mas ele por covardia
Dos seus ganhos se apropria
Detona todo dinheiro
Nem se toca o desordeiro
Que se ela o denunciar
Na certa preso será
O resto é com o carcereiro.

.....
A violência, pessoal
Tem cinco modalidades
Entre estas variedades:
Psicológica, Moral
Física, Patrimonial
E a Sexual também
Os preceitos que contém
Na Lei Maria da Penha
Faz com que a mulher tenha
Confiança, Paz e Bem.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

QUANDO UMA MULHER MEDITA

Meditar é o lenitivo
À semelhança de um monge
Ela se sente bem longe
No pensar subjetivo
É por um justo motivo
A sua meditação
Ela encontra a solução
Pra si e toda família
Com calma descobre a trilha
Pra agir com a razão.

.....
Meditar dar tino certo
O homem morre de medo
Sabe Deus se seu segredo
Vier a ser descoberto
Querendo bancar o esperto
Procura desconcentrá-la
Ela percebe e não fala
E ainda mais mentaliza
Ele se encoleriza
Ela foca na Mandala.

.....
Lotus: posição cogente
Na IOGA pra relaxar
Exige nada pensar
Tornar-se ZEN mentalmente
A calma presente
A deixa zero de aflita
Na paz, feliz e bonita
Cheia de bons sentimentos
Portanto meus cumprimentos
Para a mulher que medita.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

MULHERES E SEUS SIGNOS

Arianas: têm a força

As Taurinas: teimosia

Geminianas: aventura

Cancer: tristeza/alegria

Leoninas: vaidosas

Librianas: pura Paz

Virgem: críticas e exigentes

Escorpião: sensuais

Sagitarianas: sonham

Capricornianas: fechadas

Aquarianas: curiosas

Peixes: Românticas e amadas.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

TUDO POR AMOR

Pelo meu amor, é tudo ou nada
Se a fadiga vem eu não me queixo
Importante é que não há desleixo
Na busca do melhor pra minha amada

Tão sublime é o amor que a ti dedico
Que alguns pensam ser obsessão
Ignoro qualquer desafeição
E mais e mais, apaixonado fico

O amor nos faz tão bem nesta jornada
Que melhora a atitude e o humor
Todo aquele que ama é portador
De uma aura privilegiada

Há muitos séculos a paixão impera
Lembrei de Cleópatra e Marco Antônio
Jahan e Mahal, que matrimônio!
Romeu e Julieta, quão lindo era

Observes tu os mais felizes
Também analises, os que não o são
Verás que quem ama, mostra gratidão
Já os que não amam, cicatrizes

Os solitos sentem banzo e depressão
A tristeza profunda os acometem
Seus corações tristes se derretem
À míngua de amor e de paixão

Caso o amor se vá, seja ponderado

Keep cool, domine os desalentos teus
Pode vir um novo, quando? sabe Deus!
Ou reconquistares o amor desgarrado

Fato é, que amar alegra a vida
Estimo que todos, encontre seus pares
E sejam felizes, constituam lares
Ensinando aos filhos a lição aprendida

Busques a virtude em tua jornada
Creias, tudo passa, convém que tu cresças
Não jogue a toalha, te restabeleças
Com resiliência e FOCO NA VIRADA.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

VIVER COM PRUDÊNCIA.

Não fiques encima do muro
Não antecipes tragédia
Procure viver na média
Não te aflijas com o futuro
Nunca saltes no escuro
Agindo sem bem pensar
Decidas não te irritar
A prudência é conselheira
Depois de feita a besteira
É alto o preço a pagar.

.....
Sugira a teus seguidores
A espiritualidade
Que de solidariedade
Sejam eles portadores
Felizes os detentores
De amor e compaixão
Cumprindo a nobre missão
Em ao próximo ajudar
Sei que é difícil amar
Mas é dever meu irmão.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

CONSELHO DE PAI PRA FILHO.

Dinero é bastante bueno
Mas saiba como ganhá-lo
Não caias em armadilhas,
Te juro por meu cavalo
cuidado pra não falhar
Se não o molho sairá
Mais caro que o robalo.

.....
A vida é pra quem peleia
Dizia o velho peão
Não brinda quem trapaceia
Enganando seu irmão
Trabalho dignifica
Mas pouco significa
Pra quem é do mundo cão.

.....
Recomendo ser direito
Cumprir certo o pactuado
Jamais perder o respeito
E assim ser admirado
Pelo saber tenhas fome
É melhor ter um bom nome
Que ser bem encarteirado.

BUENAS, TCHÊ, Dr. Francisco Mello - Criminalista.

ECUMENISMO

Mono, ou Politeístas
Agnósticos, ou Ateus
Pagãos, ou temente a Deus
Judaísmo, Adventistas
Rosa-Cruzes, Mormonistas
Metodistas, Luteranos
Batistas, Presbiterianos
Taoístas, Pentecostais
Católicos, e Universais
Vos respeito meus Hermanos.

.....
Seicho-no-ie, e, Budista
Testemunhas de Jeová
Umbanda, Axé, Saravá
Xamanismo, e, Islamita
Candomblé, e, Xintoísta
Espíritas, e, Helenismo
Boa Vontade, Hinduísmo
A Da Graça, e Mundial
Anglicana, Episcopal
E viva o ECUMENISMO.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

ALUSÕES À ALMAS GÊMEAS

**Almas gêmeas, diz a lenda
Encaram o mundo juntinhos
Os dois promovem carinhos
Um faz que o outro entenda
Convém que o mundo aprenda
Mentes que unidas ficam
Sem falar se comunicam
Um do outro é a metade
Se sentem bem à vontade
E assim se edificam.**

.....
**Os dois são anuidores
Nas coisas mais importantes
Em outras, são discordantes
Porém, jamais contendores
Do amor são defensores
Tudo resolvem com calma
Compartilham corpo e alma
Há química, e, amor sincero
Fiéis, feito quero quero
E a paixão reina sem trauma.
BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.**

PASSEIO PSICOLÓGICO

A Psicologia estuda
O comportamento humano
Alegria, desengano
Na Ciência se escuda
O que motiva e ajuda?
Em seus processos mentais
Sejam emocionais
Ou que envolva sensação
Checando a percepção
Inteligência e outros mais.

.....
Como psicólogo ativo
Em que Deus atuaria?
Neuropsicologia?
Clínico, Cognitivo?
Forense, Evolutivo?
Ou Ocupacional?
Psicólogo Social?
Saúde, desenvolvimento?
Qual seu aconselhamento
Frente este medo geral?
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

DESESTRESSANDO

Suicídio e depressão
Andam juntos de mão dadas
Pessoas desesperadas
Trafegam na contramão
Sem vislumbrar solução
Na sua desesperança
O depressivo se cansa
E se não for socorrido
A vida perde o sentido
E ele se torna lembrança.

.....
Tudo chateia o sujeito?
Difícil a concentração?
Já não tem motivação?
Quase não dormes direito?
Ansioso, insatisfeito?
Irritação anormal?
Briga por coisa banal?
Leve a sério estes sinais
Chame o psicólogo rapaz
Isto é exaustão mental.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

TER TRANSTORNO É UM TRANSTORNO

Tu és muito essencial
Te valorize te ame
Vás em frente não reclame
Fiques no teu ideal
Não liguês se falam mal
Relaxa não te importes
A vitória é para os fortes
Dê pra si a melhor nota
Te distancies da derrota
Te desejo muita sorte.

.....
O transtorno de Conduta
Na boa, ninguém merece
Agride e desobedece
Revertê-lo é uma luta
Mente, rouba, agride, furta
Cruel, tirano, maltrata
Espanca, lesiona, mata
Pessoa ou animal
Hereditária, ambiental
Qual a influência exata?
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

DE BEM COM A VIDA

Não estou farto de tudo
Prezo à vida e a natureza
Sei contemplar a beleza
De um cenário macanudo
Se Deus me fizera mudo
Mesmo assim eu sorriria
A Ele agradeceria
Por me encontrar neste plano
Não ligo pra desengano
Sou alegre à reveria.

.....
Porque se farto estivesse
Eu sofreria um infarto
É deste ponto que parto
Infartar ninguém merece
Por isto rogo uma prece
Ao Patrão velho do céu
Pra quem eu tiro o chapéu
Que me conceda atitude
De forma que eu sempre ajude
À quem sofreu um labéu.
BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

AMOR PRÓPRIO

Diga bastante: eu me amo
Amor próprio é teu propósito
De virtude és um depósito
Dê tempo pra ti eu clamo
O teu sucesso proclamo
Otimize teus valores
Sentimentos e amores
Filtre as redes sociais
Exercite-te, fique em paz
Tchau pros desmotivadores.

.....
O que faz sentido amigo(a)
Em tua vida e jornada
Entendas teu cérebro, amado(a)
Pra evitar a fadiga
Saias da área da intriga
Ajas, e, prosperarás
Luto e dor, enfrentarás
Tens que ter mente sadia
Viva a dois em harmonia
Conheça-te e vencerás.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

UM POUCO DE HISTÓRIA

Fernando Collor de Mello
Vaidoso aventureiro
Confiscou nosso dinheiro
Foi um tremendo flagelo
Pedi verde e amarelo
E o povo lhe deu cor preta
Se meteu em uma treta
Com seu amigo PC
Não preciso nem dizer
Foi jogado na sarjeta.

.....
Itamar, veja você
Um Presidente legal
Criou o Plano Real
Junto com FHC
Este veio a se eleger
Fez as privatizações
Aprovou reeleições
Foi taxado de entreguista
Pelo bloco comunista
E esquerdistas de plantões.

.....
Lula, deu bem a largada
Mas depois se corrompeu
Dilma estudou e esqueceu
Fala desconectada
Provocou muita rizada
Pedalou, deixou roubar
Tiveram que afastar
O Michel Temer assumiu
Homem elegante e frio
Também deu o que falar.

**Bolsonaro se elegeu
Com a mídia toda contra
Sofreu desdém e afronta
Porém não se abateu
Aos comunistas venceu
E tem o povo a seu lado
Foi brutalmente esfaqueado
Deve ser Deus quem lhe move
Nem o Covid-19
O deixou fragilizado.
BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.**

EVITE O PERIGO

A Ciência nos ensina
Que devemos ter cuidado
Este vírus desgraçado
Só para com a vacina
Pandemia não termina
Como vai-se o sol poente
Bem por isto minha gente
Evite aglomeração
Porte-se com atenção
Fuja da morte, vivente.

.....
Se você se infectar
Sentirá dor na garganta
No início não se espanta
Falta olfato e paladar
É difícil respirar
Aí começa a aflição
O medo da intubação
Gera as piores reações
Terror, alucinações!!!!
Vale a pena se cuidar.
Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

PSICANALISTA, ATUAÇÃO E DIAGNÓSTICO.

Um bom psicanalista
Respeita crença e valores
Ouve, lamúrias e dores
Anotando qualquer pista
Sem nunca perder de vista
O valor do ser humano,
Questiona se há engano
Contorna situações
Age em meio à pressões
Decide qual é o plano.

.....

Com dores estomacais
Frequentes Palpitações
Constante preocupações
Tens medo, fala demais
Com uma fome voraz
Suor, má respiração
Falta de concentração
Compra muito, dorme pouco
Pânico, pensa feito louco
MENTE ANSIOSA MEU IRMÃO.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

DEMÊNCIA? NÃO ESQUEÇAS.

Quando se trata de idoso
É preciso paciência
Para lidar com a demência
Um mal grave e melindroso
Terás que ser cuidadoso
Demência é evolutiva
Várias fazes; progressiva
Precoce média e tardia
Sutilmente se inicia
Torna-se degenerativa.

.....
A Demência lentamente
Começa a mostrar sinais
Gera perdas cerebrais
Fragiliza mentalmente
A memória do paciente
Diminui com: depressão
Estresse, e medicação
Com anticonvulsivantes
E não menos importantes:
Antiácidos, e, pra pressão.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

AMOR VALOROSO

Tu és feito empresa sólida
Jamais pedes concordata
Nosso amor tem liquidez
Nossos ganhos são pro rata
Na marina do amor
Atracamos a fragata.

.....

Tu és toda original
Não preciso de pirata
Tu vales mais na verdade
Que trinta moedas de prata
Teu ex te perdeu de vez
Te amarei da forma exata.
BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

TU ESTÁS COM COVID

Toque do aperto de mão
Espirro, tosse, catarro
Várias pessoas num carro
Maçanetas, corrimão
Qualquer aglomeração
Bancos, Igrejas ou bares
Brinquedos, e celulares
Mesas, talheres, teclados
Beijos secos e molhados
Leva Covid pros lares.

.....

Perda de olfato (anosmia)
Náuseas, vômitos, diarreia
Falta de ar (dispnéia)
Cansaço e/ou (astenia)
Sem fome / (hiporexia)
Difícil pra respirar
Mudança no paladar
Dor de garganta, coriza,
Febre e tosse que inferniza
É Covid, vai tratar.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

INTUIÇÃO X RAZÃO

Dizem que a sabedoria*

É filha da intuição

Contrasta com a razão

Esta, um tanto quanto fria

*No cérebro se refugia

Lado direito ocupando

Alegria motivando

Amor, prazer e emoções

Otimiza criações

Aos artistas inspirando.

.....

O lado esquerdo é perfeito

Usa a lógica e a razão

O bom senso, o "pé no chão"

Sempre em busca do direito

Influenciam o sujeito

Suas decisões lastreiam

Às exatas eles permeiam

Pensar pra depois agir

Não alegre, nem faz rir

Mas às ideias clareiam.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

UM PADRE E UM CIENTISTA NO SÉCULO XVI

UM PADRE E UM CIENTISTA NO SÉCULO XVI

__ A terra é o centro, amigo

__ Deixou de ser, camarada

Sinto, ser rude contigo

Verdade desmascarada

Versão do Clero, te digo

Vai ser reconsiderada.

.....

Verdade dogmatizada

Não passa de fanatismo

Vale a versão comprovada

Pelo Cientificismo

Sol, atraí a planetada

Isto é: Heliocentrismo.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

PROFISSIONAL DE SUCESSO I

Para ser indispensável
Além da graduação
Faça especialização
Sejas simpático(a) e agradável
Racional, mas, amável
Domine bem o Inglês
Perfeição em português
Cuide bem da aparência;
Te exercites com frequência
Porta-te com sensatez.

.....
Capacitar-se é preciso
Saber o que é essencial
Ter saber emocional
Não podes ser indeciso
Decidir rápido e conciso
Tempo não desperdiçar
E deverás explorar
Tecnologia aplicável
Se não, serás vulnerável
À quem, ela dominar.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

PROFISSIONAL DE SUCESSO II

Agir com profissionalismo

Abastecer tua mente

De conteúdo produtor

Não ter megalomanismo

Combater o desculpismo

Valorizar a família

Da Ética seguir a trilha

Pensar grande, agir de pronto

E o resto, nem te conto

Será uma maravilha

.....

O certo é que quando agimos

Podemos ter esperança

Não percamos a confiança

Daqueles aos quais servimos

Se à disciplina aderimos

Durmamos 7 horas / dia

Alimentação sadia

Lazer, combate à inércia

Como diria Natércia:

"Que em nós, brote a alegria".

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

O PODER DA MENTE

Eu sou o Deus que te sara.

Vencerás a enfermidade

Receba a felicidade

O Celestial te ampara

Tu és uma joia rara

Aos olhos do Criador

Ele é o melhor Doutor

Creia em todos os momentos

Quem ao mestre é atento

Se libertará da dor.

.....

A atitude mental

Contribui muito pra cura

Se a pessoa está segura

De que vencerá o mal

Chega a ser fenomenal

Ajuda no tratamento

Nunca sente desalento

Age com serenidade

Debela a enfermidade

Retorna o contentamento.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

ÉS SÁBIO? AGRADECE, TCHÊ

Apegue-se à compaixão

Sem se importar com salário

Ajude o retardatário

Não negue estender a mão

Pois esta é sua missão

Promover o ser humano

Ser egoísta é engano

Se digne espalhar o amor

Ganhará o benfeitor

As bênçãos do Soberano.

.....
Use sua inteligência

Mesmo sendo sumidade

Para o bem da humanidade

Ensine com paciência

Torne-se uma referência

Não se orgulhe do saber

Não deve desmerecer

Aquele que não estudou

Se Deus lhe abençoou

Lhe convém agradecer.

.....
Perceba, a sabedoria

Que portava Salomão

Foi pedida em oração

Era o que ele mais queria

Ele muito bem sabia

Que Deus dá e também tira

Sendo assim não me admira

Quando um sábio influente

Enouquece de repente...

É assim que a roda gira.

Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

A MORTE DE UM QUERIDO

Veja, quando alguém falece

Começa a observar

Seus parentes a chorar

E isto lhe entristece

Assim ali permanece

Desejando que os seus

Com calma o entregue à Deus

Torce pra que se conformem

Se orientem se informem

Sobre o contexto do adeus.

.....

Não faz sentido um parente

Se portar enlouquecido

No velório de um querido

Com choro e grito estridente

Isto é contraproducente

À paz do desencarnado

Que não nos falte o cuidado

De agradecer de verdade

Pela oportunidade

Do bom convívio ao seu lado.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

PSICOLOGIA E BUDISMO

Deixo aqui o meu alerta

Vá em frente me entenda

Lide com o medo, aprenda

Seja alguém de mente aberta

Se a estrada é deserta

O equilíbrio te mova

Aceite críticas, resolva

Que é impossível, não diga

Não paralise, prossiga

Bondade sempre promova.

.....

Palavras vem do pensar

E se transformam em ação

Que pela repetição

Vêm a nos habilitar

Induz a nos comportar

Ditando o temperamento

Que este comportamento

No amor seja inspirado

Teremos o resultado

Gestado no pensamento.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

PLANOS, MUNDOS E ESFERAS ESPIRITUAIS

Nos planos superiores; Só vale o merecimento
Não há lugar permanente; De paz, gozo ou sofrimento
De horror ou felicidade; De choro ou contentamento.

Os espíritos se reúnem; Segundo a afinidade.
Portanto, ao desencarnarem; Se agruparão na verdade
Com os iguais que na terra; Fizeram o bem, ou maldade.

Cada um segundo as obras; Seu prêmio receberá
A morada espiritual; É pra quem se habilitar
Praticando a compaixão; Enquanto na terra está

Existem variedades; De planos espirituais.
São as esferas ou mundos; Que alojam os pós mortais
Lugar lindo para os bons; Para os maus: trevas e umbrais.

O castigo dura muito; Mas não é eternamente
Pois a bondade de Deus; Sempre ampara o vivente
Eles reencarnarão; Vêm à terra novamente.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

PARA SER ELEGANTE

Para seres elegante

Eis aqui os mandamentos

Trate os outros com respeito

Fugas dos ressentimentos

Valorize o esforço alheio

Nunca chegues atrasado

Responda com educação

Cumpra sempre o combinado

Tenhas ética e gratidão

Peças sempre por favor

Crítica não; sim, caridade

E espalhe sempre o amor.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

ALIENAÇÃO E LIBERTAÇÃO

Como vamos restaurar
O amor pela leitura
Se uma multidão descura
De aprender, e se informar?
Uma TV 4 K
A Emissora Platinada
Lhe mantém alienada
Oferecendo novela
Só isto basta pra ela
Continuar manipulada.

.....
Viver com vários saberes
Entender pontos de vista
Do inculto ao cientista
Se adquire poderes
Correto são os dizeres:
Poder é conhecimento
Só quem tem discernimento
Sente o quanto é respeitado
Se por por alguém é odiado
Não afeta o pensamento.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

CREIA, LUTE, AJA

Quando agimos, algo ocorre
O bem se materializa
A preguiça escraviza
A esperança não morre
Portando o que nos socorre
É ação e confiança
Quem usa a desesperança
Não vai pra lista cima
Tchau para baixa autoestima
Mantenha a perseverança.

.....

Há poderes indizíveis
Em nossa força interior
Atuemos com amor
Descartemos perecíveis
As energias incríveis
Povoarão nossa mente
Os desafios inclementes
São enfrentados e vencidos
Parabéns pros destemidos
Que lutam olhando pra frente.
Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

LIBERALISMO É ISTO

Riqueza vem do trabalho
Adam Smith, escreveu
O mundo se enriqueceu
Mas o comunismo falho
Tentou criar um atrapalho
Para o empresariado
Divinizando o Estado
Que não produz, só tributa
Satanizando o que luta
No exercício do Mercado.

.....
Ser Liberal meu amigo
Nunca foi ser libertino
É construir o destino
Raciocine comigo
É enfrentar o perigo
E riscos que se apresentam
Parabenizo os que tentam
E vão construindo a sorte
São pessoas deste porte
Que aos liberais representam.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

COISAS INTRIGANTES

26 mortes ao dia
Por suicídio no Brasil
Onde foi que já se viu
É quase uma epidemia
Alguém que ontem sorria
Deu sinais de suas dores
Sufocado em dissabores
Como ninguém se importou
Sem forças se suicidou
Cedendo aos obsessores.

.....
Qual o sentido da vida?
Não se explica a contento
Falta-nos conhecimento
É questão controvertida
Uma mente evoluída
Diz que é espalhar o amor
A ninguém causar a dor
E promover o ser humano
Pra se tornar soberano
Precisa ser servidor.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

DUPLA ABORDAGEM, TCHÊ

Pra surdo/cego atenção
Bengala branca e vermelha
E para ficar parelha:
Verde, é pra baixa visão
Já o cego meu irmão
Só bengala branca usa
Há muita gente confusa
Neste assunto especial
E o mais triste e sul real:
Tem motorista que abusa.

.....
Se tens baixa Imunidade
Dor muscular, alergia
Cansaço, sem alegria
Pra dormir dificuldade
Tontura barbaridade
Dor de cabeça, gastrite
Mudança de apetite
Queda de cabelo, tchê
Sinto demais te dizer
Estás com estresse, acredite

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

EVITE O PIOR

O cuidado com a mente
Não é uma coisa atoa
Portanto fique ciente
Se quiser ter vida boa
Observe atentamente
Ela reina onipotente
Em todo o ser da pessoa.

.....
Ao sentir-se abalado(a)
Confusões no pensamento
Com medo e angustiado(a)
Não se desliga a contento
Dorme mal, fica estressado(a)
Vá ao psicólogo(a) prezado(a)
Evite este sofrimento.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

ESTILOS DE TEXTOS

Quando a minha Editora
Me sugere que eu escreva
Me dizendo se atreva
A temática é tentadora
Uma onda inspiradora
Se apossa do meu ser
Então começo escrever
Chego açoiteira na mente
E em pouco tempo vivente
Nasce um livro bom pra ler.

.....
Uma salada, leitores
Versos, prosa, e poemas
São estilos e dilemas
Na vida dos escritores
Contos, romances de amores
Crônica e o entorno dela
Um apólogo, uma novela
Poesia, fábula, artigo
Ensaio, tratado, amigo
A arte da Escrita é bela.

(BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista)

AVC E/OU INFARTO

Uma coisa curiosa
Referente ao AVC
Na certa tem muito a ver
Com a saúde venosa
De uma forma sigilosa
A pressão alta se instala
A pessoa se abala
E se não tomar cuidado
Ficará imobilizado
Ou andando de bengala.

.....
Cigarro e álcool, jamais
Reduza sal e gorduras
Evite sempre frituras
Ingira bons vegetais
Frutas, legumes, cereais
Controle a hipertensão
Pratique musculação
Fique de olho no peso
Jamais te tornes obeso
Bingo pro teu coração.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

NÃO TE CULPES

Tu não mudas o passado
Portanto nada de culpa
Conduza o bem na garupa
Relaxa então meu prezado
Como disse um estudado
Sorrir é contagioso
Sejas um ser amoroso
Não sofras por crítica alheia
O bem que a gente semeia
Nos dar fruto saboroso.

.....
Não queiras mal pra ninguém
Mantenha Deus como centro
Felicidade é de dentro
Bom pensamento faz bem
Tudo faça pra ser ZEN
Não fracassa quem resiste
O forte jamais desiste
Da solidariedade
Quem pratica a caridade
Não há como viver triste.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

PESSOA BEM RESOLVIDA

Pessoa bem resolvida
Valoriza cada dia
Dele extraíndo alegria
Tem a mente agradecida
Vive na justa medida
Vencendo a dor e o trauma
Sabe apaziguar a alma
Vibra a melhor energia
Exala amor e empatia
Em tudo mantém a calma.

.....
Agradece por ta vivo
A brisa o saúda irmão
Não olhes só para o chão
Procure ser proativo
Deus te moldou exclusivo
Inspire profundamente
Aprecie o sol nascente
Cheiro de terra molhada
Troteie na chuvarada
Curta a vida intensamente.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

SUICÍDIO? VAMOS CONVERSAR

Suicídio minha gente
Lembrado com amarelo
Não é assunto singelo
Ao contrário é pertinente
Ouça o amigo ou parente
Que se queixa depressivo
Dizendo: para que sirvo?
Minha vida está sem graça
Antes que ele se desfaça
Do direito de estar vivo.

.....
Sejas grato ao Deus bendito
Que te permite viver
Há, gente agora, a sofrer
Na solidão e aflito
O horizonte bonito
Te convida a contemplar
O canto do sabiá
E o barulho das águas
Ajuda espancar as mágoas
E a gratidão proclamar.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

DESCASO NOJENTO

É triste ver um pedinte
Na calçada de uma loja
E notar que alguém se enoja
Dizendo que é um acinte
Na verdade, é o seguinte:
Aprovo o capitalismo
O lucro, o liberalismo
Não, o descaso nojento
Alguém morrer ao relento
Sem assistencialismo.

.....
Dormindo sobre os bueiros
Doente e de pés descalços
Fica exposto aos percalços
O Nosso irmão sarjeteiro
No bolso nenhum dinheiro
Com fome e sem tomar banho
O andejante é estranho
Aos olhos da maioria
Sofre Bullying à reveria

Humilhação sem tamanho.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

TA BOM MAS TA RUIM

Pra educar uma criança
Amor, solidariedade
Ação, generosidade
Otimismo, temperança
Humildade e tolerância
Empatia, gratidão
O respeito e compaixão
Honestidade e limite
Disciplina e acredite
Controle da emoção.

.....
Ao drogado triste sina
Desgostou-se de viver
Nada o fará se mover
A droga é quem o domina
Se a euforia termina
Começa a abstinência
A rua e sua inclemência
Quase nada lhe oferece
A sua fé esmaece
É o que há, Excelência!
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

BUDA, GRANDE EXEMPLO

Ser da Casta nepalesa
Com uma longa cabeleira
Ter linhagem de primeira
Representar a Nobreza
Buda escolheu a pobreza
Ao cabelo, disse não
Ganhou Luz, cognição
E espalhou pelo mundo
Um paradigma profundo
Mente sã e corpo são.

.....
Cessar de fazer o mal
Aprender fazer o bem
Não odiar a ninguém
Ter equilíbrio total
E como meta geral
Nirvana (Iluminação)
Que mata a limitação
Do ego, e promove a paz
O budismo, Luz nos trás
No combate à aflição.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

DESAFEIÇÃO

Um dia escreveu alguém:

O amor que se merece

É aquele que reconhece

O valor que a gente tem

Que nos ame e queira bem

Apoie, respeite e motive

Da verdade não se esquive

Não nos faça duvidar

Interaja sem brigar

E não tenha mãe detetive.

.....

É triste a comprovação

De um casal desafinado

Já não andam lado a lado

Demonstram desafeição

Zero de conversação

Um ao outro é indiferente

Alegria inexistente

Madre Santa, nem te conto

Casal que chega a este ponto

Nem terapeuta, vivente.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

QUE SE PASSA, TCHÊ?

Pastora, manda matar
Pastor, engravida "irmãs"
Pregações falsas e vãs
Não dar pra acreditar
Piores que o Beira Mar
Comportamento imoral
Um banditismo infernal
Parece até satanismo
Alguns exigindo dízimo
Do auxílio emergencial.

.....
Moisés foi ao monte orar
Assim também Cristo fez
Agora é a tua vez
Também tens que vigiar
Porém se não confiar
No poder da oração
Pra que rezar meu irmão?
Se não creres, nada feito
Sintonize-te direito
Com teus joelhos no chão.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

ATRELAMENTO E VINCULAÇÃO

Chico de Assis, (amor)

Chico Science e (A cidade)

Chico Xavier, (bondade)

Chico Buarque, (cantor)

Chico Cuoco, grande (ator)

Chico Mendes, (ambientalista)

Chico Escarpa, (idealista)

Chico Alencar, (político)

Chico Serra, cantor (crítico)

Chico Anysio, (humorista)

.....

João Batista, (batizava)

João Paulo II, (fé)

João Monlevade (chalé)

João Sem Medo (lutava)

João Evangelista, (amava)

João Mineiro, inesquecível

João Sem Terra, rei temível

João Cabral, Poema (Galo)

João Figueiredo, e, o (Cavalo)

João Pessoa, (morte horrível)

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

A CONVIVÊNCIA IDEAL

Pra gerar felicidade
Uma relação saudável
O casal além de amável
Deve produzir verdade
Ter muita cordialidade
Companheirismo, Atenção
Gentiliza, gratidão
Delicadeza e paciência
Agir com calma e prudência
E a máxima compreensão.

.....
Política e religião
Convém não polemizar
É bíblico, preciso dar
Como idôneo cidadão
A minha tributação
A César o que for mister
A Deus, o que dele é
A vida é um Deus nos acuda
Para baixo o Santo ajuda
Cego é o que ver não quer.

BUENAS, TCHÊ - (Dr. Francisco Mello-Criminalista)

REFRESCAR O DESERTO

Como viver pra dar certo
O que fazes para isso?
Qual é o teu compromisso
Pra refrescar o deserto?
És egoísta e "esperto"
Em tudo levas vantagem?
Consideras uma bobagem
Ética e reciprocidade?
Vais penar barbaridade
A vida é reciclagem.

.....
Não é preciso ser monge
A luta merece lucros
Mas evitemos ser xucros
A Bíblia nos diz, de longe...
O que será de um cônjuge
Que divide a mesma cama
Com outro(a) que só reclama
E por qualquer coisa briga
Me poupe amigo ou amiga
Só Cristo ou o Dalai Lama.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

MAS QUE TAL ...

Campana, busca, incessante

Farejamento geral

É o roteiro usual

Pra prender o traficante

E o que acho intrigante

Mesmo preso ele é ativo

E busca sempre motivo

Apesar do risco grave

De perder barco, aeronave

Mas manter o tráfico vivo.

.....

Nem sempre vejo esta garra

No mundo empresarial

O empresário normal

Na burocracia esbarra

Como se tivesse amarra

Batalha e nem sempre cresce

O Estado não reconhece

O valor de quem produz

Tributos demais induz

A parar, e, ele esmorece.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

QUEM MANDOU MATAR?

Brutalmente esfaqueado
Presidente Bolsonaro
Viveu por milagre raro
Intestino perfurado
Por semanas internado
Fica a pergunta no ar
Quem foi que mandou matar
Hein, Polícia Federal?
Isto está pegando mal
Tem que solucionar.

.....
O criminoso chegou
Lesionou o Presidente
Diz que agiu independente
A ninguém incriminou
Toda onda segurou
Então recebeu cuidados
Três ou mais advogados
Pagos sabe Deus por quem
E não se pega ninguém?
Tem pai que é cego, prezados.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

TODO DIA É: FINADOS

Homenageiem prezados
Todo dia os que partiram
Vocês por certo já viram
Que no dia de finados
Há sempre aglomerados
Orando e levando flores
Uns prantos comovedores
Semblantes sem alegria
Quem morreu desejaria
Ser lembrado sem clamores.

.....

Sugiro caros amigos
Falarem com teus queridos
Todos os dias vividos
Mesmo fora dos jazigos
Muitos dos povos antigos
Aos mortos homenageavam
Certos de que escutavam
Sem dias determinados
Todo dia era finados
Assim não se aglomeravam.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

CANDIDATO ME RESPEITE

Informo educadamente
A tu que és candidato
Que não me faça contato
Não vendo meu voto gente
Peço encarecidamente
Para que me deixe em paz
É um favor que me faz
Fico muito agradecido
Já tenho meu escolhido
Confiram no *SAIBA MAIS*.

.....
Saiba mais ser respeitoso
Saiba mais ser elegante
Saiba mais não ser pedante
Saiba mais ser caridoso
Saiba mais ser atencioso
Saiba mais sobre quem sou
Saiba mais quem estudou
Pra se livrar de canalha
Procure tua gentalha
Este é o recado que dou.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

BRILHANTISMO

Lembra-te de elogiar
Se queres ser elegante
Uma pessoa importante
Não faz ninguém esperar
Cuida pra nunca gritar
Discorda sem agredir
É alegre no sorrir
Desaprova mexericos
Evita fazer fuxicos
Está pronta pra servir.

.....

Tem respeito ao diferente
Não sabe ser histriônico
Procura não ser irônico
Não fala mal do ausente
Não é inconveniente
Não provoca humilhação
Não falta com educação
Pede desculpa, é amável
É rígido, mas, agradável
Em tudo tem discrição.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

DITADOS POPULARES RIMADOS

Que a pressa é inimiga
Da perfeição, já sabemos
Quando apressados corremos,
Só conseguimos fadiga.
É exortação antiga:
Água mole, pedra dura
Tanto bate até que fura.
Devagar se vai ao longe.
Aprendemos com o monge
Que a calma nos estrutura.

.....
Cada um no seu quadrado.
Ladrão que rouba ladrão,
Tem cem anos de perdão,
Nos diz o velho ditado.
Está mal acompanhado,
É melhor ficar sozinho.
Ouço desde gurizinho:
Cada um cuida dos seus
A voz do povo, é a de Deus,
Filho de peixe é peixinho.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

ABRA O OLHO, TCHÊ

Agonia é ordinária

Se aloja e incomoda
É um soquete da moda
Porém não tem luminária
Na verdade é mercenária
Rouba a alegria e sai
Até Cristo, ao horto vai
Dias antes de ser morto
E sente este desconforto
Mas diz vigiai e orai.

.....

Procure está sempre perto
De quem te faz sentir bem
Mas veja, tem um porém
Proceda do modo certo
O outro quer ser liberto
Estabeleça confiança
Tenha em sua lembrança:
Amizade é melindrosa
Faça coisa prazerosa
E viva com esperança.
BUENAS, TCHÊ - (Dr. Francisco Mello-Criminalista)

DITADOS RIMADOS 2

À noite os gatos são pardos.
Podemos nos confundir
Ao julgar sem discernir
Lembremos destes brocardos
Erros são iguais petardos
Atingem também a gente
É preciso está ciente
Que aparências enganam
Os divinos se profanam
O mundo é incoerente.

.....
Quem com porco se mistura
Aprende comer farelo
Sugestão do Chico Mello
Vai com calma criatura
Olhe prego, e ferradura
Não se misture nem coma
Quem tem boca vai a Roma
Nunca se sinta um fiasco
Pois é no pequeno frasco
Que está o melhor aroma
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

APEGA-TE AO EQUILÍBRIO

Se um assunto é complicado
Não julgues apressadamente
Ouça o outro atentamente
Não fiques desesperado(a)
Se fores equilibrado(a)
Resolverás numa boa
Barraco é pra gente atoa
Nestas horas muita calma
Pra evitar qualquer trauma
Só é sábio(a) quem perdoa.

.....

Um sorriso delicado
Coração bastante afável
Com respeito incomparável
E um abraço apertado
Um ouvinte dedicado
Ajudando o companheiro
Presente no desespero
Auxiliando o aflito
Comportamento bonito
Isto é ser nobre, parceiro.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

NÃO DAR PRA DORMIR NA PRAÇA

Já vi coisas que dar pena
Seja a queda do Schumacher
A tragédia Marco Acher
A morte de Ayrton Sena
Existir lembra uma arena
Quebramos como uma taça
Não dar pra dormir na praça
Viver é conceito vago
Como disse São Thiago
A vida é nuvem que passa.

.....

Eu surdo não ouviria
O sabiá na piúva.
Sem tato, sem sentir chuva?
Fosse eu cego não veria
A claridade do dia.
Eu sem olfato, e as flores?
Sem paladar, sem sabores?
Fosse eu mudo, que dizer?
Lembrem-se de agradecer
Pelos sentidos, senhores.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

VIVO PRA TE PROTEGER

Se tu me chamas eu vou
Nunca farei pouco caso
Para ti nunca me atraso
Teu jeito me cativou
Teu amor me impactou
Como és especial
Serei sempre pontual
Vivo pra te proteger
E o resto, quem quer saber?
Ser diferente é normal.

.....
Quero lhe incentivar
A viver sua jornada
De maneira organizada
Sem de nada se queixar
Por certo vai encontrar
Dissabor preocupação
Mas controle a emoção
Liberte-se da ansiedade
Ganhe paz, felicidade
Namastê, e, gratidão.
Dr. Francisco Mello - Criminalista)

CUIDE DE TI COM CARINHO

Pensar, sonhar e fazer
Ir dormir acreditando
A todo tempo lutando
Planejando pra vencer
Então faça acontecer
Ninguém mais fará por ti
Sendo assim, debes seguir
Te sentindo ativo e forte
Vencer não é fator sorte
É lutar sem desistir

.....
Em teu propósito de vida.
Aprendas a estar sozinho
Cuide de ti com carinho
Não te enchas de comida
Alimenta-te na medida
Evites a obesidade
Tenhas regularidade
No combate aos estresses
Crie a vida que mereces
Namastê, felicidade.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

SE ERRAR, REINICIE

O medo é contra indicado
A quem quer fazer progresso
Na cartilha pro sucesso
Está bem explicitado
Não se sinta derrotado
Se errar, reinicie
Aja, faça, não adie
Não é bom procrastinar
Comece pra terminar
Dos críticos se distancie.

.....
Hoje é a oportunidade
Encante-se com sua vida
Uma mente agradecida
Atrai a felicidade
Creia que a realidade
Pode ser modificada
A sua família amada
Muito espera de você
Determine o que fazer
Coragem, dê a largada.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

PSICANALISTA EM AÇÃO

Um papel eficiente

Exerce o psicanalista

Como especialista

Auxiliando o cliente

Preparando sua mente

Para se livrar das dores

Suas crises de amores

Deixando-o muito seguro

No presente e pro futuro

Afugentando os temores

.....

Logo após analisar

O histórico do visitante

Decide o que é relevante

Qual terapia adotar

Então começa a tratar.

Com calma, o analisado

O qual será sempre instado

A melhor se conhecer

Se aceitar, se entender

E se livrar do passado.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

O ATEU TERÁ RAZÃO?

Vivemos impactados
Pelo Buda e seus adeptos
Confúcio e seus Analectos
E vários livros sagrados
Bíblia, Mórmon, Inspirados
O Tanakh e a Torá
O Alcorão de Alá
Vedas com revelações
Guru Sahib (orações)
Só nos resta respeitar.

.....
Me convidaram a falar
Sobre a existência de Deus
Chequei os limites meus
E não quis argumentar
Fiquei a me perguntar
O ateu terá razão?
Será que Ele existe, ou não
O que sinto de verdade
É: fora da caridade
Não haverá salvação.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

ATITUDE POSITIVA

Estresse traz depressão

Alteração no humor

Tensão muscular e dor

Assim como hipertensão

Baixa da concentração

Fadiga além do normal

A sociedade atual

Come muito e dorme pouco

Trabalha num ritmo Louco

Isto pode ser fatal.

.....

Desejo que você viva

Aumentando o rendimento

Com bom condicionamento

Próprio de pessoa ativa

Atitude positiva

Exercícios com frequência

Provado pela Ciência

Teu estresse diminui

Não desistas, continue

Fará toda diferença.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

SERIAL KILLER I

Serial Killer, paisano
Não ataca só uma vez
Pode ser de mês em mês
Ou até de ano em ano
Sempre organiza seu plano
De assassinar inocente
Sem motivo aparente
Usando alguns rituais
Pratica crimes brutais
Jesus que atalhe vivente.

.....
As vítimas, são escolhidas;
Faixa etária, sexo, raça
Não liga para a desgraça
Que causa à inúmeras vidas
Famílias entristecidas
Vivenciando os horrores
Destes monstros predadores
Que sem um pingão de medo
Matam, levam mão, ou dedo
Troféus destes malfeitores.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

SERIAL KILLER II

Veja só, o que dizer
Da Condessa da Hungria?
Que provocava sangria
Apenas pra seu lazer
Sentia enorme prazer
Sempre que presenciava
Quando a vítima se cortava
Nas lâminas de sua gaiola
Uma sinistra degola
E ela no sangue banhava

.....
É raro um serial killer
Variar o seu "cardápio"
É um autêntico larápio
Promove o medo e o thriller
Nos diz J. R. Miller
Convém que se mate o eu
Você, o seu; eu, o meu
Neste contexto eu diria
Salve a Psicologia
E a contribuição que deu.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

DIA DA CRIANÇA I

Crianças na Grécia Antiga
E em Roma principalmente
Seguiam atentamente
Seus pais e não tinha briga
Os Patriarcas da Biga
Davam educação severa
Se quer saber, quem me dera
Aprender como espartano
Guerrear como romano
Quisera meu Deus quisera.

.....

Hoje em dia a criançada
Não vive na Idade Média
Não é exposta a tragédia
Não é negligenciada
É muito assistenciada
É baixa a mortalidade
Porém na Modernidade
Como adulto trabalhavam
As empresas os exploravam
Era uma calamidade.

.....

O ideal de infância
Para o século 21
É que em lugar algum
Haja mau trato à criança
Mantenhamos a esperança
Que estes guris mimados
No mínimo sejam educados
Tendo, aos mais velhos, respeito
Pois a julgar, pelo jeito
Os cristais foram quebrados.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

DIA DA CRIANÇA II

O Brasil exagerou
No Estatuto que diz
Quero criança feliz
Porém não observou
Que o menor aproveitou
E aos pais não obedece
É respondão, prevalece
Têm excesso de Direitos
Não corrige seus defeitos
Chinelada é o que merece.

.....
Criança sem empatia
Sem afeto ou gratidão
Não liga pra compaixão
Só quer Nutella e chimia
Com a cabeça vazia
Se assemelha à MATRIX
Se liga na NETFLIX
E, que em pizza o mundo acabe
Raiz quadrada não sabe
É o efeito MANDRIX.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

PAIS, SAIBAM DIZER NÃO

Pais que sabem dizer: não
Pra quem quer aqui e agora
Cobrando encima da hora
Dando uma baita pressão
Previnem a frustração
Evitam a instantaneidade
Diminuem a ansiedade
Destes guris de elite
Que não gostam de limite
Criam solidariedade.

.....
Querem carro, grana e cia
Exigem moto, aos, catorze
Querem aprender por osmose
Sem gastarem energia
Não praticam a cortesia
Nem tampouco a gratidão
Nota zero em atenção
A droga tomando conta
Pra quem a polícia afronta
Cadeia, vela e caixão.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

PROFESSOR, É ISTO.

Tive alunos aplicados
Outros com limitações
Muitíssimos em aflições
Esquizofrênicos, surtados
Ajudei pais arrasados
Vendo seu filho no vício
Há jovens no sacrifício
Na autoflagelação
Ser Professor meu irmão
É um belíssimo ofício.

.....

Pai que ao filho dar tudo
Mas não cobra aprendizado
Sinto dizer: é culpado
Comete um erro absurdo
Tenhas um cuidado agudo
Com o saber de teu filho
Além de mostrar o trilho
Não descuides da família
Fazendo esta maravilha
Vibro, curto e compartilho.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

A MENTE É COMO UM TABLADO

Tem autoestima elevada
Pessoa que na infância
Adquiriu confiança
Por ter sido elogiada
Compreendida e amada
Que recebeu atenção
Afago e aprovação
Muito afeto e incentivos
Contra ideais depressivos
E autodestruição.

.....

Se alguém foi abusado
Terá baixa autoestima
Em regra, não se anima
Mas poderá ser curado
A mente é como um tablado
Que te atrai para a dança
Encha-te de confiança
Dês um show de otimismo
Livra-te do pessimismo
Mantenhas perseverança.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

USE A POSITIVIDADE

Saibas que tua atitude
Deve ser bem manejada
Sempre direcionada
Para alegria e saúde
Que problemas não te mude
Para a negatividade
Use a positividade
Não te culpes te entendas
Te aceites, compreendas
Namastê... felicidade.

.....

Livra-te da criatura
Que o ódio manifesta
Má companhia é funesta
Não curta gente insegura
Pode ser uma aventura
Que brevemente te frustrre
Tenhas amizade ilustre
No modo de proceder
Sábio é quem sabe viver
Que o mal não te deslustre.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

SABER VIVER É UMA ARTE

Não desfaleças jamais
O exterior se corrompe
A guerra não se interrompe
Já que objetiva paz
O mundo aflição nos traz
Mas a gente se renova
Temos que passar na prova
Perseverar pra ser salvo
Tenhamos Deus como alvo
Pra ressuscitar da cova.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

.....
Temos crime organizado
Perturbação social
Terror internacional
Intolerância, atentado
Sentir-se contrariado
Deste contexto faz parte
Vitimização descartada
A incompetência arrasa
Não fez a lição de casa?
Saber viver é uma arte.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

TER FILHOS TRANSFORMA A VIDA

Pense em algo incomparável

O amor de mãe e pai

Um filho casa e se vai

A saudade é insuperável

Sei que é inevitável

Filho sair pra estudar

Se profissionalizar

Ter a sua independência

Porém esta experiência

É duríssima de enfrentar.

.....

Amor de pai multiplica

Não se divide jamais

Sentimentos paternais

São coisas que não se explica

Mãe luta, pai se dedica

Numa batalha aguerrida

Para ao filho dar guarida

Evitando suas dores

Por tudo isto leitores

Ter filhos transforma a vida.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

O CÉREBRO É FENOMENAL

No cérebro, o Córtex frontal
É o centro controlador.
E o Córtex motor
Governa músculos em geral.
Visão? Córtex Occipital.
Parietal: tato, audição.
Temporal: liga a visão
À vários outros sentidos.
Eis nosso cérebro, queridos
A joia da Criação.

.....
Durma bem para evitar
Perda de concentração
Cuide da respiração
É proibido fumar.
Renovação celular
Reposição de energia
Promovem nossa alegria.
Capriche nos alimentos
Evite aborrecimentos
O cérebro agradecerá.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

OTIMIZE SUA MENTE

Frutas, fibras, vegetais
Em sua alimentação
Produce aceleração
Para as turbinas mentais
Tenha em seus ideais
Fazer palavra-cruzada
Dará uma otimizada
E um UP na sua mente
Permaneça inteligente
Treine o cérebro camarada.

.....
Investir em seus hormônios
Falar de assuntos complexos
Ajuda a manter os nexos
Entre os bilhões de neurônios.
Pra espantar os demônios
Do Alzheimer e da demência
Estimule com frequência
Suas funções cerebrais
Exercite-se, e no mais
VIVA sua inteligência.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

SEJA SIMPLES E SE ILUMINE (BUDA)

Alguém indagou pro Buda
Sobre a ILUMIAÇÃO
Dizendo que esta questão
Há muito tempo se estuda
Fez uma pergunta aguda:
QUASE NINGUÉM SE ILUMINA?
"Porque não se determina
Em priorizar desejos;
Ande pelos vilarejos
E veja o que predomina".

.....
Pergunte para as pessoas
O que elas querem na vida
Responderão de saída
Ter dinheiro e coisa boas
Disto tudo tu enjoas
Riqueza, fama, poder
O melhor que possas ter
Faças uma experiência
Verás que a "LUMINESCÊNCIA"
É ser simples no querer.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

TIRE O BODE DA SALA

Usar o queijo e a faca
Não tomar chá de cadeira
Não tapar sol com peneira
Não enfiar pé na jaca
Chutar o pau da barraca
Não dar bola pro azar
Abacaxi? descascar
E jamais engolir sapo
Aguentar o sopapo
E a toalha não jogar.

.....
Uma andorinha só
Não pode fazer verão
Mais vale um pássaro na mão
Ri por último, ri melhor
Empobrece quem tem dó
Veja que quem pode, pode
Quem não pode, se sacode.
Quem canta seus males tira
Tem perna curta a mentira
Tire da sala teu bode.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

O AMOR É UMA ARAPUCA

Quando nos sentimos bem
Com a paz no coração
Nos domina a sensação
De ser paixão que se tem
Aliás amar alguém
É mesmo algo adorável
O outro é sempre lembrável
O afeto se concretiza
Amor se materializa
Mesmo sendo inexplicável.

.....
O amor é competente
Para gerir nossa vida
Faz coisas que Deus duvida
Mesmo sendo onisciente
Jamais perturbe um vivente
Que esteja apaixonado
Vai dar ruim, tenha cuidado
Não ponha a mão em cumbuca
A paixão é uma arapuca
Que pega o desavisado.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

COMO QUERES QUE EU TE TRATE?

A vida é descuidada
No tratamento à pessoa
Mas indago numa boa
Como queres ser tratado(a)?
Assim prezado ou prezada
Quero trata-lo(a) direito
Com atenção e respeito
Ser teu amigo leal
Pra ser guardado afinal
Do lado esquerdo do peito

.....
Aliás as amizades
Estão se desnaturando
Os casais se separando
Amigos em dificuldades
Sumiram as afinidades
Não se confia em ninguém
Tá descarrilado o trem
Só Deus com um gancho vivente
O que menos vale, é gente
Só importa o que se tem.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

VAMOS MALHAR

Ter alegria e saúde
Não basta apenas querer
Disciplinar-se é viver
Feliz com boa atitude
Corrigir-se é uma virtude
Sugiro ser dedicado
Te mantendo motivado
Acabando com o desânimo
Sendo contigo longânimo
Porém jamais relaxado.

.....
É sabido que malhar
Nos deixa oxigenados
Definidos, marombados
Com garra para lutar
Perca o medo vamos lá
Procure uma academia
Melhore teu dia a dia
Nocauteie tua preguiça
Tempo não se desperdiça.
Promovas tua alegria.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

QUEDA DE AVIÃO

Grandes tragédias ocorrem
Fatos tristes acontecem?
Será que todos merecem?
Por quê é que juntos morrem?
Rezam, Deus não os socorrem?
Qual é a finalidade
Destino, Fatalidade?
Coisa satânica ou Divina?
O Espiritismo ensina
Esta excepcionalidade.

.....

Morrer coletivamente
Em incêndio ou aviões
Tsunami ou furacões
Ou em qualquer acidente
Estas vítimas minha gente
No passado agiram juntos
E hoje como defuntos
Suas dívidas espíaram
Unidos desencarnaram
Não maldigam estes assuntos.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

... E AQUELES QUE ESCAPARAM?

O que se deve pensar
Dessas mortes prematuras
Onde tantas criaturas
Têm um fim em suas vidas
Carreiras interrompidas
Pra nós aparentemente
É uma coisa inclemente
Mas ouçam Leon Denis,
Que em seu livro nos diz
Era débito precedente.

.....

Suas dívidas resgataram
Estão mais aliviados
Todos são beneficiados
Posto que se reajustaram
E aqueles que escaparam?
Há sempre justos motivos
Estes que ficaram vivos
No passado não estavam
Juntos aos que praticavam
Delitos obsessivos.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

MULHERES PEDEM SOCORRO

No Brasil caro leitor
Falta respeito às mulheres
Explicito se quiseres
Este contexto de horror
Peço atenção do senhor
Para os casos clamorosos
Nos quais bandidos "esposos"
Se acham os reis das cocadas
Estupram, agridem as "amadas"
Num cenário vergonhoso.

.....
Idosos também padecem
Apesar do Estatuto
Se houve a cada minuto
As barbáries que acontecem
A Lei que lhes favorecem
Não tem efetividade
Deve haver celeridade
Em punir os agressores
Que provocam tantas dores
Aos da terceira idade.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

CIÊNCIA E RELIGIÃO I

Religião e Ciência

É assunto conflagrado

Cada um tem o seu lado

Não vibram a mesma frequência

É Preciso ter prudência

Para não ser arrogante

O Dogma é intolerante

A Ciência é São Tomé

O Crente aposta na Fé

É um entrevero constante.

.....

O cientista investiga

Procura a melhor verdade

Pesquisa a longevidade

Com méritos, bom que se diga

O Crente não se fatiga

Foca em Deus a todo instante

Busca com zelo incessante

Os infiéis pra Jesus

Mas a Ciência deduz:

Isto não é relevante.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

CIÊNCIA E RELIGIÃO II

Quero tentar entender
Qual a moral desta História
A Ciência é uma vitória
Mas tenho algo a dizer
Não deve se intrometer
Na vida da Religião
Esta, por seu turno, então
Respeite ao diferente
Cientista não é crente
Cada um com seu quinhão.

.....

Então vamos perguntar
Diante deste impasse
Teria alguém que ousasse
Esta briga conciliar?
Ou ao menos apresentar
Uma verdade abrangente
Que apazigue esta gente?
Cientistas, crer nas provas
Religião, em Boas Novas
É confronto permanente.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

CABO DE GUERRA, TCHÊ

Como equacionar
Ciência e Religião?
Extinguindo a confusão
Pra nada mais reclamar?
De pronto apaziguar
Odiosos, egocêntricos
Gananciosos excêntricos
Que lutam pelo poder
Respeitem os que querem ser
Cientistas, ou, Teocêntricos.

.....
Religião não valoriza
O que a Ciência fala
Podiam olhar a Kabbalah
Que há tempo, a Paz organiza
Ela a todos harmoniza
Com máxima decicação
Extinguindo a confusão
Assim teríamos de vez
Um pacto de sensatez
Ciência/religião.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

SEJAS UM BOM APRENDIZ

Compreendo tua dor
Neste dia de finados
Mas vou deixar uns recados
Para o irmão sofredor
Se alguém desencarnou
Quer te ver sempre feliz
Deus o Eterno Juiz
Te dar força na saudade
Pra teres serenidade
Sejas um bom aprendiz.

.....
Se torna desnecessário
Ires ao cemitério
Porque teu parente Etério
Não mais se encontra ali
Está bem próximo de ti
Por incrível que pareça.
Sua figura engrandeça
Peça-lhe orientação
Ele atende com atenção
Fiques feliz e agradeça
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello

OS "MORTOS" ESTÃO VIVOS

Quem morreu é consciente
Torce por tua alegria
Independente do dia
Não chores e nem lamente
Isto é contraproducente
Para quem desencarnou
Posto que já terminou
Aqui sua obrigação
Espera compreensão
De quem na terra ficou.

.....

Pessoas desencarnadas
Não são mortas, são ativas
Elas continuam vivas
Ajudando e ajudadas
Aguardam novas jornadas
Para se aperfeiçoarem
Reencarnar, trabalharem
Sempre na prática do bem
Sabem que a perfeição vem
Mais rápido aos que se esforçarem.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

FERRAMENTAS DOS POETAS E POETISAS

Como se formam os sonetos
Que não sejam monostróficos
Ou ainda os estrambóticos
Que têm mais de dois tercetos
E até, mais de dois quartetos?
Ok, está respondido
O paradigma exigido
É que, quartetos, são dois,
Dois tercetos, vem depois
Simples assim. Entendido?

.....
Monóstico, Dístico Terceto
É: um verso, dois e três
Cada um por sua vez.
(4 versos): um quarteto,
Mas, 5, não é quinteto
5 versos: é Quintilha
6 versos: é uma Sextilha.
Décima, Nona e Oitava
E o último que faltava
7 versos: Septilha.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

OS BONS COSTUMES SUMIRAM

Viver sem computador
Renunciar a informática
Seria ideia lunática
Reconheço seu valor.
O que é assustador
E, ao medo nos remete
É que até um pivete
Pode tornar-se invasivo
Fazendo uso abusivo
Dos recursos da internet

.....

Vive-se uma dialética
Perdeu-se a privacidade
Amizade de verdade?
Nem com indução magnética
A mídia e a cibernética
Nossos lares invadiram
Os bons costumes sumiram
Já não se abraça mais
Só por meios virtuais
Em cheio nos atingiram.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

TUA VIDA ESTÁ NA NUVEM

É curioso notar
Mulher, filhos e marido
Cada qual mais envolvido
Ligados no celular
Como a sinalizar
Não quero ser perturbado
O papo ficou de lado
Seria isto saudável?
Eu acho pouco provável
Mas poderei estar errado.

.....
Nossas relações agora
internacionalizaram-se
Em nuvens, armazenaram-se
Não se admite demora
Está passando da hora
De quem tem informação
to know, inovação
Através da hipnose
Promover metamorfose
No ritmo da evolução.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

UMA MENTE PODEROSA

Temos que ter excelência

Planejamento e ação

Garra, determinação

Coragem e Resiliência

Energia, resistência

Usando os eixos corretos

Otimização de afetos

Domínio do racional

Controle emocional

E execução de projetos.

.....

Paciência e gratidão

São inimigos do estresse

Desta forma não te esquece

Mantenha-te de prontidão

Acalme teu coração

Crie uma onda amistosa

Risada é maravilhosa

Pro combate te convoco

Não abras mão de teu foco

Tenhas mente poderosa.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

EVITANDO SOFRIMENTO

NÍVEIS DA CONSCIÊNCIA

.....

Amor, ILUMINAÇÃO

Disposição, Alegria

Medo, tristeza, apatia

A Paz, e, aceitação

Neutralidade, Razão

Vergonha, raiva, desejo

O orgulho malfazejo

O temor, culpa e coragem

E te digo de passagem

Ser ILUMINADO almejo.

.....

NÍVEIS DE EMOÇÃO

.....

Perdão e felicidade

Reverência e compreensão

Otimismo, afirmação

Súplica e Serenidade

Desprezo, ofensa, verdade

Ódio e Arrependimento

Humilhação, desalento

Ansiedade desespero

Escolhas com muito esmero

Pra evitar sofrimento.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

A ELEGÂNCIA É ADMIRÁVEL

Ao responder a alguém com quem eu falo
Penso logo em não ser desagradável
Porque sei que pro outro é um regalo
Tratamento verbal, gentil, amável

É certo que as vezes me abagualo
No estilo gauchesco inevitável
Mas procuro corrigir-me, se resvalo
Posto que a elegância é admirável

Sendo assim caros interlocutores
Mil perdões se eu falhar ao responder-vos
Magoando as senhoras e senhores

Por força do meu linguajá campeiro
Mas com boas intenções quero dizer-vos
Amaria ser sempre cavalheiro.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

TREINANDO O CÉREBRO

já entendestes o porquê

Tens perfil racional

E/ou emocional?

É interessante saber

Que é possível resolver

Esta tal desigualdade

Onde um tem facilidade

De lidar com Engenharia

Álgebra, tecnologia

E outro, dificuldade.

.....

O certo é a gente treinar

Em nosso cérebro os dois lados

Pois estando equilibrados

Produzem sem guerrear

Assim vão se comportar:

O emocional: faz artes

Racional: segue Descartes

Praticando a Matemática

Cada um na sua prática

Sem prevalência de partes

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

AJUDAR, VAI TE AJUDAR

Como estão teus exercícios?
Tens constância no malhar?
Gostas de correr, nadar
Sem chamar de "sacrifícios"?
Parar, seriam indícios
Que estás jogando a toalha
E isto te atrapalha
Hábito bom, não se muda
Na dúvida peças ajuda
Desânimo, origina falha.

.....
Combatas a ansiedade
Elimines a tensão
Afugentes, depressão
Flertes com a felicidade
Praticando a caridade
Ou trabalho voluntário
Compensa ser solidário
Ajudar, vai te ajudar
Da angústia melhorar
Sendo útil e humanitário.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

PARECE MAS NÃO É, TCHÊ

O Ser humano é amável
Carismático, criativo
Autêntico, compreensivo
Civilizado, amigável
Excelente e agradável
Benévolo e verdadeiro
Cortês, calmo, cavalheiro
Caritativo, bondoso
Alegre, atento, amoroso
Tô sonhando, companheiro.

.....
O Ser humano é querido
Empático, doce, leal
Entusiasta, legal
Disponível, extrovertido
Cordial, descontraído
Corajoso, ajuizado
Digno, feliz, educado
Honrado e eficiente
Determinado, desceite
Quisera Deus, meu prezado.

.....
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

SEJAS FELIZ DESDE LOGO

O mundo das emoções
É meio misterioso
Há um ciclo virtuoso
Mandamos informações
Até de preocupações
A mente entende na hora
Grava tudo e incorpora
Pra não alongar o assunto
Bons pensamentos, e, pronto
Seja feliz desde agora.

.....
A tua mente responde
Como dito, a teu comando
Então vá selecionando
Tal ideia, vem de onde?
Será que ela corresponde
A exigibilidade?
Tens que ter habilidade
De só pensar coisas boas
Pois assim agem as pessoas
Que geram felicidade.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

VAI QUE COLA, TCHÊ

O Ser humano é brilhante
Solidário, perspicaz
Um promovedor da paz
Sincero, perseverante
Tranquilo e confiante
Sensível, respeitador
Sábio, observador
Nobre, solícito e pacato
Bom, transparente e sensato
OXALÁ FOSSE, LEITOR.

.....

O ser humano é maduro
Forte, fiel, diligente
Arrojado, competente
Trabalhador e seguro
Planeja o bem pro futuro
Destemido, atencioso
Resiliente, amistoso
Altruísta e concentrado
Brioso, e abnegado
VAI QUE COLA ESPERANÇOSO.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

DEFEITOS DO HOMEM

Há homem inconsequente

Torpe, desequilibrado

Hipócrita, desmazelado

Nervoso e intransigente

Fraco, desobediente

Tendencioso, impostor

Tirano, contrafator

Insensato, impulsivo

Abjeto, repulsivo

Cruel, desmotivador.

.....

Há homem malicioso

Desonesto e imoral

Estressado, desleal

Frio, fútil, preguiçoso

Traidor, falso, orgulhoso

Imprevisível, malvado

Estúpido, Mal educado

Egoísta, quezilento

Trapaceiro, avarento

Perverso, dissimulado.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

HOMO SAPIENS, NEM TANTO

Há homem impiedoso
Descortês, vil, comodista
Ciumento, calculista
Covarde, ganancioso
Autoritário, ansioso
Debochado, caloteiro
Crítico, cínico, desordeiro
Chato, desafiador
Bruto, discriminador
Colérico, bisbilhoteiro.

.....

Há homem insuportável
Despótico, ignorante
Impetuoso, inconstante
Atrevido, irresponsável
Antissocial, instável
Rancoroso, incompetente
Desumano, indiferente
Desleixado, inflexível
Desconfiado, irascível
Vaidoso, intolerante.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

SÓ DEUS COM UM GANCHO, TCHÊ

Há homem que é problemático

Narcisista, avarento

Maquiavélico, birrento

Negligente, antipático

Irritadiço, apático

Possessivo, desbocado

Pessimista, obcecado

Rude, malandro, agressivo

Prepotente, depressivo

E mal intencionado.

.....

Há homem descomedido

Indelicado, imprudente

Grosso, inconveniente

Incorreto, distraído

Indecoroso, fingido

Maldoso, interesseiro

Precipitado, grosseiro

Teimoso, oportunista

Mentiroso, vigarista

Insincero, traiçoeiro.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

TUDO É RELATIVO, MENOS O ABSOLUTO

A morte um dia virá
É VERDADE ABSOLUTA
Contra ela não há luta
Tu tens que te conformar
Cobras não podem voar
És insignificativo
Deves ser compreensivo
E viveres com alegria
Usufruindo teu dia
Quase tudo é relativo.

.....
Uma "verdade" durou
Por mil e trezentos anos
Ptolomeu, a seus planos
Geocentrismo chamou
A TERRA, É O CENTRO, ensinou
Mas Copérnico em 1500
Com os seus conhecimentos
Provou que O SOL, É O CENTRO
Pesquisem fiquem por dentro
Com "verdade" sejam atentos

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

QUERES UM CONSELHO?

Significativamente

Teu ânimo, tua atitude

Influem em tua saúde

Ativa e diretamente

Não raro, o paciente

Tem outro ponto vista

Não admite esta pista

Ignora a psiquê

Muitos preferem sofrer

A ir ao psicanalista.

.....

A ajuda espiritual.

Deve de ti, fazer parte

Não desprezes nem descarte

A caridade moral

O conselho fraternal

A oração auxilia

Recebas a terapia

Junto com medicação

É a melhor combinação

Ajas com sabedoria.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

BUENA COMPANHIA

Não quero gente infeliz
Para conviver comigo
Creio que também contigo
Algo no fundo te diz
Prefiras gente feliz
Que tenha bons pensamentos
Abomine xingamentos
Respire amor, gratidão
Tenha a melhor vibração
Viva com contentamento.

.....
Seja com vinho encorpado
Ou Chardonnay espumante
Um Tempranillo elegante
E Carménère, frutado
Pinot Noir, rosado
Sauvignon, com acidez
Espanhol, Luso, francês
Tinto, da Serra Gaúcha
Nossaamizade me puxa
Um brinde para vocês.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello

ADMITA NOVIDADES

Ponha lazer na rotina
Ouça música, encontre amigos
Evite ao máximo os perigos
Tenha foco e disciplina
Objetivos, defina
Leve esta ideia pra cama
Cuide do que você ama
Admita novidades
Segure oportunidades
Não seja escravo da fama
.....
Separe um tempo pra si
Seja prático e racional
A saúde emocional
Não deixe de perseguir
É importante investir
Uma hora do seu dia
Numa boa academia
Tenha metas, seja lógico
Cuide do seu psicológico
Vibre a melhor energia.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

COMO PERDER BARRIGA

Barriga causa aflição

Por isto use abacate

Cúrcuma, gengibre, tomate

Couve, espinafre, limão

Beterraba e chimarrão

Kiwi, manjericão

Rabanete e agrião

Dormir também é bacana

Chás, aveia com banana

mente são e corpo são

.....

Morango, abacaxi

Psyllium, linhaça, chia

Bergamota, melancia

Melão, mamão e caqui

Castanhas, nozes, kefir

Coentro, rúcula, pimenta

Coco, a barriga afugenta

Chá verde, cravo, canela

Acelga e berinjela

Eis o menu que alimenta.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

MULHER TEM QUE SER MIMADA

Homem deve ter pegada
Não precisa ser meloso
Mas, cortês e carinhoso
Mulher tem que ser mimada
Beijada, massageada
Faça o que estar ao alcance
Jamais desperdice chance
Diga: eu te amo, sincero
Tu és o amor que eu quero
Para manter o romance.

.....
Prime pela qualidade
Do carinho oferecido
Não brinque com o cupido
Produza felicidade
Seja um amor de verdade
Para ficar neste assunto
Se o casal não mora junto
Passe lá pra dar uns beijos
Dela atenda os desejos
E o resto eu nem te conto.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

AME COM ALTA VOLTAGEM

Fique atento em agradar
Ninguém gosta de grudento
Demonstre seu sentimento
Cuide pra não sufocar
Leve-a, para jantar
... Velas, romanticamente
Fale com calma o que sente
Gentileza franciscana
Flores, em meio de semana
Seja amável e descente.

.....
Joias, chocolate flores
Cozinhe bons pratos pra ela
Faça, porque, gosta dela
Demonstre sinais de amores
Desprezo, provoca dores
Ame com alta voltagem
Não seja um personagem
Ligue dizendo que a ama
Por vezes, café na cama
Ser fiel, trará vantagem.

(BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista)

SEJA ATENTO EM AJUDAR

Se a mulher lhe faz feliz
Procure retribuir
Cuide pra ela sentir
Cada elogio que diz
Afirmar que sempre a quis
Lembre-se do aniversário
Não espere o calendário
Para fazer serenata
Não precisa de uma data
Dar presente é necessário.

.....
Esteja de prontidão
Para qualquer imprevisto
Diga: eu resolvo isto
E promova a solução
Isto gera gratidão
Também produz confiança
Deixando-a em segurança
Certo é amar e cuidar
Seja atento em ajudar
Na escassez ou bonança.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

PRIORIZE O IMPORTANTE

Excesso de informação
Vai te deixar estressado
O que é veiculado
Em geral é mundo cão
Filtres com toda atenção
Elejas com paciência
Onde há menos violência
Determinando um horário
Para ver noticiário
Que te entregue sapiência

.....
Crie rotina emocional
Fareje oportunidades
Pra fazer atividades
De calma mental
Meditação em geral
Feita de forma constante
Tem efeito aquietante
Relaxa e te regenera
Paz e Bem é o que te espera
Priorize o importante.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

SINTOMAS DE ANSIEDADE

Ansiedade é definida
Por imensa agitação
Eivada da sensação
Que não faz sentido a vida
Outra impressão sentida
É uma fadiga horrorosa
Se sentindo desgostosa
A pessoa sente dores
Com sudorese, tremores
E atitude raivosa.

.....
Insônia, má digestão
Baita tensão muscular
Cansaço ao acordar
Falhas na concentração
Difícil respiração
Pesadelo sufocante
O que era interessante
Agora deixa de sê-lo
Até queda de cabelo
Passa a ser uma constante

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

NÃO DESENCAPE TEUS FIOS

Enfrente teus desafios
Gerencie as emoções
Quem não tem imperfeições?
Regozija-te com teus brios
Não desencape teus fios
Recupere teu prazer
O milagre de viver
Deus não te deu por acaso
Portanto não sejas raso
Tens muito a agradecer.

.....
Tenhas força no perdão
Esperança na batalha
Pois o Eterno não falha
Manejes a gratidão
Sejas usina de ação
Agradeças pela vida
Não desanimes da lida
Encare o mundo sem medo
Persistir, eis o segredo
De gente bem resolvida.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

FEITO AVIÃO DE CARREIRA

Um homem descontrolado
É feito um bitrem sem freio
Perturba o sossego alheio
A sério, não é levado
Por ser desequilibrado
É motivo de chacota
Procede feito idiota
Perde de todos, o respeito
Psicólogo é o único jeito
De evitar sua derrota.

.....
Amigo, o autocuidado
Também é fundamental
Vaidade pessoal
Aumenta tua autoestima
Te sintas sempre pra cima
Feito avião de carreira
Evites pensar besteira
Diga ao cérebro que estás vivo
Livre, feliz, produtivo
Viva da melhor maneira.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

NÃO VIVAS SEM NOVIDADES

Saia dos velhos padrões
Fugas da mesma rotina
A Dialética te ensina
Sintas novas emoções
Irás receber pressões
Sabemos que não é fácil
Mas como diz Santo Inácio
De confiar não te arrependas
Tires dos olhos as vendas
Vem do querer, teu palácio.

.....

Faças pra ti um favor
Não vivas sem novidades
Acenda as habilidades?
É lindo ser criador
Torna-te inovador
Saia de cima do muro
Ouse, te sintas seguro
Permanecer na mesmice
Mais, parece uma sandice
De quem não pensa o futuro.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

FECHA O TEMPO QUANDO AMO

Fecha o tempo quando amo
Pras bandas do coração
Dou carinho e atenção
Poemas de amor declamo
A todos Orixás, chamo
Pra que tudo dê certinho
Amor é feito um bichinho
Tens que conforto lhe dar
Proteger acariciar
E se possível estar pertinho.

Vinde amar, não te reprimas
Percas o medo, te atira
Quem ama não se retira
É útil, como as enzimas
O amor inspira rimas
De variados matizes
Não leva em conta deslizes
Compreende, derrapadas
As pessoas, bem amadas
Confira, são mais felizes.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

... COMO O ROMANTISMO ENSINA ...

Escova, luzes, maquiagem
Corte, e, hidratação
Mechas, cauterização
(Hair-Botox), massagem
Uma linfática drenagem
Penteado, progressiva
Mulher linda e produtiva
Não tem ninguém que censure
Acrescento a manicure
Invistas na tua diva.

.....

Natação, academia
Roupa, acessório, sapato,
Ter mulher não é barato
O meu avô já dizia
Mas bah que judiaria
Não cuidar da tua china
Abra o cofre, seu sovina
Feio é gastar com tranqueira
Trate tua companheira
Como o romantismo ensina.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

QUE ME IMPORTA O DELEGADO

Eu rio a troco de nada
Virando o assado no espeto
Não ligo para boleto
Não tenho conta atrasada
Quando faço pataquada
Sei de Lei, tomo cuidado
Que me importa o delegado
Procedo as vezes, do avesso
Se me criticam, mais cresço
Sou um cão vermifugado.

.....
Vai ao parque caminhar,
Não queiras ser super tudo
Se não, um estresse agudo
Poderá te visitar
Vale a pena se cuidar
Filhos crescem, vão embora
Quem é sábio, faz agora
Cuide de teu interesse
Se um AVC te ocorresse
Cuidariam a tempo e hora?

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

ALGUNS SE JOGAM DAS PONTES!

Não te sintas solitário
Alguém de ti, necessita
Tens tempo? faça visita
Vai amar, ser solidário
Sirva como voluntário
No atendimento fraterno
Abrigue alguém no inverno
Mantenhas azul teu crédito
Sem o vermelho do débito
Nos registros do Eterno.

.....
Apenas pra si, viver
É sinal de egoísmo
Preferir o comodismo
Com tanta coisa a fazer
Um no crime outro a beber
Muitos no vício se drogam
Alguns seus males afogam
Num litrão de canha pura
Pra esquecer a amargura
Outros das pontes se jogam.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

COISAS DO SUL

Fogo baixo pro churrasco
Fogo grande para o mate
Bombacha, lenço escarlate.
Com marca touro descasco
Bergamota com damasco.
Chapelão, bota e guaiaca
Gaiteiro a tocar baitaca
Barbicacho apertadito
Um sapucaí como grito
Costela gorda na faca.

.....

Um bom assado, com vinho
Tempo feio? vou de poncho
Uma canha, chá de funcho
E um violão de pinho
O minuano fresquinho
Um pingo troteador
Um pala de pajador
Um galpão pra charlas buenas
Perfume para as melenas
Eis um campeiro, leitor.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

NÃO REZO PRA QUALQUER SANTO

Não rezo pra qualquer santo
Pra poucos, trago as ofertas
Me inclino pras coisas certas
O Eterno evita meu pranto
Aos demônios espanto
Mala sorte não me vem
Não desdenho de ninguém
Aprendi com o Senhor Buda
A mente é o que mais ajuda
Na busca do bem, do ZEN

.
Do alto dos meus grisalhos
Tenho aprendido lições
Viver sem lamentações
Ganhar, perder, sem atalhos
Concentrar em meus trabalhos
Produzir, amar, viver
E aos que querem me ver
Ser, amigo, ou, seguidor
Os tratarei com amor
Para ensinar e aprender.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

BUENO BARBARIDADE

Eu vou construir um rancho, pra china do bem querer
Contemplar o amanhecer, degustando um chimarrão
Vou mais além, com paixão, farei uma passarela
Para passear com ela, desde casa, ao ribeirão

Vamos pescar, no arroio, respeitando a piracema
E declamarei poema, no barranco do lajeado
Deveras apaixonado, pra china eu isco o anzol
A protegendo do sol, de escorregar no banhado

Vou a trote, ao alambrado, no costado da porteira
Vejo um pé de amoreira, dou umas quantas pra guria
Sigo faceiro a la cria; isto é bom, barbaridade
Sentir a felicidade, de vê-la com alegria.

Se estiveres pensando, que amar é complicado
Basta tomares cuidado, pra ser fiel e amoroso
Desta forma O Poderoso, te dará inteligência
Com carinho e paciência, hás de ser vitorioso.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

SHERAZADE E O REI

Na Pérsia, o Rei Shariar
Pela esposa, foi traído
Ficou, louco, enfurecido
Aos dois mandou matar
Para seu poder mostrar
Toda noite se casava
Cedinho, à esposa matava
Assim, dia, mês e ano
Procedeu o Soberano
Mas algo lhe aguardava.

.....
A filha do seu ministro
Fez algo bem planejado
Pra que o Rei malvado
Deixasse de ser sinistro
Sherazade, eis o registro
Casou-se com Shariar
Após a festa acabar
O Rei pensava na cama
Mas antes disto ela o chama
Para um favor lhe rogar.

.....
Disse: Já que eu vou morrer
A minha irmã, Duiazade
Tá chorando, majestade
Procure compreender
Para ela adormecer
Sempre lhe conto historinhas
Como faço às noitinhas
Te solicito um favor
Pela última vez senhor
Declamar pra irmãzinha.

.....
Era uma vez um malvado...
Diz Sherazade a irmã
Lhe dando chá de hortelã
Shariar ficou zangado
A esposa com cuidado
Lhe contou sobre aventura
Coisas de amor e ternura
E de repente parou
- Continue, o Rei falou
Ela diz não, com doçura.

.....
Já está demanhãzinha
Continuar eu não posso
Vou rezar um Padre Nosso
O carrasco se avizinha
- Veja, aqui a ordem é minha
Diz o rei, finde a história
Faz bem à minha memória
Me acalma e faz dormir
O carrasco pode ir
Dou a mão à palmatória

.....
O Rei se apaixonou
E por mil e uma noites
Sem agressões ou açoites
Ela, histórias lhe contou
Ele esqueceu o que passou
Trouxe a cunhada, Duiazade
Brindaram a felicidade
Dar gosto ler, esta lenda
Lições de amor se aprenda
Com Shariar e Sherazade.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

SIMPLES COMO OS PRIMATAS

Sorrir, mas sorrir contente
Dizer tchau ao passado
Pela chuva ser molhado
Vivenciar o presente
Nem em sonhos se lamente
Ser simples feito os primatas
Vá prestigiar as matas
Sem precisar ser das FARCs
Respire o verde dos parques
Fuja das pessoas chatas.

.....

Animais de estimação
Dar sentido para a vida
A pessoa deprimida
Deveria ter um cão
Que oferecesse atenção
Afangos e presepadas
Que provocasse risada
Fosse a melhor companhia
Logo não mais sofreria
Sentindo-se motivada
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

SE ELEGEM E PICAM A MULA

Sou um pouco acachorrado
Não aprecio foguetes
Nem toque de clarinetes
Prefiro berro de gado
Vivo em um país lotado
De picaretas com ternos
Uns corruptos dos infernos
Que à pobreza manipula
Se elegem e picam a mula
Como solstício de inverno.

.....
"A Política, diz Platão
Arte de bem governar"
Aí me boto a pensar:
Pois, que bem governe então
Ocorre que é exceção
Surgir um, Rafael Greca
Sem dinheiro na cueca
Honesto e inovador
Um exemplo de gestor
Curitibanos: EURECA.
BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

REMOVA A VELHA CAMADA

Argamassa em construção
Pode ser fluida ou plástica
Uma escorre a outra é drástica
Resolve a deformação
A mesma comparação
Eu faço para o amor
O seu inteiro teor
Depende do acabamento
Com o melhor tratamento
Por parte do construtor.

.....

Uma mulher bem amada
Precisa mais de uma demão
Mormente no coração
No qual fora magoada
Remova a velha camada
Que pra ela é aflitiva
Pra mantê-la, sexy e viva
É recomendável amá-la
E assim poder conformá-la
Na sua forma de DIVA.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

EVITE O TIRO NO PEITO

Um convite pra você
Que enfrenta desilusão
Os amores veem e vão
Jamais planeje morrer
Nada de esmorecer
Aja do modo direito
Evite o tiro no peito
A vida é maravilhosa
Sua fé é gloriosa
Para tudo tem um jeito
.....
Ademais se quer saber
Conheço gente sem braço
Que nunca pensa em fracasso
Tem alegria em viver
Agora me vem você
Falando em morte, que horror
Olhe a vida com amor
Se envolva com o bem
Não faça mal a ninguém
Perdoe se preciso for.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

VIRE A CHAVE, TCHÊ

No mundo há coisas belas
Mas o estresse impede vê-las
Riso de criança, estrelas
Modelos, nas passarelas
Porém, alguns, sem tramelas
Praticam o negativismo
Idolatraram o pessimismo
Nem os arco-íris veem
No que edifica não creem
São vítimas do vitimismo.

.....
Emprego você conquista
Não conseguiu? crie um MEI
Afirmar pra si: mudei
Tenho outro ponto de vista
Às intempéries resista
Vá à luta vire a chave
Não deixe que a mente trave
Peça a Deus direção
Não te micha campeão
Suicídio é triste e grave.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

SONETO OTIMISTA

Deixe que o tolo, ache que te engana
Enquanto imagina que és um qualquer
A falsa grandeza não fica de pé
Porém, alto voa, a mente soberana.

Quisera O Eterno, cumprir meu mister
De não prestigiar gente leviana
Conectar-me-ei à busca do Nirvana
Em consonância com o que Deus quiser.

Nada a perder, eu sou determinado
Pereça, aquele que, o mal, me quer
Que onde estiver, seja envergonhado

Nestes termos, grafo, digo e boto fé
Que o virtuoso seja respeitado
Reverenciado, venha o que vier.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

MAMA MIA

Não me julguem anormal
Por falar desta maneira
Mas vejam que desgraceira
Ocorre no hospital
Alguém com crise renal
Cefaleia, acidentada
Com simples unha encravada
Se tapa de bicharia
Contraí a pneumonia
O Covid e coisarada.

.....
Como se explica isto
Uma casa de saúde
Com assepsia amiúde
Ainda ser refém disto?
Pelo amor do Santo Cristo
Tanto avanço, quem diria
Mas a profilaxia
Que é a coisa mais urgente
Pra proteção do paciente
Não ocorre, mama mia.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

CONTENHA-SE

Pense antes de julgar
O mendigo na calçada
Uma pessoa drogada
Um velho a perambular
Não é certo condenar
Andejante ou indigente
O desvalido doente
Cada um tem uma missão
A vil discriminação
É própria dos prepotentes.

.....
Pela alegria que sente
Aprenda a agradecer
Ao ver o amanhecer
Por respirar livremente
Uma pessoa contente
É uma preciosidade
Gera positividade
Já, o sisudo e tristonho
Causa um receio medonho
Quase não faz amizade.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

AMOR EXORBITADO

Pretendo amá-la, de tal modo, e, tanto
Que quem a procurar, virá a mim
E saberá do meu querer, e o quanto
Sou dedicado a este amor sem fim.

.....

E admirado, quem me vir assim
Feliz aos tubos, sem pensar em pranto
Dirá, pra si, o amor é um encanto
É beija flor, nas rosas do jardim.

.....

Então brindemos a este sentimento
Que tanto bem faz ao portador
Propiciando real contentamento.

.....

E sendo autêntico mordomo do amor
Não me furtarei fazer um juramento
De ser atento, fiel e protetor.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

JÁ PASSOU, NÃO INTERESSA

Não reproduzas a cena
Que te causou desprazer
Seja rápido em esquecer
Fatos que causaram, pena
Trauma passado é gangrena
Não deixe te afetar
Faz parte, perder, ganhar
Se a vida ofereceu
Algo que te entristeceu
Não és boi, pra ruminar.

.....

Já passou, não interessa
O mundo te ensinará
À vida valorizar
Enfrentando o que estressa
Sem ansiedade ou pressa
Não te sintas fracassado
Problema, é aprendizado
Lute, vença o que te estorva
Quem resolve, se renova
Sobe ao podium, é premiado.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

GOSTARIA DE TE OUVIR

Indiferença afetiva
É quando infelizmente
Pessoa que está com a gente
Parece não está viva
Quase nada lhe motiva
Tens que ter habilidade
Calma e serenidade
Pergunte: o que quer que eu faça
OUÇA-A, isto, é uma GRAÇA
Pra quem tá na ansiedade.

.....

Olhe-a nos olhos, e, diga
Quero te fazer feliz
É compromisso que fiz
O teu amor me instiga
Sou teu soldado na Biga
Me fala quando começo
Pelo que és, me interesse
Gostaria de te ouvir
Saiba que estou aqui
Pra evitar retrocesso.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

O INTELIGENTE SE ISOLA

A pessoa inteligente
Ouve mais, para aprender
Faz resumo do que ler
Mostra-se resiliente
Apesar de experiente
Conserva sua humildade
É uma celebridade
Mas se mostra atencioso
Prestativo e prestimoso
Esquece a genialidade
.....
O inteligente se isola
Não liga para holofotes
Até porque com seus dotes
Não necessita dar bola
Pra quem fica em sua cola
Mais cérebro que coração
Tem bom humor, muita ação
Aprendeu com boas fontes
Expandiu seus horizontes
Eis o sábio, meu irmão.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

CONVOCAÇÃO

Ame a quem vive contigo
Dividindo o mesmo espaço
Não lhe causando embaraço
Sendo solidário e amigo
Mais uma coisa te digo
Seja a melhor companhia
Com bom humor e alegria
Transmitindo confiança
Calma, atenção, segurança
Gratidão, paz e harmonia.

.....
Faças o bem que puderes
Espalhe amor e perdão
Auxilie na precisão
Ajude o quanto quiseres
Ajas logo, não esperes
Há pessoas sem comida
Desesperadas da vida
Sem família, emprego, amor
Sentindo, desprezo e dor
Sem vislumbrarem saída.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

TE IMPACTA A SOLIDÃO?

Tens medo da rejeição
Sensibilidade à crítica
Amabilidade cítrica
Evitas dizer um não
Te sentes na contramão
Não consegue te aceitar
És obrigado à agradar
Não cresces profissionalmente
Abortas plano excelente
SEI DIAGNOSTICAR

.....
Sentas inferioridade
Cisma, inadequação
Te impacta, a solidão
Pouca sociabilidade
Faz amor pela metade
Fraco relacionamento
Achas, sem merecimento
Mais das vezes, não perdoa
Te punes, por coisa atoa?
BAIXA AUTOESTIMA, LAMENTO.

.....
Mas isto tem tratamento
Ama-te incondicionalmente
Faças um plano excelente
Negue estribo ao sofrimento
Saías do condicionamento
Batas a poeira, anima
Deus quer te ver para cima
Largues, coisas negativas
Busques ações proativas
MELHORE TUA AUTOESTIMA.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

NÃO ESQUEÇAS, TCHÊ

Pra estimular a memória
Hábitos de vida saudáveis
Grave fatos memoráveis
Faça um tour pela História
Guarde os feitos de vitória
Efetive a criação
Do banco de informação
O sono é fundamental
Pro ganho intelectual
E a memorização.

.....
Ensina a neurociência
Evite industrializados
Embutidos, enlatados
Pra se livrar da demência
Deves fazer com frequência
Um checkape da visão
Não descuidar da audição
Jogos intelectuais
Ábaco, xadrez e outros mais
Otimizam a atenção.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

PSIQUÊ NÃO É BRINQUEDO

Equilibrar emoções?
É com os psicanalistas
Eles são especialistas
Em mazelas e aflições
Pensamentos e ações
Orientam e analisam
Acompanham e organizam
Procedimentos mentais
Grande benefício faz
Para aqueles que precisam.

.....
Sabem ainda, perscrutar
Sobre teu inconsciente
Ouvindo pacientemente
Para o foco ampliar
E ao final te libertar
Do pânico, transtorno ou medo
Checando sonho, segredo
Lembranças, traumas e dores
Saúdo-os, pois, com louvores
Psiquê não é brinquedo.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

CRIE TUA METAMORFOSE

A má alimentação
Desregula o intestino
Põe o cérebro em desatino
Porque, há, conexão
Evite a inflamação
Que provoca disbiose
Álcool, origina cirrose
Frutas, sementes e folhas
São as melhores escolhas
Crie tua metamorfose.

.....

Não sejas vítima da ânsia
Defina propósitos nobres.
Descarte as ideias pobres
Que não tenham relevância
Só nas coisas de importância
Ocupe teu pensamento
Pratique o relaxamento
Não te excedas jamais
Sintoniza-te com a paz
Eis o aconselhamento.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

SOCO NO QUEIXO

Problema emocional?
Tira o vivente do eixo
É como um soco no queixo
Desequilibra geral
No lado sentimental
Descontrole, não ajuda
Ou o companheiro muda
Ou ela logo lhe solta
E pra trazê-la de volta
Santo Cristo, que acuda.

.....
Após elevado estresse
Febre pode sobrevir
Suor começa a surgir
Dor de cabeça aparece
Porém pouco permanece
Se aplicada, a terapia
Hoje, a Psicologia
Para quase tudo serve
Desde uma enxaqueca leve
Até fibromialgia.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

DEMONSTRE AMOR POR ALGUÉM

Muitas pessoas te amam
Porém, tu, não as visita
No teu conforto, as evita
Não liga, quando te chamam
Umas, ou outras, desamam
Mas muitas, querem teu bem
A vida é igual um trem
Que acomoda o turista
Deixe de ser egoísta
Demonstre amor por alguém.

.....
Na cidade de Socorro
Um xiru de 30 anos
Sonhou, com seus desenganos
E dizia: eu, só não morro
Por amor a meu cachorro
Então ouviu um lamento
Ordenando estar atento
Dizendo: ser forte, aguenta
Pois o suicida entra
No umbral do sofrimento.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

.....

SINTA OS SINAIS DE AMORES

(...) Sinta os sinais de amores
Que as pessoas lhe dão
Dê carinho e atenção
Tente amenizar as dores
Mesmo frente a dissabores
Ame para ser amado
Anime o amargurado
"Colhei a flor", (Santo Ovídio)
Exorcize o suicídio
Tchau, o recado foi dado.

.....
__ Que sonho! disse o bagual
A voz se foi, estou vivo
Garanto ser mais ativo
Com o amor fraternal
Dar uma atenção total
À caridade eficaz
Buscar a calma, a paz
E a evolução merecida
Pois quem renuncia a vida
No além, sofrerá demais.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

MELHORE EMOCIONALMENTE

Tens rigidez muscular
Resfriado, infecções
E na pele, erupções
Não consegue relaxar
Aprendas a respirar
Profunda e pausadamente
Crie um mantra eficiente
Contra a tensão psicológica
De maneira pedagógica
Melhore emocionalmente.

.....
Muita irritabilidade
Déficit de endorfina
Ausência de dopamina
Com baixíssima imunidade
Insônia, ansiedade
Tontura, má digestão
Falhas de concentração
Memória, pega no tranco
Vez por outra, dar um branco
Estresse severo, ATENÇÃO.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

SER JOVEM NÃO É SER NOVO

Ser jovem, não é ser novo
Diz a Psicologia
O que conta é a energia
Nem sempre está certo o povo
Vez por outra me comovo
Vendo alguns jovens, sem planos
Perdendo os melhores anos
Com droga, criminalidade
Já, outros com muita idade
Felizes, lúcidos, humanos.

.....
Toda matéria perece
Tudo passa, disse o Cristo
Sendo assim pensemos nisto
Beleza não permanece
Até o plástico fenece
Portando vai um recado
Pro narizinho empinado
Que'ao mais velho discrimina
A mocidade termina
A morte, vive ao teu lado.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

FIQUE DE OLHO

Veja a recomendação
Espero estar ajudando
Aquele que está tratando
De alguém com depressão
Procure não dizer não
O ideal é mostrar
Vontade de ajudar
Nunca diga: eu avisei
Ou: lembra que eu te falei?
Seja atento ao escutar.

.....
ANEURISMA CEREBRAL
Causa convulsões, torpor
Tontura no portador
Dor de cabeça frontal
Náusea, confusão mental
Vômito, aflição, sonolência
Pescoço rígido, dormência
A fala é prejudicada
A visão embaralhada
E perda de consciência.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista

CUIDADO COM O CORTISOL

Quando há estresse, nervosismo

O Cortisol se derrama

Nosso corpo todo inflama

Fragiliza o organismo

Otimiza o mecanismo

Da irritabilidade

Provoca infelicidade

Boicota a serotonina

A alegria elimina

Aumentando a ansiedade

.

Alteração de humor

Por coisinha rotineira

Briga, bafão, choradeira

Quando ver, já machucou

Disse absurdo, humilhou

Agiu com impaciência

Isto é desinteligência

Venças a agressividade

Busques a serenidade

Pra viver com excelência.

BUENAS, TCHÊ - Dr. FranciscoMello - Criminalista

ADEUS HERANÇA GENÉTICA

Nossa carapaça externa
Que curte gente feliz
Educadas e gentis
É reflexo da interna
Sendo esta que governa
Na verdade, a minoria
Geradora de alegria;
A maioria não sabe
Qual a parte que lhe cabe
Na promoção da harmonia.

.....
Jugo oportuno explicar
Que a neuroplasticidade
Compreende a capacidade
Do cérebro se adequar
E se reconfigurar
Com conexões neurais
As mudanças cerebrais
Feitas pela epigenética
Liberta-nos de forma ética
D'herança dos ancestrais.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista

TIPOS DE INTELIGÊNCIAS

Há várias inteligências

Como: a LÓGICO MATEMÁTICA

Que se liga, à questão prática

E identifica tendências

Números, fatores, potências

Calcula, encontra a razão

Comanda investigação

Equaliza operações

Promove conexões

Lógica, exata e padrão.

.....

INTELIGÊNCIA LINGUÍSTICA

Diz respeito a habilidade

Para usar a oralidade

De uma maneira holística

Discursam de forma artística

Jornalistas, oradores

Poetas, declamadores

Com excelente linguagem

Transmitem, claro, a mensagem

Palestrantes e escritores.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista

MAIS DUAS INTELIGÊNCIAS, TCHÊ

Inteligência MUSICAL

Reconhecer, distinguir

Notas, tons, e, produzir

Usando o instrumental

Com o direito cerebral

Compor, tocar, arranjar

Bom ouvido, improvisar

Fazer adaptações

Em ritmos, sons e canções

E a plateia encantar.

.....

Vamos dar uma geral

Numa baita inteligência

Com título de Excelência

Falo da EMOCIONAL

É motivacional

Controla o sentimento

Facilita engajamento

E enfrenta frustrações

Adequa situações

Libera o melhor talento.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista

ATLETAS E PINTORES

INTELIGÊNCIA CORPORAL

Parabéns ao atleta
Que tem, técnica completa
E percepção espacial
A cinestésica, afinal
Comporta habilidades
Provas de velocidades
Muita sincronização
Trapézio, concentração
Inúmeras atividades.

.....

INTELIGÊNCIA PICTÓRICA

É própria da criatura
Com vocação pra pintura
De maneira categórica
Pode parecer retórica
Mas veja os grandes pintores
Cartunistas, escultores
Nas artes plásticas e desenho
É manifesto o empenho
Dos que trabalham com cores.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista

O ESCRITOR AGRADECE

Quadras, acrósticos, quintilhas
Oitavas, décimas, tercetos
Poemas, métrica, sonetos,
Glosas, nonas e sextilhas
Versos livres, septilhas
Ferramentas do poeta
Que atingem feito seta
As mentes e corações
Os sonhos e emoções
Com alegria completa.

.....

Depois da obra acabada
O escritor agradece
Pois sabe que não merece
Uma mente abençoada
Quando muitos na jornada
Tem várias limitações
E estas constatações
O emocionam ao extremo
Sabendo que o Supremo
Lhe concedeu bênçãos.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista

AMAR PARA SER AMADO

Nem sempre chega primeiro
Um amigo digital
Porém reputo normal
Já que em regra o companheiro
Que atende mais ligeiro
É o que está presente
O que importa, vivente
Nesta rede cibernética
É a pessoa ser ética
Não trapaceando a gente.

.....

A cada início de ano
Pessoas se congratulam
Novos projetos formulam
Para o bem do ser humano
É meu dever neste plano
Ter amigos na internet
Não me isolar no flete
Ajudar ser ajudado
Amar para ser amado
É isto que me compete.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista

O MUNDO ESTÁ CONFLAGRADO

O mundo está perturbado
Física, e espiritualmente
A população doente
O mental, descontrolado
Ambiente, tresloucado
Que fazer para ajudar?
É preciso apaziguar
Os dois polos conflagrados
Peleiam ideologizados
Esquerda destila ódio
Os direitistas no pódio
Agridem se provocados.

.....

Quem tem autoconfiança
Mentaliza coisas boas
Procure ajudar pessoas
Impregnando esperança
Sejamos, pois, a mudança
Disse Gandhi com razão
Vamos dar uma injeção
De otimismo e alento
A quem vive em sofrimento
Esta é nossa missão.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista

VOLTE A SE VALORIZAR

Foque na sua alegria
Em realizar seus planos
Não ligue pra desenganos
Libere a má companhia
Que lhe faz a cada dia
Sentir-se triste, excluída
Desrespeitada esquecida
Preterida ignorada
Apesar de dedicada
Nunca ser correspondida.

.....

Pra quem não sabe lhe amar
Demissão é necessário
Renuncie este calvário
Volte a se valorizar
Melhor medida a tomar
Na relação desgastante
Oportuno e importante
Deve ser o seu descarte
Dispense e não se retrate
Não se deixe melindrar.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista

SOLTE SE NÃO DAR CARINHO

Se ao teu lado permanece
Mas nem um pouco te agrega
Ciúma, chora se apegas
Não tem sonhos, nada cresce
Por qualquer coisa esmorece
Solte logo esta porqueira
Isto é cupim de tronqueira
Sugando tua energia
Antes que haja sangria
Solte o vampiro, parceira.

.....
Se não dar carinho solte
Solte se te amedronta
E, se, de ti, não faz conta
Demita e diga: não volte
Que a coragem te escolte
E solte quem faz sofrer
Quem não te reconhecer
O que promete e não faz
Se alegria não te traz
Solte, pra feliz viver.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista

SAIR DO CONVENCIONAL

A vida exige da gente
Objetivos e ações
Corrigir imperfeições
Total domínio da mente
Buscando incessantemente
Sucesso profissional
Realização pessoal
Atitude inspiradora
Performance vencedora
Sair do convencional
.....
Não ser vítima do passado
Criar um novo presente
Produtivo eficiente
Ativo, compromissado
Cem por cento dedicado
Em gerar, prosperidade
Usando a maturidade
Empenho e trabalho duro
Tendo o olhar no futuro
Vivendo com qualidade

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello ? Criminalista

DÊ STOP NO FRACASSO

Dê stop no fracasso
Prejuízos materiais
Derrotas ocasionais
Pra viver em plenitude
Com abundância e saúde
Limpe o lixo emocional
Mude o padrão mental
Aumente tua energia
E entres em sintonia
Com o poder Universal

.....
Saiba que a Neurolinguística,
Rompe de vez com o passado
Cura teu medo arquivado
Não se trata de estatística
Ou uma coisa cabalística
Desejes te libertar
Aprendas a meditar.
Solte a carga negativa
De forma definitiva
Pra nada mais reclamar

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

DEPRESSÃO É COISA SÉRIA

Pessoa com depressão
Começa a desanimar
Deixa a tristeza reinar
Não presta mais atenção
Pra dar significação
Às coisas boas da vida
Julga a batalha perdida
Não valoriza o viver
Esquece de agradecer
Cada benção recebida.

.....
Durante 21 dias
Treine o agradecimento
Tome nota, fique atento
Vai ter de volta alegrias
Tristezas tu sentirias
Se perdesse um filho ou filha
Dê graças pela família
Tato, visão, paladar
Comece a valorizar
Deus te fez uma maravilha.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

A ENFERMAGEM EM AÇÃO

Cada noite é uma viagem
Que enfrentam as enfermeiras
Escalando as companheiras
Técnicas em enfermagem
Todas com muita coragem
Cuidam dos seus pacientes
As vezes também doentes
Renunciam aos atestados
Pra salvar os internados
Parabéns, sois EXCELENTES

.

A Enfermagem em ação
Assiste ao paciente
De maneira eficiente
Lhe dando medicação
Conforto e alimentação
Prepara procedimentos
Exames e tratamentos
Compromisso com a vida
Profissão reconhecida
Nossos agradecimentos
Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

VIDA SAUDÁVEL

Um programa alimentar
Que busca vida saudável
Sugere ser indispensável
Carboidratos, deixar
Devendo recomendar
As castanhas e sementes
E exercícios frequentes
Ovos, carnes, hortaliças
Mais exortações maciças
Pra terem, atentas, as mentes.

.....
Baixa ingestão de verdura
Provoca inflamação
A má alimentação
Com excesso de fritura
Fragiliza a criatura.
Ômega 3 é trilegal
Sardinha, atum, bacalhau
Vitaminas, minerais
As fibras são ideais,
Pra desinflamar geral.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

FIBROMIALGIA, TCHAU

Quem tem fibromialgia
Leia o que vou escrever
Precisa mais A T P
Molécula da Energia
A Mitocondriopatia
Provoca dores gerais
Nas mulheres, muito mais
Doença das mitocôndrias
Nada a ver com micro-ondas
Que será que o médico faz?

.....

Aumenta a serotonina
Magnésio, D-Ribose
Checa se tem disbiose
Prescreve L-Carnitina
Um pouco de Niacina
A vitamina B3
Triptofano, B6
Um programa de exercício
Baixo impacto no início
E, melhoras pra vocês.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

GERENCIE AS EMOÇÕES

Diminuir frustrações
É mais do que necessário
Para alguns, é um calvário
Alterar velhos padrões.
Gerenciar emoções
É significativamente
A vitória do vivente
Sobre o negativismo
Renovando o psiquismo
Agindo conscientemente.

.....
Não crie expectativas
Em relação a ninguém
As pessoas vão e vem
Um são muito abusivas
Outras, ingratas, nocivas
Sejas fiel a teu plano
Pois a fulana ou fulano
Pode te decepcionar
Jamais fiques a esperar
Perfeição do ser humano.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

PERMANEÇA INABALÁVEL

Sempre haverá miserável
Pra destruir autoestima
Não querem te ver pra cima
Mas não sejas vulnerável
Permaneça inabalável
Foque firme em teus projetos
Os imbecis abjetos
Que agem como atrapalho
Mande-os à casa do carvalho
Dedetize estes insetos.

.....
Quem não paga tuas contas
Não deve se intrometer
No que tu deves fazer
Por isto segure as pontas
Não ligue para as afrontas
Não espere por ninguém
Lute que a vitória vem
Independência declare
A outro não se compare
Baita abraço, Paz e Bem.
Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

ENTENDA O SER HUMANO

Não tente mudar alguém
porque não vai conseguir
A mudança pode vir
E geralmente ela vem
Por sofrimentos; porém
Não dê lição de moral
"Eu avisei ... coisa e tal
Tu és um cabeça dura"
Isto faz a criatura
Ter recaída brutal.

.....

Veja, todos os humanos
Gostam de ser compreendidos
Amados, reconhecidos
Têm sonhos, metas e planos
Buscam com o passar dos anos
Suas capacitações
Ganham condecorações
Sei que alguns vivem a esmo
Mas a maioria mesmo
Quer fugir das aflições.
Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

EMPATIA E GRATIDÃO

Ao tomares decisão

Ajas com alma e Clareza

Use elegância e presteza

Empatia e gratidão

As pessoas te verão

Como sendo equilibrado

Habilidoso centrado

Vetor de prosperidade

Amor e felicidade

Alguém diferenciado.

.....

Dominar as emoções

É uma aspiração antiga

Vem desde os tempos da Biga

E velhas civilizações

Guerrear com outras nações

Sempre foi mui glamuroso

O ego é muito vaidoso

Lao-Tsé disse a sorrir

Quem tem domínio de si

É o mais vitorioso

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

RESPEITE À MULHER, MACHÃO

Ela não fez o almoço
Disse um certo indiciado
Fiquei muito injuriado
E apertei o seu pescoço
Eu trabalho paca, moço
Ela, é uma distraída
Se não prepara a comida
Merece levar porrada
Fica em casa e não faz nada
Tem que acordar pra vida.

.....

Um cara deste perfil
Que pra mulher nem se lixa
Precisa cair a ficha
A lei mudou no Brasil
Se age como imbecil
Tem medida protetiva
Com a prisão preventiva
Se acaso desobedeça
Respeite a mulher, não esqueça
Não há outra alternativa.
Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

APRENDA COM OS SOFRIMENTOS

Pessoa que é dedicada
A uma causa específica
Seja ela científica
Ou menos sofisticada
Cuidar da pessoa amada
Dela própria se esquecendo
Ciente que está trazendo
Sentido pra sua vida
Viktor Frankl, convalida:
"Seu valor é estupendo".

.....
Viktor Frankl pessoal
Pai da Logoterapia
É de família judia.
Segunda Guerra Mundial
Sofreu de modo brutal
Em campos de concentração
Mas nos deixou a lição:
APRENDER COM OS SOFRIMENTOS
Hoje seus ensinamentos
Tem prestígio Universal.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

A DROGA É DOSE

Cocaína é uma loucura
A síndrome de abstinência
Passa pela sonolência
E aflição da criatura
Primeiro vem a "fissura"
Vontade imensa de usar
Começa a se angustiar
Grande irritabilidade
Depressão, ansiedade
Quatro doses pra viciar.

.....

A heroína injetada
Na quinta dose vicia
Ela provoca euforia
Depois de uma acalmada
Após metabolizada
Nova doses necessárias
Usuários e usuárias
Sofrem com dor muscular
Surdez, vômitos mal-estar
E problemas nas coronárias.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

O CRACK É BARCA FURADA

O crack é barca furada
Cocaína com amônia
Causa euforia medonha
Desde a primeira inalada
A pupila é dilatada
Tu te tornas dependente
Quase instantaneamente
Quando por acaso falta
Paranóia pressão alta
E emagrece o vivente
.....
Dar estalo ao ser fumado
Por isto o nome de crack
Quem usa sente seu baque
Passa a ser um derrotado
Sem futuro atormentado
Sentirá taquicardia
Apesar da euforia
Se torna escravo da lata
E assim, a droga barata
Mata uns quantos, dia a dia.
Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

MACONHA TE DEIXA LENTO

Maconha causa impotência
Gera séria ansiedade
Outra especificidade
Prejudica a inteligência
Atingindo com frequência
O desempenho neuronal
Cria lentidão mental
Raciocínio com atraso
Memória de curto prazo
Quase com perda total.

.....

A boa concentração
Fica desorganizada
Pessoa desmotivada
Com desaceleração
Uma má respiração
Várias congestões nasais
Carências emocionais
Tosse, insônia, mau humor
Um desagradável odor
É o bastante, ou queres mais?

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

BORRACHOS E FUMANTES

Álcool gera agitação

Também provoca tremores

Delirium tremens, suores

Além de alucinação

Faz aumentar a pressão.

São sinais de embriaguez

A perda da timidez

Emoções exageradas

Falas bastante enroladas

E falta de lucidez.

.....

Fumar arruína o pulmão

Provoca osteoporose

Bronquite, AVC, trombose

Doenças do coração

Catarata, hipertensão

Mal cheiro, rugas, bronquite

Leucemia, laringite

Impotência sexual

Aneurisma cerebral

Câncer, úlceras e faringite.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

MENTALIDADES NOBRES

Gente espiritualizada
Gosta de compartilhar
Mensagens de bem-estar
Quase sempre é ponderada
Leva vida equilibrada
Para o bem, dar importância
Considera a relevância
De praticar caridade
Preza, calma e equidade
Repudia arrogância.

.....

Joe Vitale, Louise hay
São autores preferidos
Destes seres evoluídos.
Este povo longe vai
Em busca do que lhe atrai
Cultiva o poder mental
Lei d'atração, alto astral
Ouve com toda atenção
Cuida da meditação
Tem saúde emocional.
Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

VER ALÉM DAS LUNETAS

Será que o inferno existe?
Qual o sentido da vida?
Por que paixão é sofrida?
A verdade, em que consiste?
Monalisa é alegre ou triste?
Há vida em outros planetas?
Por que tantos picaretas
Que charlataneiam à beça
Quando o que mais interessa
É ver além das lunetas?

.....

Kamikaze vai morrer
Pra que usar capacete?
Isto é TOC ou cacoete?
Queria compreender
Também queria saber
Qual o braço da poltrona
Em um fila grandona
Pertence à minha cadeira?
Menos a que está na beira
Perguntar não desabona.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

A LIÇÃO DO HOSPITAL

Aprendemos no hospital
O valor da equidade
Pois nos transmite verdade
Que não é muito usual
Lá temos policial
Assim como alguns bandidos
Da mesma forma atendidos
Recebem idêntica atenção
Um doutor ou um peão
São igualmente acolhidos.

.....

Ali, verás um judeu
Cuidando de um racista
Um grande capitalista
Convivendo com um plebeu
Presenciarás um ateu
Doar rim pra reverendo
A gente vai aprendendo
Que amor, saúde e alegria
Família, paz, harmonia
Tem um valor estupendo.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

NÃO CONVÉM PENSAR DEMAIS

Pense apenas ao planejar
Não é bom pensar demais
Para que não falte paz
Podendo te sufocar
Terás que economizar
O teu dínamo mental
Saúde emocional
Induz à criatividade
Traz vida de qualidade
Bem estar espiritual
.....
Cultive emoção saudável
Controlando a ansiedade
Maneje a simplicidade
Solidão é superável
Quase nada é incurável
Procure desenvolver
Meios de te proteger.
Excesso de informações
É gerador de aflições
Treine o "eu" pra entender.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

LÁ PROS LADOS DO ALÉM

Só levamos desta vida
A vida que a gente leva
Os de conduta maleva
Têm débito desde a saída
Não há de ser a partida
Que tornará um calaveira
Num espírito de primeira
Lá pros lados do além
Não usufruirá do bem
Quem, só plantou, desgraceira.

.....

As intempéries sofridas
Não são, nem serão castigos
Aprendamos meus amigos
Na alegria das subidas
Ou tristezas das descidas
Elas realmente são
Chances para a redenção
Assim, com fragilidade
Temos a oportunidade
Pra autotransformação.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

MORRER NÃO É DESCANSAR

A ideia de morrer
Suscita um certo temor
Ninguém é conhecedor
Do que vai acontecer
Não foi dado conhecer
O dia tampouco, a hora
Que o vivente vai embora
Muitos evitam pensar
Têm resistência em falar
E torcem para a demora

.....

A Espiritualidade
Costuma nos ensinar
Morrer não é descansar
O desencarne em verdade
Não tem a capacidade
De acabar com o sofrimento
Visto que o comportamento
Da pessoa nesta vida
Determina, após partida
Sofrer, ou, contentamento.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

PÂNICO É UM TERROR, TCHÊ

Portador de Pânico sente
Exagerada tensão
Angústia Inquietação
Falta de ar, recorrente
Sem um motivo aparente
Outro sintoma marcante
O medo paralisante
Fobia generalizada
Suor, visão embaçada
Tontura, e insônia constante

.....
O pânico fica ativo
Por cerca de meia hora
Contudo não vai embora
De modo definitivo
E por ser repetitivo
Gera desconcentração
Acelera o coração
Meio que apertando o peito

Trava as ações do sujeito
Causando enorme aflição.
Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

CHAME UM CRIMINALISTA

Receber voz de prisão
Temporária ou preventiva
Qualquer uma, é aflitiva
Sentença, flagrante ... então
Em qualquer situação
O preso é orientado
Constituir advogado
O qual ouve o presidiário
E requiere o necessário
Ao Juiz, ou, Delegado
.....
Que faz um criminalista
Me perguntam com frequência
E com a máxima decência
Procuro dar uma pista
Quase sempre em uma lista
Indiciados, processados
Uns quantos, não são culpados
O advogado há de ser
Quem vai tudo esclarecer
Pra não serem encarcerados.

Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello - Criminalista

CRIMINALISTA É ISTO, E, MUITO MAIS

Há tempos, um delegado
Prendera, por sedução
O meu cliente, "Sansão"
O qual ficou desolado
BO, desatualizado
Mostrei o engano brutal
Pois, sedução, afinal
Pelo então novo regime
Perdera o status de crime
No nosso Código Penal.

.....
O delegado incontinente
Consultou a nova Lei
Disse: Doutor, eu errei
Pode levar teu cliente
O pai da adolescente
Meio cheirando a cachaça
Ameaçou, xingou: desgraça
Falei para o delegado
Enquadre este desbocado
* TCO, por ameaça.

.....
*TCO = Termo Circunstanciado de Ocorrência. (Lei 9099/95). Aplicável aos crimes de menor potencial ofensivo.

Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello ? Criminalista

MIRES NA SUPERAÇÃO

Promovas a expansão
De tua espiritualidade
Bem-estar, felicidade
Implante a transformação
Mires na superação
Mude teus pontos de vistas
Diga não, aos comodistas
Tenhas propósitos pra vida
Ganhar tempo é a saída
Pra acelerar conquistas.

.....

Sem agir nada acontece
Ponha isto na cabeça
Faça com que aconteça
Deu ruim, simples, recomece
A natureza oferece
Vitórias pra quem enfrenta
Peleia e não se lamenta
Sabendo sempre o que quer
Assim, haja o que houver
O bom guerreiro aguenta.

Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello - Criminalista

LEVANTA-TE E ANDA

Uma pessoa humilhada
Abandonada insegura
Demonstra grande amargura
Se sente inferiorizada
Pior quando é abusada
Ou sofre uma crítica injusta
Por qualquer coisa se assusta
Acha que é indesejada
Não crer que será amada
Só Deus sabe o que lhe custa.

.....

Tire de tua existência
Arrogância e vaidade
Inveja, ingenuidade
Mentira e impaciência
O orgulho, prepotência
Também, falta de perdão
Desrespeito, ingratidão
A vida no ponto morto
Tua zona de conforto
Trará insatisfação.

Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello - Criminalista

SUICIDA DAR SINAIS

Frase ou publicação
De apatia, isolamento
Tédio, desmerecimento
Lamúrias e solidão
Autodepreciação
Vingança ou hostilidade
Maior impulsividade
Para drogas e cachaça
É um sinal de fumaça
Do suicida, em VERDADE!

.....

Suicida dar sinais:

"Sou igual um cão sem dono"

"Mais uma noite sem sono"

"Viver pra mim, tanto faz"

"A morte me trará paz"

"Não quero sair da cama"

"Tô triste, ninguém me ama"

"Me sinto um lixo perfeito"

"Para mim não tem mais jeito"

Dizeres que ele proclama.

Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello - Criminalista

APRENDA A PENSAR EM NADA

Aprenda a pensar em nada
Ao invés de pensar ruim
Garanto, é simples assim
Pra sair de uma roubada.
Tua mente atormentada
Fabrica o negativismo
Acaba teu otimismo
Te induz à depressão
Desligue esta maldição
Liberte-te desta enrascada.

.....

Re programe a tua mente
Mude a tua frequência
Acredite, isto é Ciência
Pense positivamente
Desde cedo ao sol poente
Lembres daquilo que ama
Antes de sair da cama
Mentalize coisa boa
Isto transforma a pessoa
A qual luta e não reclama.
Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello - Criminalista

VIVER COM GRATIDÃO

Pra viver com liberdade
Nunca te sintas culpado
E jamais sejas apressado
Em julgar sem a verdade
Fiques longe da maldade
Descomplique mais e mais
Use as forças mentais
Pra harmonia profunda
A felicidade ronda
Àqueles que buscam a paz.

.....
Ser grato a Deus e a vida
Aos amigos e à família
Mantenhas mira da trilha
Não abandone a corrida
A vitória é construída
Com treino e preparação
Aquele que tem paixão
Por ser melhor cada dia
Saboreia a alegria
De viver com gratidão.

Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello - Criminalista

COM A CABEÇA NA LUA

TDAH na verdade
É Transtorno meu irmão
Um Débito de Atenção
Com Hiperatividade
Danoso, barbaridade
Pra crianças, adolescentes
Alguns casos deprimentes
Mas tem gente que insiste
Em dizer que não existe
Pitacos, inconsequentes

.....

Crianças estabanadas
Com a cabeça na lua
Em casa, escola ou na rua
São inquietas, avoadas
Meio bipolarizadas
Impulsivas, esquecidas
Qualquer limite ou medidas
Entendem como, horrores
Enfrentam pais professores
Impacientes, atrevidas.

Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello - Criminalista

QUISERA QUE ...

Quisera

Que as coisas que tu dizes

Que sentimentos felizes

Tatuem o meu coração

E pra sempre permaneçam

E me exortem

Que de fato me confortem

Que eu curta esta paixão

Quisera

Que'o amor me faça guarida

Que aprenda nesta vida

Não brincar de amar ninguém

E valorize sentimentos

E caia em mim

Que tenha amor, como um fim

Que eu faça feliz, meu bem.

E que eu atente pra isto

Que nunca me arrependa

De ter amado uma prenda

Muito mais, que mais ninguém.

Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello - Criminalista

NÃO PSICOLOGIZAR

Por favor não glamourize
O excesso de trabalho
Isto só causa atrapalho
Estresse, não romantize
Use da tua expertise
Não psiquiatrizar
Nem psicologizar
Faça como faz um (coach-cout)
Pra não sofrer de Burnout
Tens que saber descansar.

.....
Ansiedade, mau humor
Pensamento suicida
Uma pressa ensandecida
Palpitações e tremor
Tontura, cansaço, dor
Não consegue desligar
Sono ruim, falta de ar
Pressão alta depressão
Tristeza má digestão
É Burnout, vai tratar.

Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello - Criminalista

UM PET TE FARÁ BEM

Proteger os animais
Tratando-os com amor
É um notável valor
Daquele que, o bem, faz
A satisfação que traz
Cuidar d'um pet amiguinho
Ver os gestos do bichinho
A gratidão que devolve
É algo que nos comove
Uma aula de carinho.

.....
Por incrível que pareça
Há animal tão amável
Alegre, atento, amigável
Convém que se esclareça
Que isto jamais se esqueça
Ganha de certos parentes
E de amigos negligentes
Ao morrer faz tanta falta
Gera deprê, pressão alta
E pesadelos recorrentes.

Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello - Criminalista

COMO DIRIA PLATÃO ...

Encante-se pela vida
Eleja o essencial
Agradeça ao Celestial
Cada benção recebida
Uma mente evoluída
Não despreza a gratidão
Como diria Platão
Conhecimento e bondade
É igual felicidade
Este é o x da questão

.....

Aprenda, para Platão
Uma vida dedicada
Aos estudos, focada
E geradora de ação
Iria sem discussão
Compor a ideia do bem
E ele foi mais além
O aprender com constância
Geraria a esperança
E a felicidade (amém).

Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello - Criminalista

SURTA AO SER DESAFIADO

O TOD, caro leitor
É Transtorno Opositivo
Cujo qualificativo
É ser, Desafiador
Faz com que seu portador
Tenha irritabilidade
Desafie autoridade
Se ofenda facilmente
Bata a cabeça, insolente
Xingue com agressividade.

.....

Faz deliberadamente
Pirraças, e entreveros
Para aborrecer terceiros
Rosna, treme, range dente
Se vinga, colericamente
Surta, ao ser desafiado
Cruel, se contrariado
Grita palavrões, insultos
Rancoroso com adultos
Quebra coisas, é agitado

Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello - Criminalista

DESFAZER-SE DO EGOÍSMO

Para poder ofertar
Algo que faça sentido
Mude o interior, querido
Assim vais te habilitar
A teu próximo ajudar
Veja, trabalhe primeiro
Torna-te bom, verdadeiro
Em teu aprimoramento
Sentirás o crescimento
Venças o orgulho guerreiro
.....
Ser humilde, é complicado
Ser manso, pior ainda
É uma conquista linda
Ter um espírito desarmado
Caridoso, respeitado
Atrelado às causas nobres
Atento ao sofrer dos pobres
Desfazer-se do egoísmo
Praticar o humanismo
Sem ser escravo dos cobres.

Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello - Criminalista

O CORPO REFLETE A MENTE

O corpo reflete a mente
Que está conflituosa
É coisa ignominiosa
Quem tem quadro deprimente
A tristeza que ele sente
O desprazer, agonia
Revolta, melancolia
Só quem padece é que sabe
Zombar, Julgar não me cabe
E sim levar alegria

.....

Tenhas preocupação
Em ser boa companhia
Se alguém te auxilia
Demonstres a gratidão
Use mais teu coração
Sejas mais acolhedor
Procure espalhar o amor
Muitos precisam de ti
Que tal fazê-los sorrir
Vai lá com teu bom humor.
Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello - Criminalista

USE A GENIALIDADE

Programe bem teus percursos

Não acredites em sorte

Sucesso procura o forte

Ponha em prática teus discursos

Tu portas grandes recursos

Negue-te, esmorecer

Faça o que tens que fazer

Use a genialidade

Misture garra e bondade

Só assim pra acontecer

.....

Tens que sistematizar

Estrutura e conhecimento

Método, procedimento

E vontade de prosperar

Tendo foco hás de alcançar

Um viver maravilhoso

Sem o estresse horroroso

Que fustiga a maioria

Não abras mão da alegria

Sejas gentil e amoroso.

Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello - Criminalista

AONDE VOU, HÁ DOENTES

Aonde vou, há doentes
Sofrimentos repetidos
Cânceres evoluídos
Males dos péssimos ambientes
Crises, dores recorrentes
Fracassos profissionais
Filhos maldizendo pais
E amores sendo desfeitos
Longe de ter preconceitos
Quem não age, sofre mais.

.....

Se alguém reprograma a mente
Notamos as diferenças
Substitui suas crenças
Pensa inteligentemente
Busca no subconsciente
A solução adequada
Já não reclama de nada
Esbanja amor e harmonia
A sua aura irradia
A paz, por muitos sonhada.

Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello ? Criminalista

PAIS, MANTENHAM A AUTORIDADE

Pais mantenham a autoridade
Mas ajam com tolerância
Não vos porteis com arrogância
Deem exemplo de bondade.
O amor, a humildade
Devem estar sempre presentes
Crianças e adolescentes
São seres em formação
Merecem toda atenção
São frágeis e dependentes.

.....
Diz a Constituição:
Criança e adolescente.
Terão preferencialmente
Cuidados e atenção
Esta determinação
Exige afetividade
Compromisso honestidade
Feito um código de conduta
Uma regra absoluta
Imposta à sociedade.
Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello ? Criminalista

PARECE COISA DIVINA

Pai e filho em sintonia;
Têm muito companheirismo
Respeitam o individualismo
Cultivam a empatia
Planejam seu dia a dia
Ninguém é rude ou grosseiro
Teimoso, bisbilhoteiro
Ali se aprende e ensina
Parece coisa divina
Isto é amor verdadeiro

.....

A convivência afinada
Entre os filhos e pais
Em atitudes leais
De forma civilizada
Sendo solidificada
No respeito e gratidão
Foco na preocupação
Com o desenvolvimento
Do afeto, conhecimento
E domínio da emoção.

Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello ? Criminalista

PANE CEREBRAL

O estado de estresse
E de pane cerebral
Tem natureza mental
E muito nos aborrece
Com desânimo, não se cresce
Pois a autopunição
Atrapalha a execução
De qualquer sonho ou projetos
Nos transformam em objetos
Impedem a realização.

.....

Não se motivam com nada
Sem energia e ação
Focam na preocupação
Maximizam problemas.
No cérebro há teoremas
Para serem resolvidos
Decifrados, compreendidos
Pela nossa psiquê
Animem-se, paguem pra ver
Coragem sejam aguerridos.
Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello ? Criminalista

AUTOESTIMA EM BAIXA

Desprazer e solidão

Tóxicos, relacionamentos

Medos desmerecimentos

Sem conseguir dizer não

Rejeita o autoperdão

Dificuldades sociais

Amores superficiais

Resistência em se aceitar

Ama se inferiorizar

Critica-se, e muito mais.

.....

Tem medo da rejeição

Gerando autossabotagem

Sempre fica em desvantagem

Gosta da inadequação

Porta autoincompreensão

Insatisfeito consigo

Isola-se, não tem amigo

Se aborrece com frequência

Sensação de impaciência

BAIXA AUTOESTIMA, PERIGO.

Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello ? Criminalista

SURPREENDAS TUA MENTE

Tu tens que ter o domínio
Do teu controle mental
Qualquer pensamento mal
Decrete seu extermínio
Não nutras nenhum fascínio
Por lembrar coisa ruim
Delete, simples assim
Comparo à má bactéria
Toda ideia deletéria
Se aderires é o fim.

.....

Surpreendas tua mente
Desde cedo ao acordar
Tente te conectar
De uma forma diferente.
Vibrar positivamente
Combate a ansiedade
Mata a negatividade
Ajas forte para dar certo
Tenhas otimistas perto
Transforme a realidade.

Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello ? Criminalista

SERENIDADE NO LUTO

Para assimilar a morte
A vida exige energia
O enlutado queria
Ser resignado e forte
Ocorre que sem suporte
O ego se fragmenta
Então se desorienta
Passa a sentir-se vazio
Desintegrado, sombrio
E com frequência, lamenta.

.....
A morte, pra o enlutado
Na visão Psicanalítica
Poderá ser menos crítica
Se ele for ajudado
E de pronto orientado
A evitar melancolia
Livrando-o da agonia
Mitigando-lhe a tristeza
Com atenção, gentiliza
Lhe restaurando alegria.

Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello ? Criminalista

O LIXO MENTAL EXISTE

O lixo mental existe
Sendo muito volumoso
É deletério e danoso
Quando na mente persiste
Pessoa que pensa triste
Com uma aura pesada
É facilmente notada
Influi negativamente
Um obsessor somente
Deixa a mente perturbada.

... ..

Sendo assim vamos pensar
Tudo que é de boa fama
Paulo de Tarso proclama
Procuremos, mais, amar
Do ódio nos libertar
Deixar de lado a maldade
Vibrarmos pela bondade
Fugir da maledicência
Mentalizar paciência
Transmitir felicidade.
Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello ? Criminalista

ALGUÉM ESPECIAL

A pessoa prestativa
Se importa em ajudar
Faz questão de se doar
Mostra-se compreensiva
Ninguém a ver agressiva
Semeia amabilidade
Sua solidariedade
É seu cartão de visita
Tem uma aura bonita
Transpira amor e bondade.

.....
Persona mui, acessível
Empática, alegre e amável
Chega a ser quase adorável
De uma simpatia incrível
Tem bom humor, é sensível
Atrai admiração
Centrada na perfeição
Amorosa e elegante
Intensa, viva, brilhante
Vive sem lamentação.

Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello ? Criminalista

UM BANDO DE MORTOS VIVOS

Vivemos sem tolerância
Brigamos por quase nada
Sociedade estressada
Com egoísmo, arrogância
Apesar da abundância
Dinheiro, tecnologia
Atropelo e correria
Atormenta o ser humano
Que entra ano e sai ano
Com sua alma vazia.

.....

Inúmeras facilidades
Nunca se viu na História
Louvemos esta vitória
Porém, estas novidades
E'o conforto das cidades
Não eliminam a tristeza
Poucos almoçam na mesa
Milhões estão, depressivos
Um bando de mortos vivos
Desculpem minha franqueza.
Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello ? Criminalista

O MAL DO MILÊNIO

É assim em alguns países
Quando ocorre pandemia
Deixa muitos na agonia
E alguns políticos felizes
De Ali Babá, aprendizes
Compram sem licitações
Superfaturam bilhões
Sem serem fiscalizados
E os hospitais lotados
Na maior das aflições.

.....
Médicos, técnicos, enfermeiras
Trabalhando no limite
Do que o estresse permite
Chegam a ficar com olheiras
Na luta, noites inteiras
Eles se sentem impotentes
Ao verem morrer pacientes
Enfrentam o mal do milênio
Falta leito, oxigênio
Riem, políticos indecentes!
Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello ? Criminalista

A DOR DA ALMA

Afirmo: é uma ilusão
Achar pura e simplesmente
Que remédio é suficiente
Pra tratar a depressão
Vá ao âmago da questão
Trate a causa e aí sim
O mal terá o seu fim
Mude os hábitos e se ajude
Adquirirás saúde
Usar remédios, da ruim.

.....
Assim temos que entender
Depressão é dor da alma
Tristeza que não se acalma
Um verdadeiro sofrer
Por isto, não há de ser
Que o uso de remédio
Extinga a causa do tédio
De quem perdeu um amor
Sofreu se traumatizou
E pensa em pular de um prédio.

Buenas, tchê. Dr. Francisco Mello ? Criminalista

VEJA ISTO, TCHÊ

Problemas espirituais
Podem ser originados
Se forem negligenciados
Princípios especiais
Não dormir bem, aliás
Pode desenergizar
Vindo a potencializar
Fadiga ou depressão
Durma, se energize, irmão
Cai a ficha, vamos lá.

.....

Não troque noite por dia
Vale também ao contrário
Saiba que é temerário
Muita balada e orgia
Droga, bebida euforia.
Precisamos de lazer
De curtição e prazer
Mas tudo há de ter limite
Pois hoje até sinusite
Faz o vivente morrer.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

FELICIDADE VEM E VAI

Ser feliz, alguns dirão
É se viver confortável
Ter um amor adorável
Viver uma grande paixão
Livre de preocupação
Curtir amigo, parente
Ganhar o suficiente
Viajar, bela carreira
Uma saúde maneira
Sentir paz internamente

.....
Lhes explico, que não há
Resposta definitiva
Pois, por melhor que se viva
Haveremos de enfrentar
Problema aqui, acolá
Saiba que a felicidade
São prazeres na verdade
Da mente e do coração
Que neste plano, vem e vão
Não duram pra eternidade.

Buenas, tchê - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

DESGARRA-TE DO PASSADO

Viver é bem delicado
Porém muito interessante
Mas julgo ser relevante
Se desgarrar do passado
Permanecendo focado
No cardápio do presente
Agir psicologicamente
Fazer a melhor escolha
Evitar visão caolha
E se tornar excelente.

.....

O futuro a Deus pertence
Mas terás que planejar
És tu que estás a lutar
E só quem batalha vence
Como diz o alegretense
Se é o sapo, que sapeia
E a maré, que mareia
E quem canta, é a cigarra
Tu vencerás, tenhas garra
Não tá morto quem peleia.
Buenas, tchê - Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

REDUNDÂNCIA, TCHÊ

Redundância, minha gente
É repetição a esmo
Suicidou-se a si mesmo
O tal: *encarar de frente*
Compareceu pessoalmente
Infarto do coração
O elo de ligação
Dizer: *surdo do ouvido*
Viúva do falecido
Não aguento isto não.

.....
Falar: *abusar demais*
Outra, que não é bacana
Sei que lá, *pessoa humana*
Preferiu *voltar atrás*
Duas *metades iguais*
Isto é *um fato real*
Minha opinião pessoal
Também, *anexar junto*
Ou, *está morto o defunto*
E *acabamento final*.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

TUA ESPOSA É ELOGIADA?

As famílias brasileiras
Criticam-se diariamente
Em divulgação recente
Fontes sérias, verdadeiras
Provam que as boas maneiras
Perdem para a crítica rasa
Não têm valor, os de casa
Terapeutas renomados
Mostram-se preocupados
Com este, casa e descasa.

.....

Casais cada vez mais frios
Demonstram pouco carinho
Um egoísmo mesquinho
Esqueceram os elogios
Se agridem, perderam os brios
Teu filho é elogiado?
Teu pai é reverenciado?
Tua esposa é elogiada?
Percebida, admirada?
Fica a dica meu prezado.
Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

PENSAR BEM, É O QUE PROPOMOS

Veja, quando você anda
Pensa que quer se mover
Isto faz acontecer
É o cérebro quem comanda
Mas se ficar na varanda
Caminhar não acontece
Então, se você pudesse
A mente reprogramar
Para poder comandar
Tudo que você quisesse ...

.....

Vibração subconsciente
É a grande responsável
De maneira admirável
Tanto positivamente
Quanto negativamente
Pelo que de fato somos
Sem esta, de cromossomos
DNA / Biologia
O subconsciente cria
Pensar bem, é o que propomos.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

EVITE A QUEBRA DO CRISTAL

Quando o sono não extingue teu cansaço
Estejas certo que algo está errado
O estresse deve ter se avolumado
Não sossegas nem tens desembaraço
Cuide disto para evitar o fracasso
Teu estômago avisa que deu ruim
Dor de cabeça, tontura coisa assim
E a fadiga a trazer-te sofrimento
Te entregando os piores pensamentos
E tu achas que caminha para o fim.

.....
Músculos rígidos, mudanças no apetite
Range os dentes, tensão mandibular
Uma pontada aqui outra acolá
Um mal estar, que pode ser gastrite
Desequilíbrio, talvez labirintite
Irritação, apatia, ansiedade
Alergia, e, baixa imunidade
E uma constante queda de cabelo
Aflição que mais lembra um pesadelo
EIS O ESTRESSE, NÃO NEGUES ESTA VERDADE.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

TRATANDO TEU ESTRESSE

Faça coisas que aprecia
Dentro do tempo marcado
Quando se chega atrasado
A mente se angustia
O que te dar alegria
Tem que ser feito primeiro
Jamais entre em desespero
Com o que não pode alterar
Trânsito, chuva, sol e mar
Relaxa, aguarde, parceiro.

.....
Para o estresse combater
Faça exercícios, massagem
Ou uma bela viagem
Apenas como lazer
Resgatar o sono é ter
Muito do caminho andado
Para ficar relaxado
Sem medo, surto, fadiga
Medita, respire e diga
Sinto-me bem, tô curado.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

VIVA A NAÇÃO GALPONEIRA

Sou fã da inovação
Bem-vinda, modernidade
Desejo uma sociedade
Parceira da evolução
Mas mantenham a tradição
Ela nos orgulha, irmana
Que não me venha um bacana
Lá do Vale do Silício
Promover o sacrifício
Da Cultura pampeana.

.....
Quem é tradicionalista
Vez por outra é criticado
Seja por andar pilchado
Ou ouvir som nativista
Mas o mateador sulista
Na sua estampa campeira
Do litoral à fronteira
Faz defesa da cultura
Serra e Missões se mistura
Viva a nação galponeira.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

VIBRANDO EM ALTA FREQUÊNCIA

Ao mundo material
Você está atrelado
Mas se não tem resultado
É o estado mental
Energético, espiritual
Que necessita de ação
Compromisso, inspiração
Conexão com o Divino
Alterando seu "destino"
Pra viver com gratidão.

.....

Conseguir vida abundante
Aumentando a vibração
Abrir mente e coração
Implica lutar bastante
Sem pressa, porém constante
Expandindo a consciência
Vibrando em alta frequência
Lembrar, sempre que é possível
Produz um efeito incrível
Pra uma vida de excelência.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

FAÇA ISTO, E ADEUS REMÉDIOS

Imagino os sofrimentos
Daquele que é dependente
Usando frequentemente
Uns quantos medicamentos
Vive com aborrecimentos
Pois sabe o mal que isto faz
Efeitos colaterais
Ânsias, gastrite, tontura
Saias disto, criatura
Te exercite e viva em paz.

.....
Apenas por sete dias
Deve-se um remédio usar
Para não se viciar
Ou sofrer anomalias
Se tuas patologias
Exigem continuidade
Vai gerar cronicidade
E arruinar tua vida
Andar, low carb, corrida
Te curará, DE VERDADE.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

USE A RADIÔNICA E VIVA

Conseguir mais energia
Buscar sempre evoluir
Ter coragem, competir
Alcançar plena harmonia
Uns com mais sabedoria
Controlam seus pensamentos
Tem melhores rendimentos
Mesmo admitindo falhas
Permanecem nas batalhas
Realizam seus intentos.

.....

Viver proativamente
Se mostra desafiador
Mas quem é conhecedor
Do método mais eficiente
Faz o subconsciente
Limpar coisa negativa
E energia positiva
Chega nas pautas mentais
Com ganhos fenomenais
Use a RADIÔNICA e viva.
Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

MULHER GOSTA DE ATENÇÃO

Veja, um bom namorado
Sabe falar e ouvir
E quando eles vão sair
Andam sempre lado a lado
Ele com todo cuidado
Protege sua princesa
Transborda delicadeza
Carinho e compreensão
Mulher gosta de atenção
Ser tratada com nobreza.

.....
Maneje a sinceridade
Em cada elogio feito
Seja o tipo do sujeito
Que transparece bondade
Não perca a oportunidade
De dar tua opinião
Em qualquer ocasião
Em que ela perguntar
Qual a melhor roupa usar
Ou qual praia no verão.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

UM CASAL AFINADO

Entre um casal afinado
Não há dono da verdade
Com educabilidade
Tudo é bem ponderado
Não há nada de errado
A dupla se reverter
Um opina onde jantar
O outro o filme a ser visto
Ninguém é pego pra Cristo
O ideal é conversar.

.....

Entender sobre carreira
Apoiar sempre é preciso
Quem sabe usar o juízo
Não demonstra ciúmeira
Jamais cometa a besteira
De monitorar o amor
Diga se preciso for
Que estar desconfortável
Mas de maneira agradável
Sem provocar dissabor.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

OBSERVE O QUE ELA FALA

Presente de aniversário
No dia dos namorados
Presentes inesperados
É mais do que necessário
Porém, não banque o otário
Dando o que não faz sentido
Um presente não querido
É um tormento pra usar
Na dúvida, presentear
Flores, joias, e, resolvido.

.....
Observe o que ela fala
E logo terás uma pista
Para compor tua lista
De coisas, a presenteá-la
Sugira fazer a mala
E leve-a para o lugar
Que ela quer visitar
Diga sempre que és fiel
Isto pra ela é um troféu
Nada pode se igualar.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

RADIESTESIA E FITOENERGÉTICA

Não adianta tomar
Remédio pro coração
Equilibre a emoção
Ou terás que amargar
Doença se avolumar
De maneira sul real
Pois no emocional
Está o x do problema
Eis um tremendo dilema
Cuide também do mental.

.....
A aura humana é formada
Por um campo de energia
Foi a Radiestesia
Com sondagem avançada
Que desvendou a charada.
De maneira séria e ética
Usa a eletromagnética
Chakras a influenciar
Como estar a ensinar
A prática Fitoenergética.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

COMO AGE TEU CÉREBRO

Aptidões musicais
E capacidade artística
Mentalidade holística
Arroubos emocionais
Formas tridimensionais
Insight, imaginação
Criativo, intuição
Não tolera bem, a perda
Controle da mão esquerda
Cérebro direito, em ação.

.....
Tem lógico raciocínio
Pra matemática e escrita
Em Ciência se habilita
Nos números exerce domínio
Em linguagem tem fascínio
Controle da mão direita
Desafios, não enjeita
Porta um pensamento crítico
Racional e analítico
Cérebro esquerdo, aproveita.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

AGIR TRAZ FELICIDADE

Não foque em lamentação
Na tua vida diária
A medida necessária
Pra te trazer gratidão
É a determinação
Frente à adversidade
Embora a dificuldade
Queira causar desalento
Diga: agora é o momento
Agir traz felicidade.

.....
Não tragas pra tua vida
Problema que não é teu
Túnel que outro escolheu
Ele que encontre a saída
É uma decisão doída
Mas só a ele diz respeito
Cada um em seu direito
Saber viver é preciso
E quem não tiver juízo
Tem lei de causa e efeito.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

APRENDA ISTO

Gemer, cuspir e uivar
Falar fino e depois grosso
Gritar com certo alvoroço
Soluçar, cacarejar
A cabeça balançar
Xingamentos recorrentes
Tons de vozes diferentes
Toca o nariz, dar de ombros
Faz caretas com assombros
Dar chutes intermitentes
.....
Pratica gestos obscenos
Não se importa com o mal jeito
Pisca olhos, bate o peito
Mexe dedos, faz acenos
Rosnar pra ele é de menos
Muitas palavras, repete
Nada a fazer, que se aquiete
Pigarro, gagueira, tosse
Tudo isto, em quem tem posse
Da Síndrome de Tourette.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

UMA TÉCNICA DE CURA

Reiki, lhe faz encontrar
Calma e iluminação.
Cura trauma, depressão
Tem o condão de ajudar
Consiste em equilibrar
Pela energia vital.
De caráter universal
É uma técnica de cura
Restaura na criatura
A autoestima total.

.....

Além de mudar a crença
Reiki é uma terapia
Que proporciona alegria
E elimina doença
É mais do que você pensa
Ativa a virilidade
Aumenta a capacidade
De lidar com frustrações
Normaliza as emoções
Extermina a ansiedade.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

TRATE OS DE CASA COM AMOR

Todos em algum momento
Durante esta pandemia
Sentimos certa agonia
E um pouco de desalento
Quem tem mais conhecimento
E reserva cognitiva
Torna menos aflitiva
Esta época assustadora
Pra pessoa sofredora
De forma caritativa.

.....

Portanto caro leitor
Se exercite, jogue, leia
Veja a coisa menos feia
Evite tocar terror
Trate os de casa com amor
Brinquem, conversem, agradeçam
Animem-se não se entristeçam
Aguardem com paciência
Mantenham a resiliência
Força e fé, não desvaneçam.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

NÃO EXIJAS PERFEIÇÃO

Esta, de viver focado
No pretérito ou no futuro
Vai te deixar inseguro
E com certeza estressado
Se não tomares cuidado
De te envolver com o presente
Então psicologicamente
Vais te desorganizar
Evites te sabotar
Para viver plenamente.

.....
Emoção vivida agora
Merece toda atenção
Faça uma degustação
Da alegria que aflora
Pra ser feliz não tem hora
Não exijas perfeição
De ti ou de teu irmão
Não sejas um ser apático
Largue o piloto automático
Mexa-te, e adeus depressão.
Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

RESISGNIFICANDO O LUTO

Amigo, uma informação
Encare com calma a morte
E aprendas pra teu suporte
Que as fases do luto são:
Primeiro, a negação;
A raiva, chega a seguir
Para a substituir
A negociação vem,
Após, depressão também
E'aceitação pra concluir.

.....
A médica, Kübler Ross
Nos brindou com seu modelo
Pra não causar atropelo
Orienta a todos nós
Na raiva é bastante atroz
O enlutado entristece
Mormente se desconhece
Da alma a imortalidade
Têm muita dificuldade
De aceitar palavra ou prece.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

ELEGÂNCIA É TOP

Tua escolha está firmada
Teu time de futebol
Gostas de chuva ou de sol
Tudo certo camarada
Aprendi nesta jornada
A prática da tolerância
Propalo a não arrogância.
Discriminar religião
Partido ou convicção
No mínimo é deselegância.

.....
Lembremos que tolerar
Não quer dizer, aderir
Posso até não anuir
E, no entanto, respeitar
O'agir do outro, ou pensar.
Deixo fora o egoísmo
Na calma sem pedantismo.
vejo a diversidade
Com a naturalidade
De quem nega o fanatismo.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

É DO JOGO, SEGUE O BAILE

Se tu olhares pra trás
Verás que errastes bastante
Mas o que é importante
Certamente notarás
Pois toda pessoa faz
Erros repetidamente
Não te culpes nem lamente
Corrija se for possível
Não te aches desprezível
É do jogo, toque em frente.

.....
É verdade que se erra
No amor ou na carreira
Muitos tentam a vida inteira
E a roda não desemperra
Mas bom cabrito não berra
Não te tortures por isto
Perfeição é para Cristo
Não te apegues a detalhe
Para o alto, segue o baile
Tudo passa, pense nisto.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

NÃO TE QUEIXES

Leve a vida de forma positiva
Não embarque no trem dos rabugentos
Tire todo rancor dos pensamentos
Alimentes ideia construtiva
Te desgarre de gente vingativa
Para assim conviver em harmonia
Quem odeia não sente alegria
Fragiliza-se com as perturbações
Não consegue controlar as emoções
E a tristeza aumenta a cada dia.

.....

Sejas firme e aposte em teu cavalo
Não te queixes, transbordes autoestima
Quem reclama atrai, tal qual um ima
Coisas ruins que provocam grande abalo
Se deixar infeliz, influenciá-lo
Então tudo começa a dar errado
Tire os obsessores do teu lado
Quando for pra explodir conte até dez
Desta forma não sofrerás revés
Serás sempre benquisto, admirado.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

DESACELERES A MENTE

Controle a ansiedade
Desaceleres a mente
É uma medida urgente
Pra tua tranquilidade
Eu sei que a realidade
É muito preocupante
Mas saibas algo importante
Sem sonho a vida não brilha
Tenhas meta, segue a trilha
Não fraquejes, adelante
.....
Uma pessoa assustada
Desiste e joga a toalha
O medo só atrapalha
Tornando-a desmotivada
Dê uma priorizada
E atenção especial
À saúde emocional
Tenha a calma como centro
Teu inimigo está dentro
Não deixes te fazer mal.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

EVITE POLARIZAR

"Não manda eu me acalmar!".

Você já ouviu de alguém?

Este é o apito do trem

Quando vai descarrilar

Não adianta mandar

No calor da discussão

Quem reina é a emoção

Recomenda-se compreender

Que há pouco pra fazer

Além da compreensão

.....

Surtam automaticamente

Sacrificam a paciência

Mas logo chega, a prudência

Traz a calma novamente

E quem estava valente

Vai chorar, se desculpar

Evite polarizar

Situação conflagrada

E depois da enxurrada

Conversem pra harmonizar.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

GOSTEM, MAS, TENHAM CUIDADO

Raríssimas vezes doamos
O que é "especial"
Por apego emocional
Difícilmente emprestamos
Quase sempre, alegamos
Ser presente recebido
De alguém bastante querido
Com valor de estimação
Que agrega recordação
E assim deve ser mantido.

.....
É saudável perguntar
Que tamanho é nosso apego
Perderemos o sossego
Se de repente faltar
Um bem muito singular
Ou um amor conquistado?
Apego demasiado
É sofrimento na certa
Por isto fica o alerta
Gostem, mas tenham cuidado.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

EDUCAÇÃO NÃO VEM DO BERÇO

Ame, mas, sem exigir
Escute sem atacar
Te abstenhas de julgar
Viva, e não queiras fingir
Fale sem diminuir
O teu interlocutor
Educação, meu leitor
Não vem do berço, se aprende
Veja se me compreende
Elegância tem valor
.....
A pessoa atenciosa
Educada e prestativa
Doce colaborativa
Ponderada, carinhosa
Sorridente, amorosa
Atrai amor e respeito
Sabe portar-se direito
Cuida pra não machucar
Ama sem nada esperar
Não maximiza defeito.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

SER HABILIDOSO

Leve a sério amizade verdadeira
Valorize aqueles que merecem
Bendiciones, assim, te acontecem
E sentirás prazer na trabalhadeira
Se é certo que viver é uma pedreira
Certo é, que também é prazeroso
Basta apenas, ser habilidoso
Aplicando em tudo a lei do amor
Sabendo que, o fazer, do benfeitor
É que o leva a ser vitorioso.

.....

Simplificar a vida vale a pena
Dizer sim, dependendo, é importante
Mas saber dizer não, é relevante
Desde que a decisão seja serena
Perca tempo só em coisa buena
Para o teu crescimento em geral
Principalmente, o espiritual
Não te liguês no que nada acrescenta
Invistas no que agrega e orienta
Para atingires a Paz essencial.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

SEMPRE ALERTA, ESCOTEIRO

Falemos de obsessor
Que pode estar a teu lado
Te influenciando errado
Causando distúrbio e dor
É triste e perturbador
Sentir que tua energia
É sugada a cada dia
Por um espírito sem luz
Que por descuido te induz
A pânico e esquizofrenia
.....
Quando estás equilibrado
Tua'antena receptora
Torna-se irradiadora
De sentimento sagrado
Te sentes energizado
Não quer o mal pra ninguém
Mas quando o obsessor vem
Achas que crime é normal
Desequilibra total
Não te inclinas para o bem

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

HIPNOSE E REGRESSÃO ...

Quem guia é o coração
Certo professor, leciona
A gente se impressiona
Lendo esta afirmação
Aumenta a imunização
Pra saúde preservar
Uma técnica pra curar
Ou trazer grandes melhoras
Em 72 horas
Programar e harmonizar.

.....

Uns falam em reprogramar
Outros em Meditação
Hipnose, Regressão
Alguns mandam meditar
Vibrar, e experimentar
Física quântica, Espiritismo
Radiestesia, Energismo
Reiki, Fitoenergética
Plasticidade Genética
Opções não vão faltar.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

VERIFIQUE A FREQUÊNCIA

Teu namoro terminou
Por uma decisão tua
E a pergunta continua
Por que o outro não mudou?
E quem será que falhou
Em criar conexão?
Ocorre que a vibração
Não foi na mesma frequência
Então te faltou paciência
E encerrastes a relação.

.....
Tu começa a pensar
E conjecturar contigo
O que ele não fez comigo
Por que pra outra o fará?
Porém se ele vibrar
Em sintonia com ela
Vai despertar o amor dela
Que é diferente de ti
E na certa vai surgir
Liga pela Cinderela

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

VERIFIQUE A FREQUÊNCIA II

Vai ver, ele se esforçou
Procurou dar seu melhor
Numa frequência menor
Porém mesmo assim tentou
Mas você o dispensou
Aqui ninguém está errado
Casal dessintonizado
Tem pouco a oferecer
É preciso compreender
Para ficar alinhado.

.....
Hoje ele está com alguém
Mesmo sem mudar seu jeito
Formaram um par perfeito
Parece coisa do além
Pra outra fez muito bem.
O que gerou sofrimento
Em um relacionamento
Por faltar conexão
Em outro causou paixão
Mas que baita ensinamento.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

CHIMARRÃO, ERVA BUENA

Quando fores escolher
Erva a granel pra matear
Uma porção ceca provar
Amargo terá que ser
Mas precisa aparecer
Ao fim do degustado
Um sabor adocicado
Assim é a tradição
Pode cevar o chimarrão
Que o mate está aprovado.

.....
Outra dica pra testar
Te digo como fazer
É só, uma mão encher
E levemente apertar
Se a porção fina grudar
Então pode gritar bingo
Encilhares o teu pingo
E ver tua querendona
Pôr no braseiro a cambona
E chimarrear no domingo.
Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

PODER DOS INCENSOS I

Incenso Alecrim: bom pra depressão

Incenso de Acácia: sono no aprumo

Incenso Absinto: nos indica o rumo

Incenso Arruda: pra purificação

Incenso Hortelã: tomar decisão

Incenso Alfazema: é tranquilizante

Incenso Vetiver: pra comerciante

Incenso Almíscar: sorte favorece

Incenso Canela: dinheiro aparece

Incenso Lavanda: efeito calmante

.....

Incenso Mirra: espiritualidade

 Incenso de Cedro, pra aumentar vendas

Incenso de Coco, evita contendas

 O de Noz moscada: traz prosperidade

Incenso de Cânfora: positividade

Incenso Angélica: atrai proteções

Incenso Artemísia: pra revelações

Incenso cidreira: assunto amoroso

Pimenta Jamaica: lar harmonioso

 Incenso de Cravo: pra perseguições.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

O PODER DOS INCENSOS II

Incenso de Ópio: criatividade
Incenso de Anis: pra ter sorte boa
O de Rosa Branca: amansa pessoa
Incenso Violeta: paz e humildade
Incenso Maçã, pra vitalidade
Incenso de Bálsamo, causa inspiração
De Rosas Vermelhas, provoca paixão
Incenso de Orquídea e também de Raízes
Para harmonia e relações felizes
Incenso Benjoim: contra maldição.

.....
Incenso Camomila: para o financeiro
Incenso Jasmim: paz no ambiente
o Manjericão: energiza a gente
Incenso Eucalipto: é um baita guerreiro
Limpa nosso espírito como um faxineiro
Imagine estar com teus ancestrais
É restaurador, a paz, que te traz
Faça o ritual em local sereno
Com tranquilidade te sentindo pleno
No domínio de Forças Espirituais.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

COMBATENDO O DESALENTO

Quando surge a luz divina
A escuridão esmaece
Tua dor desaparece
Se tiveres disciplina.
A terapia te ensina
Encontrar superação
Para a amenização
De transtorno e/ou de trauma
Te aliviando a alma
Gerando satisfação.

.....

Deves levar o amor
A quem tem enfermidade
Ou sofre barbaridade
O efeito do desamor
Ao coração sofredor
Ofereças otimismo
Uma mensagem, um sorriso
Resgatará a alegria
De quem nesta pandemia
Está perdendo o juízo.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

ALERTAS E DICAS

Segurar o choro causa resfriado
A garganta dói por aflição contida
O estômago arde na raiva escondida
O diabetes vem, se ficas fechado
Chega a obesidade, se estás chateado
Há, dor de cabeça, quando a dúvida aumenta
O peito aperta se'orgulho acorrenta
Quando chega o medo, te sobe a pressão
Vida sem sentido, ruim pro coração
Baixa imunidade, febre se apresenta
.....
O perfeccionismo te causa alergia
As unhas se quebram na baixa defesa
Virá inflamação, com leite da mesa
Consumas, banana pra ter alegria
Comer beterraba, combate anemia
Na preocupação, faltará libido
Uso de palito causa dor de ouvido
Mix de castanhas aumenta o hormônio
Doces, pães bolachas, coisas do demônio
Álcool, antes do sono = nariz entupido.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

O QUE TE ABORRECE?

Uma gripe leve, a joia furtada
Certa ventania, a queda da prancha
Um sol muito forte a roupa que mancha
A Net que cai, ou uma chuvarada
O som do vizinho, uma derrapada,
Fiques bem atento, isto te aborrece?
Se te inferniza e te causa estresse
Use o pé nas costas, não dê atenção
Fique sempre acima da perturbação
A inquietação é que te adocece.

.....
Não te aborreças com facilidade
Nem dê importância à coisa pequena.
Priorize sempre o que vale apenas
Não te envenenes com amenidade
Busque a todo custo a serenidade
Vivas o presente, não sejas ansioso
Coisas do passado é pra rancoroso
Quem tem ansiedade se liga ao futuro
Curtas o agora não sejas imaturo
O viver que presta é o harmonioso.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

ESQUIZOFRENIA!

Esquizofrenia, irmão
É um distúrbio da mente
Em que há surto recorrente
Delírio, alucinação
Afeta a população
Em cerca de um por cento
Sintomas e tratamento
Serão expostos adiante
Percebas quão importante
Este esclarecimento.

.....

Desinteresse escolar
Baixíssimo aprendizado
Não se mostra emocionado
Não gostar de trabalhar
Houve vozes a lhe chamar
Alguém o perseguiria?
Trate com Psicologia,
Clozapina, e/ou injeções
Se houverem rejeições
Eletroconvulsoterapia.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

EQUILÍBRIO DA AURA

Paz no lar, tranquilidade
Bem estar interior
Reposição de amor
Calma e serenidade
Gratidão, felicidade
Pra equilibrar energia
Por certo eu indicaria
Não há uma maneira única
Recomendo a Radiônica
E a Radiestesia.

.....
Surpreendas tua mente
Desde cedo ao acordar
Tente se conectar
De uma forma diferente
Vibrar positivamente
Combate a ansiedade
Mata a negatividade
Ajas forte pra dar certo
Tenhas otimistas perto
Transforme a realidade.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

BAH, COMO FIQUEI FELIZ

Sempre fui muito otimista no assunto casamento
Família constituída, em harmonia vivendo
Mas quando acontece algo, casal não se entendendo
Então vem os dissabores, eles pensam em rompimento.
Quando eu estagiava, lembro do acontecimento
Um casal me procurou, estavam em desarmonia
Eram novos e bonitos, mas tristes com o que ocorria
Perguntei ao marido, tu amas tua mulher?
Sim Doutor, a amo muito, porém ela não me quer.
Enquanto ele se expressava, ela se emocionava e uma lágrima caía.

.....
Então perguntei pra ela, se desejava falar
Lhe ofereci um lenço, cuidando em mantê-la calma
Ofertei um copo d'agua, aí abril sua alma
E limpando o rosto disse: não casei pra separar
Os meus pais me educaram para eu valorizar
Meu esposo, lar e filho, isto é o que mais quis
Quem me conhece comprova, ter sido o que sempre fiz
Amo, mas falta carinho, cuidado, dedicação
Eu disse: pra que divórcio? Se têm amor, sem traição?
Sorriram, se abraçaram, e não se divorciaram, bah como fiquei feliz.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista.

PERDOE UMAS QUANTAS VEZES

Nada te acrescentarão
As suas reclamações
Saibas que lamentações
Te levam a ser resmungão
Os outros o estimarão
Se tiveres bom humor
Desânimo é destruidor
Tristeza arruína teu dia
Sejas fonte de empatia
Transbordes paz e amor.

.....
Não serás reverenciado
Se desagradas o vizinho
A atenção e o carinho
Devem andar em teu costado
Não permaneças irritado
Nem anoiteças com ira
Tenhas a bondade em mira
Perdoe umas quantas vezes
Que a raiva não dure meses
Os bons, o mundo admira.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello - Criminalista

TENHAS PRAZER DE VIVER

Tenhas prazer de viver!
Controle tua ansiedade
É triste barbaridade
Ser escravo do sofrer
Dedique-te a aprender
Gerir tuas emoções
Criando situações
De permanente alegria
Usinando a harmonia
Melhorando as relações.

.....

Sofrer por fato futuro
Ter medo do improvável
Vai te deixar vulnerável
Convém que sejas seguro
Em que pese o jogo duro.
Liberte o imaginário
Para mudar o cenário
Implemente ideias novas
A vida é cheia de provas
Sinta-te extraordinário.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello - Criminalista

O TEMPO TE SONDA E RONDA

O tempo coloca tudo em seu devido lugar
Cada palhaço em seu circo, e fantasma em seu castelo
Cada monarca em seu trono, ensina o rico e o singelo
Tudo o que faças ou penses certamente voltará
Convém atentar pra isto: a fatura há de chegar
És livre para agir e assumir as consequências
Contudo não culpe outros pelas tuas imprudências
O tempo te sonda, ronda, e, te dará o que merece
Ocorre que antes de ir-se, várias chances, te oferece
Quem se corrige no prazo nada de mal lhe acontece.

.....
Tu estás ganhando tempo, ou perdendo com alguém?
O outro está agregando para tua evolução?
Faz a contento tua parte, em prol desta relação
Ou estás no automático, do jeito que te convém
O tempo é independente, não se curva pra ninguém
Feliz aquele que aprende ser melhor a cada instante
Não maldizer, praguejar, praticar crime infamante
Agindo assim, neste trote, dando o melhor de si
Não temerá o presente, nem o que estar por vir
Terá paz, serenidade, saúde, vida abundante.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello - Criminalista

NÃO SEJAMOS PREPOTENTES

Não sejamos prepotentes
Vendo quanto a vida é frágil
Estamos em um naufrágio
E somos sobreviventes
Como ser indiferentes
A esta calamidade
Muitos, em necessidade
Sequelas, desassossego
Sem comida sem emprego
Lancemo-nos à caridade.

.....

Não me atrevo a negar
Quer este período é medonho
O povo um pouco tristonho
Todavia é bom lembrar
Temos lições a tirar
Nesta época tão sofrida
Uma pessoa querida
Pode estar conosco agora
E em 10 dias, "ir-se embora"
Vamos dar valor a vida.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello - Criminalista

DEUS PROVERÁ LIVRAMENTO

Enxaqueca, ou azia
Cólicas, dores musculares
Virão, se tu mergulhares
Na raiva e melancolia
Após a manhã sombria
Ou de um momento amargo
Faças ao ego um afago
Como uma medida urgente
Tens que ser inteligente
Se não, virá o estrago.

.....

Estamos numa peleja
Eu tenho um desejo intenso
Que mantendas o bom senso
Por mais difícil que seja
Rondes ao redor e veja
Muitíssimos em sofrimento
Ajas com discernimento
Na calma resolverás
Todo mal superarás
Deus proverá livramento.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello - Criminalista

MOVA-TE

A vida tolera a pausa
Pra reabastecimento
Porém a todo momento
Exige foco na causa
O descuido te arrasa
Batalhes contra a inércia
Subjugue a peripécia
Confie em Deus e em ti
As máscaras não de cair
Como diria Natércia.

.....
À Pátria Espiritual
Muitos estão retornando
E suas contas prestando
Ao Pai Celestial
Saibas que este ritual
A todos ocorrerá
Quem tem crédito pra mostrar
Ao Autor da Criação
Sentirá satisfação
Após se desencarnar.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello - Criminalista

SÓ BELEZA, VIRA DRAMA

Não basta estar apaixonado
Por alguém que te agrada
Uma gatinha sarada
Ou um cara marombado
Isto é muito delicado
É o espírito que ama
Quem não entende reclama
Nem sempre o belo funciona
A alma é que direciona
Só beleza vira drama.

.....
Porque na realidade
Por trás de um corpo bonito
Pode não ter um espírito
De excelente qualidade
A superficialidade
Não mostra o essencial
O encanto material
Transmuta-se em decepção
Alma, ama sem ilusão
É química espiritual.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello - Criminalista

FAXINA MENTAL

Defina aonde chegar
E mova-te na direção
No início a atenção
Pode querer divagar
Mas pra te auxiliar
Faças faxina mental
Todo pensamento mal
Seja logo descartado
Um novo hábito instalado
Te propicia alto astral.

.....

Portanto é pra decidir
O que te ocorrerá
Convido a desatracar
Tua lancha e dirigir
O que fizeres de ti
É isto que tu serás
Acelere, sai de trás
Assumas a dianteira
A vitória é justiceira
Ajuda apenas quem faz.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello - Criminalista

VAI VENDER LENÇOS OU CHORAR?

Tu demonstras paciência
Quando tudo te vai bem
Mas se um percalço, vem
Qual teu grau de resistência?
Tu tens a resiliência
Necessária pra lutar?
Vais vender lenço, ou chorar?
A chave é ter atitude
Não espere que te ajude
Tens que agir pra superar.

.....

Um teu querido partiu
Casamento se desfez
Contas vindo todo mês
A tua empresa faliu?
Um câncer te atingiu
Não percas o raciocínio
Tampouco entre em declínio
Andes com Cristo nas águas
Não te afogues nas mágoas
Age, e põe Deus no domínio.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello - Criminalista

LEVE ISTO A SÉRIO, SALUTE

PELA MANHÃ

Castanhas com uva-passa

Chá verde, café e chia

Abacate, melancia

Uma porção de linhaça

Nada de leite, pão, massa.

Comas: Kefir, ovo, aveia

Gergelim: colher e meia.

Psyllium, mamão, mascavo

Gengibre, canela, cravo

Tua energia incendeia.

PRA DORMIR BEM

Alimentos que convém

Comeres para dormir:

Banana, ovo, kiwi

Frango, e/ou whey protein

Melatonina também

Peixe, chá de passiflora

Camomila trás melhora

Pra te acalmar de vez

Conssumas Ômega 3

Que o sono revigora.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello - Criminalista

ALGUÉM PRECISA TE OUVIR

Observe: caso pares
É preciso continuar
Permita-me te falar
Reanime-te se cansares
E sem te vitimizares
Mister se faz reagir
Dês uma chance pra ti
Jamais te sintas sozinho
Telefone com carinho
Alguém precisa te ouvir
.....
Não fiques te lamentando
Sempre ao teu redor tem anjos
Simplesinhos ou arcanjos
Atentos te ajudando
Tem muita gente esperando
Para te ver inteiraço
Não dê mole pro cansaço
Larga mão do pessimista
Perca a tristeza de vista
Venças e corras pro abraço.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello - Criminalista

VIBRANDO CORRETAMENTE

Uma vibração errada
Gera um efeito terrível
O mais depressa possível
Precisa ser descartada
Porque se não afastada
Tornar-se-á resistente
Fixa no inconsciente
Aí, domina o pedaço
Fechando qualquer espaço
Pra libertar o vivente.

.....

Caso se sinta imprestável
A pessoa se escraviza
Sem fazer o que precisa
Para ser admirável
Ao pensar tão lastimável
Sua autoestima, acaba
Vem uma depressão braba
Passa a se achar nociva
Com ideia corrosiva
Bem pouco recuperável.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello - Criminalista

É NOBRE SER EDUCADO(A)

Ser educado é importante
Pra vida familiar
Quem se relacionar
Com uma pessoa arrogante
Terá problema constante.
Na vida empresarial
No contexto social
Qualquer que seja a parada
Estar com gente educada
É mais que essencial.

.....
Fala numa altura boa
Nem alto ou baixo demais
Com carinho tudo faz
Pra incentivar a pessoa
De gente assim, não se enjoa
Participa da conversa
É atencioso à beça
Nenhum pouco fofoqueiro
Mui discreto e cavalheiro
Só virtudes lhe interessa.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello - Criminalista

LONGE DAS DELEGACIAS

Amemos os nossos filhos
Porém os disciplinemos
Aquilo que mais queremos
É que não saiam dos trilhos
Que enfrentem os empecilhos.
É bom vê-los com alegria
Longe das delegacias
Drogas, penitenciárias
Tendo como prioritárias
Paz, bondade e harmonia.

.....
Caso vivas o desprazer
De ter um filho viciado
Não te sintas arrasado
Procure esclarecer
E torça pra ele entender
Que lá fora o mundo é cão
Amor e internação
Mais a força de vontade
Trarão a felicidade
Da plena superação.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello - Criminalista

SAIBA DESCANSAR, TCHÊ

Duas horas trabalhadas
Dez minutos de descanso
Isto produz um avanço
Energias renovadas
Obrigações retomadas
Não te sintas indeciso
Quem sabe agir de improviso
Mesmo com trabalho duro
Zarpa bastante seguro
Pois navegar é preciso.

.....
Planejes bem o teu dia
Pra que a jornada prossiga
E evites a fadiga.
Mas, sabendo todavia
Que agir com sabedoria
Não impede um imprevisto.
Pra administrar isto
Tens que estar preparado
Jamais te sintas culpado
Perfeição é para o Cristo.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello - Criminalista

NÃO VIVAS TENSÕES ALHEIAS

Ao homem cabe firmeza
Porém, não a rigidez
Quem comete a insensatez
De agir com aspereza
Ao final terá tristeza
Perderá, amor, amigos
E se exporá aos perigos
Da malvada solidão
Saiba que a moderação
Domestica os inimigos.

.....

Uma hora de prazer
Vale por três não dormidas.
Uma das grandes saídas
Para nosso bem viver
É a prática do lazer.
Fugas da ansiedade
Cultive a tranquilidade
Não vivas tensão alheia
Despreze o que te chateia
Mires na felicidade.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello - Criminalista

ALZHEIMER EMITE SINAIS I

O Alzheimer dar sinais
Surge perda memória
Não de fatos da História
Mas de coisas atuais
Nas fases iniciais.
Vem desorientação
E desorganização
Não consegue planejar
Se esquece ao conversar
Fala com repetição.

.....
Desconhece um filho amado
Tem baixo discernimento
À nudez é desatento
Não lembra de'algo guardado
Fica desinteressado
Pelo time preferido
Desconfiado, abatido
Muda humor frequentemente
Chora ou sorri de repente
Fala coisas sem sentido.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello - Criminalista

COMBATENDO O ALZHEIMER

Sem nenhuma atividade
Fica sem interagir
Descuida-se de sair
Tem depressão, ansiedade
Não acha necessidade
De tomar medicação
Isto aumenta a agitação
Não dorme, sente agonia
Sem exercício, atrofia
Agrava a situação.

.....

Pra Alzheimer combater
O que o paciente faz?
Use estímulos cerebrais
Idiomas aprender.
Exercício, andar, correr
Regulação hormonal
Uma dieta natural
Com baixo índice glicêmico
Controle insulínico
Modulação intestinal.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello - Criminalista

SONETO PARA SÁBIOS

O além é pra todos, misterioso
Com eternas perguntas sem respostas
Parece que Deus virou as costas
Para o reles ser humano curioso
.....
E saber, que não sabe, é doloroso
Mais ainda, se não encontra, predisposta
A Natureza, em revelar o que gosta
Ao "sábio" deixando-o ansioso
.....
E assim sem o menor diagnóstico
Do que há, para além do cemitério
Resta ao homem deixar de ser pernóstico
.....
Deste modo, a partir do necrotério
Finda o lado epistemológico
E começa uma jornada de mistério.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello - Criminalista

GERENCIE AS EMOÇÕES

Troque o ciclo vicioso
Das vibrações negativas
Por ideias criativas
Torna-te vitorioso
Sejas senhor poderoso
Do teu estado mental
Vivendo com alto astral
E alegria inabalável
De maneira admirável
Com gestão emocional.

.....

Várias coisas fazem bem
Tente descobrir prazer
Em sorrir, dormir, comer
Retenhas o que convém
Recomendo ter alguém
Em quem possas confiar
As vezes compartilhar
Assuntos, conhecimentos
Novidades, sentimentos
É danoso se isolar.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello - Criminalista

NÃO SE AMA UM BRUTAMONTE

Ser amado tem a ver com ser amável
Posto que não se ama um brutamonte
O amor é a mais perene fonte
Só por ele, te tornas adorável

Um ser rude de conduta reprovável
Não vislumbra a beleza do horizonte
Gera intriga ao invés de criar ponte
E cultiva um ódio deplorável

Certo é que a seu tempo o odioso
Desejará ser uma pessoa querida
E voltará a ser muito amoroso

Tudo, porque o amor, é a saída
Mesmo que pareça cabuloso
Aos olhos de quem nunca amou na vida.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello - Criminalista

ROTEIRINHO, TCHÊ

Bendigo ao espírito nobre
Que ajuda ao semelhante
Sem querer ser importante
Nem dando só o que sobre
Que a Lei do retorno cobre
A quem por puro egoísmo
Não pratica o humanismo
Mostra ao pedinte aspereza
Critica a sua fraqueza
Por puro exibicionismo.

.....

Se a ti muito foi dado
Não olhes apenas o "EU"
Porque este orgulho teu
Na certa será cobrado
Não ver, o necessitado
Te trará complicação
Kardec ensina a lição
Da solidariedade
Pois fora da caridade
Não existe salvação

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello - Criminalista

TRANSMISSOR DE HARMONIA

Olhe pra dentro de ti
Otimize o conhecimento
Revigore o sentimento
Que te faz pensar e agir
E desde logo assumir
Postura de empatia
Mandando boa energia
À quem convive contigo
Tornando-te mais amigo

Transmissor de harmonia.

.....

Procure agregar valor

À auto-realização

Pois em qualquer profissão

O principal é o amor.

Um diploma de doutor

Não é o suficiente

Pra saúde de tua mente

Quem une amorosidade

À técnica e habilidade

Tem sucesso plenamente.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello - Criminalista

O QUE AS PESSOAS QUEREM

Veza por outra eu escrevo
Sobre agir com polidez
Ser educado, cortês
Sempre a isto dou relevo
Sei que exagerar, não devo
Mas amo ser cavalheiro
Pois sei que no mundo inteiro
Todas as pessoas querem
Que as amem e considerem
De um modo verdadeiro.

.....
Eu vejo o comportamento
Da polícia americana
Com educação espartana
Em todo e qualquer momento
Não xinga nunca o detento
Tampou forja flagrante
Tem o controle constante
Dos protocolos e atos
Não inventa ou cria fatos
É dura, mas, elegante.
Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

SEJAS COMEDIDO

Números, não essenciais
Como: peso altura, idade
Não contribuem em verdade
Para a oferta de paz
Não é um hábito eficaz
Ser escravo da balança
Mas mantenha a esperança
Agindo pra emagrecer
Porém sem enlouquecer
Se não a saúde dança.

.....
O amigo divertido
Deve ter a preferência
Visto que sua influência
Te tornas mais entretido
Mais alegre, agradecido
Lúcido e com disposição
Não deixes que o Alemão
De nome Alzheimer, danoso
Deixe teu cérebro ocioso
E te traga depressão.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

A SENHORA TUA MENTE

Veja isto meu irmão
Saiba que infelizmente
A "senhora", tua mente
Não faz diferenciação
Do que é imaginação
Ou real causalidade
O que ocorre em verdade
É que tens de convencer
Teu corpo a conviver
Com nova realidade
.....
Falo com sinceridade
Não deixes o mundo externo
Controlar o teu interno
Isto é ruim barbaridade
O item: felicidade
Poderá ser ativado
Caso seja programado
O teu subconsciente
Para controlar a mente
E agir de modo adequado.
Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

POR QUÊ, E, PORQUÊ

Escreva certo e arrase
"POR QUÊ" com o circunflexo
Veja que não é complexo
Tenha isto como base
Use ao fim de tua frase
Quando interrogativo
Final, ou exclamativo.
E quando usar PORQUÊ junto?
Será nosso próximo ponto
Serei bem explicativo.

.....
PORQUÊ junto e acentuado
Preste atenção, fique vivo
Tem que ser substantivo
E com artigo antecipado
Veja o exemplo aplicado
Não sei *o porquê* da dor
Que atingiu o senhor.
Aprendas no próximo evento
Usar PORQUE sem acento
Um bonus pra ti, leitor.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

PORQUE, E, POR QUE II

Pra usar este PORQUE
Que é uma conjunção
Há uma recomendação
Troque por "uma vez que"
Outra opção a fazer
Substituir por "pois".
Observados os dois
Ta tudo certo e acabado
Falta POR QUE separado
Que explicarei depois.

.....
Separado e sem acento
"POR QUE" xingastes Patrício?
Use ao perguntar no início
É fácil o entendimento
Tenha atenção cem por cento
Percebas como é legal
Veja esta exceção fatal:
"POR QUE", também permitido
Quando substituído
Pelo qual, ou, pela qual.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

PROCEDA COMO UM ATLETA

Te agarres ao teu sonho

Não penses em renunciar

És guerreiro, hás de lutar

Derrote o que é medonho

Segure o que te proponho

Tenha objetivo e meta

Proceda como o atleta

Perde hoje, vai treinar

Amanhã irás ganhar

Esta é a conduta certa

.....

O que a prudência diz

Pra retomar às vitórias

Sem desculpas ou histórias

Sejas lutador raiz

Mantenhas a diretriz

Pouco a pouco, passo a passo

Logo, o que era fracasso

Em algo bom se transforma

É só seguir a norma

Venças e corra pro abraço.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

UMA PESSOA CONTENTE

Uma pessoa contente
Quase sempre é alto nível
Com o seu perfil incrível
Torna-se muito atraente
Reprograma sua mente
E no seu plano acredita
Aquele que a visita
Na certa se impressiona
E isto proporciona
Uma carreira bonita.

.....
Espalha motivação
Potencializa o sucesso
Otimizando progresso
Criando conexão
Quem tem determinação
Não sente, se der errado
Refaz o mapa traçado
E utiliza outras rotas
Não quer saber de chacotas
Se liga no resultado.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

A PLÁSTICA DEPOIS DA MORTE

Meu amigo, no além
Permita informar pra ti
As plásticas feitas aqui
Embelezarão ninguém
Somente a prática do bem
É que te tornará belo
Teres sido um forte elo
Da corrente do amor
Te dar beleza e esplendor
No espiritual castelo.

.....
No mundo espiritual
Saiba que a malevolência
Deixa horrível a aparência
Enfeia teu visual
O praticante do mal
Que viveu futilidade
Mesmo com plástica a vontade
Perderá a condição
De lindona ou de lindão
Atente pra esta verdade.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

LINDO OU SINISTRO?

Qualquer embelezamento
Falando espiritualmente
Depende literalmente
Do nosso comportamento
Portanto o merecimento
Para o novo corpo denso
Depende do que ajo e penso.
Sem merecer a beleza
Desencarno, e com certeza
Levarei um susto imenso.

.....
Crimes produzem aleijões
Portanto convém lembrar
Uma plástica realizar
E não fazer boas ações
Sofrerá decepções.
Quem não tem depuração
Vai notar sua feição
Semblante horrível e tristonho
Eis o efeito medonho
Após desencarnação
Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

MANTRAS SUGERIDOS

Hoje estou recomeçando
O que é bom me está vindo
E eu aguardo sorrindo
Sinto-me comemorando
O que estava incomodando
Já não me perturba mais
Me encontro em perfeita paz
Agradeço pela vida
Mantenho a cabeça erguida
Não retrocedo jamais.

.....

Vivo com intensa paixão
Em tudo vejo beleza
Já demiti a tristeza
Sou parceiro da ação
Prezo pela gratidão
Sinto amor e alegria
Vivo em total harmonia
Reservo tempo pra rir
Malhar, amar, divertir
Mais feliz a cada dia.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

HÁ VIDA DEPOIS DA MORTE

Saiba que é maravilhosa
A vida depois da morte
Como se fosse um transporte
Numa nave gloriosa
Uma alma caridosa
Recebe assessoramento
Durante o deslocamento
Por espíritos benfeitores
Que são os ajudadores
Pra este traslادamento.

.....

Sentir saudade é normal
A tristeza faz chorar
Mas não vale lamentar
Na verdade, o ideal
É ver, como natural
Cumprimento da missão
Ou talvez expiação
A partida de alguém
Que aqui praticou o bem
Cabe a resignação.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

É SÁBIO QUEM SIMPLIFICA

Tome a decisão diária
De gostar de tua vida
Ser uma pessoa querida
Tida como necessária
Sejas permissionária
De amor e de bondade
Enfrente a dificuldade
Reine sobre os pensamentos
Domine teus sentimentos
Controle a contrariedade.

.....

Cada dia é um presente,
Enquanto os olhos se abrirem,
Mostre aos que te seguirem
Que és de fato excelente
Vivendo tranquilamente
Não esnoba ou sofisticada
Sabe o que significa
Ser alguém que não reclama
Valorizar a quem ama
É sábio quem simplifica.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

SER DO BEM TE ELEVARÁ

Em tudo nós dependemos
Dos homens de boa vontade
Que portam civilidade
No entanto registremos
Que também encontraremos
Quem pratica ingratidão
Trapaças corrupção
E ao amor são refratários
Serão os retardatários
A chegar à perfeição

.....

São inúmeros a lutar
Nas grandes periferias
Defendendo minorias
Procurando auxiliar
Tentando modificar
A tristonha realidade
Pela solidariedade
Com moradores de rua
Parabéns a quem atua
Na prática da caridade

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

EXERCITA-TE

Preste atenção no detalhe
Quando a pessoa envelhece
A imunidade enfraquece.
Para que você não falhe
E o organismo não encalhe
Esteja bem informado
Inteiramente antenado
No bem que exercícios traz
Com mente atenta, eficaz
Pra obter bom resultado

.....
Um corpo enfraquecido
Digamos, debilitado
Pode ser avariado
Por um vírus atrevido
Então seja prevenido.
Difículte a chegada
De doença associada
Que provoca infecções
Trazendo complicações
Aos de idade avançada.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

A BUSCA DA PERFEIÇÃO

Gravite na direção
Do que é edificante
Vai achar gratificante
A busca da perfeição
Sabendo de antemão
Que tal estágio demora
Porém vai chegar a hora
Da última reencarnação
Só felicidade então
Tristeza fica de fora.

.....
Sua pessoa, leitor
Precisa estar alinhada
Deveras conectada
Com a prática do amor
É saudável e inspirador
Para o bem, ser motivado
Se sentir apaixonado
Em ajudar causa nobre
Auxiliando o mais pobre
Como Jesus tem mandado.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

TREINE TEU CÉREBRO

Cérebro é para ser usado
Tu deves sempre querer
Novas coisas aprender
Não podes ficar parado
Mantê-lo exercitado
Te trará facilidade
Pra fazer atividade
Com gosto e contentamento
Freia o envelhecimento
Diminui a ansiedade.

.....

Com memória turbinada
Claríssimo raciocínio
Agindo em pleno domínio
Uma mente preparada
Pessoa disciplinada
Se livra da depressão
Tem foco, fé e ação
E energia lá em cima
Diz: adeus baixa autoestima
Sente amor e gratidão

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

LÍDER DEVE SER ASSIM

Um líder deve cuidar
Do seu Marketing Pessoal
Ser carismático, leal
Saber, agir, motivar
Liderar, selecionar
Profissionais corretos
Que encampem seus projetos
E atraiam outras pessoas
Que tenham atitudes boas
E objetivos concretos.

.....
O líder tem que inserir
As melhorias constantes
As ideias limitantes
Há que saber extinguir
Logo após descobrir.
Planejar e ensinar
Executar e cobrar
Ao grupo de liderados
Conflitos bem mediados
E feedback aplicar.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

MOTIVADOR

Turbinar a inteligência
Mormente a emocional
Ter um bom ferramental
Persuadir com prudência
Elevar a competência
O tempo administrar
A sua equipe engajar
Harmonizar diferentes
Dar estímulos eficientes
Alta performance implantar.

.....
Líder é colaborador
Para o sucesso da equipe
É benquisto, top, vip
Alegre, motivador
Humano e inovador
Entende a maturidade
Conhece a diversidade
Que reina em seu pessoal
É coach em tempo integral
Gera produtividade.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

LINGUAGEM NOS PRESÍDIOS

Nos presídios meus prezados
Presos têm suas linguagens
Símbolos e tatuagens
Com seus significados
Bastante codificados.
Girar um lenço distante
É um sinal do(a) amante
Pra alguém doutro pavilhão
Demonstra amor e afeição
Este gesto apaixonante

.....
No Presídio da Papuda
A cocaína é: BRIZOLA
O gay se chama: BOIOLA
Faca ou chucho: é, BICUDA
Pagar suborno é AJUDA
Passar CEROL, é matar
PULAR FOGUEIRA: espancar
DEZESSEIS, é: viciado
RIPADO, pra: condenado
GAMBÉ, igual: militar.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

LINGUAGEM NOS PRESÍDIO II

CHACOALHAR é: atirar

CABRITO: carro roubado

Tá escondido é: MOCADO

Ser preso é igual: BOIAR

PAGAR PAU: não enfrentar

TÁ NA ATIVIDADE: olheiro

ESCRAVO, é: carcereiro

Arma curta é igual: FERRO

Revólver que dizer: BERRO

PARSA, IRMÃO: companheiro

.....

Levar droga na vagina

É chamada: GRANELEIRA

Se for pega de bobeira

Com crack ou com cocaína.

Ajudinha é igual: PROPINA

PELA ORDI: tudo bem

TÁ BRANCO: não tem ninguém

FRANCHÃO: quem travesti ama

JEGA, o mesmo que cama

GANSO: olhar fixo alguém.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

DIALETO NOS PRESÍDIOS III

O Juiz é: CAPA PRETA.

Aquele que denuncia,

Entrega à polícia, espia:

É CAGUETE OU CAGUETA;

Para completar a treta

PASSARINHO é: informante

Sapato é igual PISANTE.

Ainda tem o X NOVE

Que nos pavilhões se move

E dedura o MELIANTE.

.....

TCHÔLA: mulher de bandido

Pode ser a namorada

Porém jamais comparada

À esposa do indivíduo.

Que fique bem entendido

Pras patroas dos detentos

Existe procedimentos

Todos devem respeitar

Do contrário vão rodar

TALARICOS, fiquem atentos.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

IDIOMA NAS CADEIAS IV

DEFENDER A IRMANDADE

É ficar de sentinela

Nas bocas lá da favela

É ter "PRESTATIVIDADE"

Em sua "COMUNIDADE"

RITA: colher afiada

Veza por outra improvisada

Como faca de cozinha.

PENOSA é mulher "galinha"

Muito desprestigiada.

.....

Chama-se: DUQUE CATORZE

A quem é estuprador

Quem vende a droga é: VAPOR

O traficante é: DOZE

O que nunca perde a POSE

E o chamam de PRESIDENTE

É o cara mais valente

O líder do coletivo

Diz quem morre ou fica vivo

Age fria e brutalmente.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

LINGUAJAR DOS PRESOS V

Chefe do crime é: PATRÃO
GRINFA, é nome de seringa
MARIA LOUCA, é a pinga
Fabricada na prisão
Usando a fermentação
De frutas e cereais
MANCOSO: falso demais
PÉ, é guarda de cadeia
DESPROVIDA: mulher feia
OS HOMI: policiais

.....

FITA RUIM, é: arriscado
Várias armas: MAQUINÁRIO
Servidor: FUNCIONÁRIO
SAPO, é pra cadeado
PSICOPATA: tarado
Pra fechar esta proeza
Falarei sobre a "TEREZA"
Corda confeccionada
Com lençóis, e utilizada
Pra descer da fortaleza.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

MALHAR TE REJUVENESCE

Se não te exercitares
Perderás a energia
Por tabela a alegria
Se ausentará de teus ares
Do que adianta falares
De jejum ou de comidas
Se as joias pra nossas vidas
Musculação, caminhadas
Corridas intervaladas
São quase sempre esquecidas.

.....
O bom condicionamento
É o que te mantém de pé
Vale pra homem e mulher
Faça teu planejamento
Lance mão do livramento
Que o exercício oferece
Te libertando do estresse
E dos livres radicais
Que ao corpo, mal faz
Malhar, te rejuvenesce.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

SUPERAÇÃO FEMININA

Ela é linda e romântica
Estudiosa, sonhadora
Ele um pouquinho mais velho
De presença encantadora

.....

Se amaram por quatro anos
De tal modo se apegaram
Que não havia segredos
Tudo eles partilharam

.....

Inúmeros planos fizeram
Era um casal perfeito
Estavam sempre juntinhos
Com muito amor e respeito

.....

Um dia ela presencia
Uma cena tenebrosa
Ele com outra na cama
Isto a deixou furiosa

.....

Rompeu com o traidor
Se foram as alegrias
Emagreceu vários quilos
Ficou deprê muitos dias

.....

Mas ela é fênix, é forte
Superou toda tristeza
Recuperou a autoestima
Conseguiu virar a mesa

.....

Aos inúmeros pretendentes
Ela responde sorrindo
Compreendam meu momento

Estou me reconstruindo

.....

Deu um "foda-se" para o cara

Que veio pedir perdão

Vai selecionar currículos

Pra sua nova paixão

.....

Agora como uma águia

Voa livre na amplidão

Isto sim é um exemplo

De garra e superação.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

DEPRESSÃO DIFERENTE

O Espírito imortal é gerador
De alegrias ou de dores infames
Porém tudo depende dos gravames
Que a encarnação passada te legou
A ansiedade que dilacerou
A tua consciência e coração
Evolui para triste depressão
Turbinada pela maldita neurose
Isto explica a enorme psicose
Que arrasa nossa população.

.....
Com correntes psíquicas desconexas
À depressão se instala pouco a pouco
Deixando o paciente quase louco
Com doenças e angústias anexas
Se contínuas, ocorrências complexas
Deterioram o equilíbrio mental
Agravando o controle emocional
E o uso da razão se compromete
A tristeza de outras vidas se repete
A saída, é tratamento espiritual.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

CÉREBROS: MENTAL E INTESTINAL

Um cérebro vitalizado
Diz um estudo recente
Deixa o corpo inteiramente
Protegido, imunizado
Porém se fica esgotado
Logo a fraqueza aparece
E organismo adocece.
Fica esta dica, excelente
Cuide do físico e da mente
Tua saúde agradece.

.....

Pra que haja a digestão
De maneira adequada
Nossa comida é levada
Logo após a ingestão
Pro parque de enzimação
Nosso intestino tritura
Assimila, faz mistura
Manda pro sangue da gente
Chega ao fígado o nutriente
E espalha na criatura.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

O MEDO NÃO ME ASSALTA

Pra aqueles que me entenderem
Ofereço a mão amiga
Não provocarei intriga
Aos que compreenderem
Esforcem-se pra merecerem
Minha atenção e suporte
Apoiando-os até a morte.
Mas, se me traiçoarem
Terão que experimentarem
A ação do meu braço forte.

.....

Tenho autoestima, alta
Quase de nada me queixo
Mágoas e tristezas deixo
O ódio não me faz falta
O medo não me assalta
Em todo tempo e lugar
Hei de bem me comportar
Praticarei bem a rodos
Não agradarei a todos
Pois me farei respeitar.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

SÁBIO NÃO SE ENCOLERIZA

Adestra-te mentalmente
Movimenta-te em paz
Reproves o que é fugaz
Ative o modo: descente.
Para viver plenamente
A culpa, desarticules
O que for nobre estimules
Abra-te para o amor
Assim serás vencedor
Com o bem te congratules.

.....
Uma coisa imprescindível
Evite a hora vazia
Que te traz melancolia
Nunca sejas insensível
Despreze o que é desprezível.
Em qualquer situação
Ajas com moderação
Sábio não se encoleriza
E na calma esquematiza
Sempre a melhor solução.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

BOIANDO NO MAR MORTO

Já diz o velho ditado
Que a procrastinação
Deixa o homem na ilusão
"Confortável", acomodado
Porém não realizado.
Lute com perseverança
Desafiando a mudança.
Se o plano é bom, não desista
À tempestade resista
Para curtir a bonança
.....
Vá em frente sem cansaço
Sem se atracar no conforto
Você não tá no mar morto
Pra boiar sem embaraço
Sua garra, seu abraço
Pode gerar um motivo
Pra alguém sentir-se vivo
Cada um é soberano
Pra sair do desengano
Ser feliz e produtivo.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

ATENTE PARA A VIRTUDE

O propósito da vida é aprender
A agir sem o mínimo de arrogância
Valorizar o que merece importância
Atentando para virtude do SER
Desprezando o desvalor de apenas, TER
Sem prejuízo de viver intensamente
O oceano da vida traz pra gente
O quinhão e a parte que nos cabe
Mas tem gente, que já morreu e não sabe
Privando-se de viver alegremente.

.....
Pelo exposto, tem-se, certas conclusões
Que é no mínimo falta de sabedoria
E, no máximo, uma baita covardia
Ser, digamos: muro das lamentações
Não se resignar nas aflições
E não sentir no viver prazer algum
Cada um gerencie seu cada um
Espalhando amor e caridade
Isto, nos, agregará felicidade
Então, vamos promover o bem comum.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

RESPIRE E MANTENHA A CALMA

O sucesso não acena
Para desequilibrado
Ser contido e controlado
Certamente vale a pena
Aquele que se envenena
Com a ira ou irritação
Descambam pra depressão
O pânico lhe invade a alma
Respire e mantenha a calma
Em qualquer situação.

.....
Todos louvam a grandeza
De uma pessoa amável
Note que gente agradável
É bela sem ter beleza
A sua delicadeza
É transmissora de amor
Tem espírito ajudador
E as melhores vibrações
De tudo, estrei lições
À vida agrega valor.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

DIGA: TE AMO, À QUEM AMA

Seja alguém que não reclama
Procure levantar cedo
Saldar o dia sem medo
Dizer: te amo, à quem ama
Não basta dinheiro e fama
Para o seu bem estar
Precisa mentalizar
Acreditar muito em si
Agradecer e sorrir
Aprender se acalmar.

.....
O amor, tem que ser a trilha
Para realizar sonhos
Ódio e rancores medonhos
Desestruturam a família.
Comemore a maravilha
De bem se alimentar
Se exercitar, meditar
Saiba dar e receber
Todos os dias aprender
Hábitos novos criar.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

VISUALIZE O SUCESSO

Pessoa bem sucedida
Não quer só divertimento
É atenta ao sofrimento
Dos indigentes da vida
Dar sua contrapartida
Procurando se engajar
Na intenção de ajudar
Presta solidariedade
Semeia amor e bondade
Sem nada em troca esperar.

.....
Promovamos o progresso.
Reprovemos corrupção
Que a nossa compreensão
Visualize o sucesso
É certo que o Universo
De modo extraordinário
Abençoa o voluntário
Com o bem, comprometido
Bondoso, compadecido
Amável e solidário.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

SINAIS DE AVC E INFARTO

SINAIS DE AVC

Com três macetes, você
Pode identificar
E diagnosticar
Um derrame ou AVC
Mande a pessoa dizer:
"Hoje está um belo dia";
Peça que ela sorria ...
E que levante os dois braços ...
Se houver quaisquer embaraços
Chame o médico, é correria.

SINTOMAS DE INFARTO

O infarto dar sinais
Tontura, desmaio, azia
Desconforto, pele fria
Dores circunstanciais
Como pontadas locais
Braço esquerdo, maxilar
Vontade de vomitar
Dor no peito indigestão
Suor, e, palpitação
Palidez, falta de ar.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

IMUNIDADE ALTA

Vinho é antioxidante

Porque contém flavonoides

Açaí: carotenoides.

Nossa pimenta picante

É bastante estimulante

Por possuir piperina

É rica em antoniacina.

Use logo de manhã

Chimarrão com hortelã

Reforçando a vitamina.

.....

Manga, pêsego e limão

Nos dão vitamina C

Não podemos esquecer

Goiaba, brócolis, mamão

Acelga, couve, melão.

Para o câncer prevenir

Valorize abacaxi

A acerola, tomate

Pimentão e abacate.

E para a pele, kiwi.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

COMO MANTER A CALMA

Umás dicas pra vocês
Para se manterem calmos
Vejam os registros dos Salmos
Mormente o quarenta e seis
Para não surtar de vez:
Deus é nossa fortaleza
Traz socorro na tristeza.
Inalem profundamente
Expirem pausadamente
Sentindo paz e leveza.

.....
Agride mais facilmente
Quem porta baixa autoestima
Se 'irrita, parte pra cima
Desarrazoadamente
Isto é contraproducente
Vejam que, meditação
Elimina a produção
Dos hormônios do estresse
Adrenalina, adocece
E o Cortisol é vilão.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

ENXAQUECA ?

Enxaqueca é torturante
Acomete a criatura
Com náuseas, vômito, tontura
Dor intensa e latejante
De natureza pulsante
Certo lacrimejamento
Nariz com entupimento
Olho fica avermelhado
Em geral afeta um lado
Barulho, traz sofrimento.

.....

Visão turva, letargia
Moderada diarreia
Absurda cefaleia
Não à luz: (fotofobia)
Ausência de alegria
Oscilação da pressão
Hipo, ou hipertensão
Depressão, ansiedade
Grande sensibilidade
Cheiros fortes: aversão

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

ENXAQUECA II

O paciente se isola
Geralmente no escurinho
Prefere ficar quietinho
Mas quase nada o consola
Qualquer ruído o amola
E logo tenta dormir
O sono demora vir
Devido as intensas dores
Alguns neurotransmissores
Parecem não existir.
.....
Pra falar de tratamento
Dipirona é ministrada
Quase generalizada
Pra aliviar o sofrimento
Técnicas de relaxamento
Exercícios, hidratação
A boa alimentação
Triptanos, Antieméticos
Indicados por bons médicos
São partes da solução.
Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

PARA EVITAR CONFUSÃO ...

Sejas observador
Se é de ódio o olhar
A pomba negra será
Se o olhar for de amor
O corvo é branco, leitor.
As vezes quando julgamos
Comportamentos humanos
Nem sempre é edificante
Sejas alguém que encante
Não provoque desenganos.

.....

A língua, escreveu Thiago
Deve ser bem vigiada
Pois ela se mal usada
Pode fazer grande estrago
Sendo assim, leitor, propago
Pra evitar confusão
Falar com moderação
Melhor manter o silêncio
Dizia o Papa Inocêncio
Ao cruzado cristão.
Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

UM ANO SEM MEU ÍDOLO

<https://www.youtube.com/watch?v=5XXMM162ItU>

UM ANO SEM O REI DO GAITAÇO, PORCA VEIA

Neste mês perfaz um ano
Que Porca Veia morreu
Eu sei que Deus acolheu
Este grande ser humano
Um gaiteiro soberano
De estilo inimitável
E um talento incomparável.
Quisera meu Deus quisera
Que revivesse este QUERA
Pois era um ídolo adorável.

.....
Élio da Rosa Xavier
Nome artístico, Porca Veia
Se despediu da plateia
Era um gaúcho de Fé
Lutador igual Sepé
Muito perfeccionista
Excepcional artista
Sua vida foi exemplo
O seu Galpão é o templo
Da música tradicionalista.

.....
Nasceu nos pagos serranos
Um garoto trilegal
Era Produtor rural
Desde seus 16 anos.
A música mudou seus planos

Sabia por que lutava
Mas ninguém acreditava
Que fosse virar gaiteiro
Com muita força e esmero
À gaita se dedicava.

.....
Eleito o melhor gaiteiro
Se tornou pai do gaitaço
Jamais pensou em fracasso
Gravou: Teatino e Chineiro
A: Fama de Bagunceiro
Compositor respeitado
Compôs: Cavalo tostado
Belíssima: Baile na Serra
Que linda a minha terra
Também: Xote Afigurado.

.....
Ele compôs: Fandangueiro
Gravou Estrelas de Pão
O: Fandango no Pontão
E: Se Deus Fosse Gaiteiro
Chasque Para Um Parceiro
Lá Fora, e, Gineteada
Baile da Encruzilhada
E Gaiteiro Por Demais
Abre o Olho Com Os Pardais
E a bela: Marca Borrada.

.....
Já Fui Bom, e, Liberdade
Tropeiro de Esperanças
Mais: Tropeando Lembranças
E Laços de Falsidade
Também: "Vou Deixar Saudade"
Gravou 21 CDs
E ainda 3 DVDs
Ganhou Dois Discos de Ouro

Sua obra é um tesouro
Laborou com sensatez.

.....

Era um dos meus favoritos
Educado o tempo inteiro
Tocou no Grupo Candieiro
Porca Véia e Tropeiritos
Os seus arranjos bonitos

Mas bah... que gostoso ouvir

Tocou com Kleiton e Kledir.

Comendador se tornou

Condecorações ganhou

Viu o Brasil lhe aplaudir.

.....

Querido por multidões
Dos Bertussi se agradou
Deles o estilo adotou
As suas composições
Atingiram os corações
Com seu toque singular
Fazia o povo bailar
Alegrou bons festivais
Agora não toca mais
Ninguém o esquecerá.

.....

Fernandinho e Waldemar
Ivan Godói e Porquinha
Dão continuidade a linha
E a maneira de tocar
E assim vão eternizar
Com o Grupo: Acordeona

E sua gaita chorona
O Magistrado da gaita
Porca Veia, grande TAITA
Para a Pátria de Cambona.

.....

Houve luto oficial
Do Leste até o Oeste
do Centro ao Noroeste
Do Rio Grande bagual
Porca Veia é sem igual
Seja no Vale ou na Serra
Desde o Norte, ao Sul da terra
Reconhecem sua grandeza
SUA OBRA É UMA BELEZA
GAITEIRO VELHO DE GUERRA.

Autor: Dr. Francisco Mello ? Rondonópolis-MT. Advogado Criminalista, Historiador, Escritor,
Professor de Carreira, Poeta e amante da Cultura Gaúcha.

DICAS PARA VIAJAR I

Tomem estas precauções
Para evitar acidentes
Não ajam como imprudentes
Sigam as orientações
Verifiquem as condições
Do carro e equipamentos
Elimine vazamentos
De óleo ou de gasolina
Um bom farol pra neblina
E a tudo estejam atentos.

.....

Triângulo, cinto, extintor
Se o carro tem embreagem
Convém fazer regulagem
Óleo novo no motor
Água no radiador
Freios inspecionados
Itens elétricos checados
Um correto alinhamento
Façam balanceamento
Viajem despreocupados
Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

FAÇAM BOA VIAGEM

Lanternas, freio de mão
Setas, luzes de emergência
Pneus com forte aderência
Estepe à disposição
Ver setor da direção
Buzina, amortecedores
Borrachas dos limpadores
Tirar ruídos anormais
Chequem: altura dos pedais
Regular retrovisores

.....

Encostos bem ajustados
O sap de um bom mecânico
Para não entrar em pânico
Os cabos bem apertados
Luz de freio e ré, vistados
As velas, com regulagem
Testem o nível de frenagem
Usem kit pra criança
Invistam na segurança
E façam boa viagem.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

CUIDADOS NA ULTRAPASSAGEM

Resolveu ultrapassar?
Veja se é permitido
Vem carro noutra sentido?
Não compensa se arriscar
Tudo limpo? Acelerar
Seta com antecedência
Pela esquerda, dê potência
Olhe no retrovisor
Viu a quem ultrapassou?
Vá pra direita com urgência.

.....

Na chuva, a ultrapassagem
Fica bem mais perigosa
A pista fica lodosa
E ocorre aquaplanagem
Veja, podar, é bobagem
Em viadutos e pontes
Ao bom senso não afrontes
Pouca visibilidade
E muita velocidade
Causa acidentes aos montes
Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

DIRIGIR SOBRE CHUVA E NEBLINA

Faróis baixos na neblina
Mantenha boa distância
Outra regra de Importância
Que o manual ensina:
Abra o vidro, fresta fina
Pra evitar embaçamento.
Não guie no acostamento
Pratique a conduta certa
Nunca ligue o pisca-alerta
Com o carro em movimento.

.....
Evite parar na pista
Procure um local seguro
Jamais fique no escuro
Pra facilitar a vista
Espere quem lhe assista
Faróis, triângulo, utilize
Pisca, ramos, sinalize
Chega o técnico ... SOCORRIDO
Siga viagem querido
Respire e se tranquilize.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

ÚLTIMAS DICAS AO VOLANTE

Reduza a aceleração
Se o nível da água é alto
E o carro dançar no asfalto.
Mire na faixa do chão
Se perder a direção
Se ligue nesta sacada
Sem frear, marcha engrenada
Gire com calma volante
Direita, esquerda, e num instante
Tem direção controlada.

.....

Deu sono vai descansar
Mantenha atenção constante
Ou celular, ou volante
Pois os dois vão aumentar
Riscos de se acidentarem.
Veja esta observação
Evite conversação
Ingerir álcool não pode
Caso beba, vai dar bode
Não há justificação.

.....

Em caso de acidente
Com vítima, chame os bombeiros
Peça auxílio aos companheiros
Sinalizem urgentemente
Duzentos metros pra frente
Mesma distância pra traz
Primeiros socorros, faz
Somente se for treinado
Pra não piorar o estado
Do'acidentado ainda mais.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

ALIMENTE-SE BEM, TCHÊ

Ovo é rico em proteína,
Seu consumo é positivo
Alimento nutritivo
Também contém: luteína
O nutriente colina
Que é muito essencial
Pra saúde cerebral
Albumina, elementar
Para massa muscular
Benefício principal
.....
Saciedade nos dar
Na dieta, é aliado
Se tiver acompanhado
De exercício regular
Oportuno acrescentar
Detalhe muito importante
Tem indicação constante
Pelas nutricionistas
É benéfico para as vistas
Por ser antioxidante.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

ALIMENTOS ANTI-INFLAMATÓRIOS

ALIMENTOS ANTI-INFLAMATÓRIOS

Diminui a inflamação

Ômega-3, frutas, verduras

Além das boas gorduras

Coco, abacate, salmão

Gengibre cúrcuma/açafrão

Nos lanchinhos principais

Castanhas e vegetais

Sem dieta restritiva

Muito óleo de oliva

Para refeições gerais

.....

Amêndoas, nozes, sementes

Regulam as prostaglandinas

Neutralizam as citocinas

Nos deixando resistentes

Pra não ficarmos doentes

Kefir, ervas, cebolinha

Tomilho, alecrim, salsinha

Carnes, peixes e legumes

Torna-nos mais autoimunes

E com a pele bonitinha.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

ALIMENTOS ANTI-INFLAMATÓRIOS II

Coentro, alho limão
Temperos e condimentos
Pra preparar alimentos
Orégano e pimentão
Cebola, manjeriço
Couve, abacaxi, maçã
Chia, linhaça, avelã
Dieta balanceada
Muitas sementes, salada
Cereja, amora e romã
.....
Laranja, caju melão
Mexerica e acerola
Morango e graviola
Pra reduzir a pressão
A berinjela, mamão
Recomendo um suplemento
Compensa o investimento
Magnésio fósforo e cobre
Potássio, mineral nobre
E hormônios do crescimento.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

FACILITE TUA VIDA

Não sejas um morto vivo

Facilite tua vida

Uma noite bem dormida

Traz um dia produtivo

Alegre e competitivo

Aprendas a programar

Teu cérebro pra descansar

Nunca entre pra dormir

Logo depois de assistir

Algo que faz assustar.

.....

Mantenha-te bem informado

Notícia ruim desmotiva

Se a mensagem é negativa

Procure deixar de lado

Permaneças concentrado

No que é gratificante

Exercício, relaxante

Uma coisa, a, cada vez

Não foques na escassez

Mas sim, na vida abundante.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

TEU CORAÇÃO É ASSIM I

Cada minuto em ação
De 60 a 100 batidas
Ele gerencia vidas
Me refiro ao coração
O qual, merece atenção
E um checkup regular
Pra não causar mal estar
E tampouco dor no peito
Funcionando perfeito
Sem doença vascular
.....
Caso o teu coração
Esteja deficiente
Vem uma tosse insistente
O sangue volta ao pulmão
Causando uma congestão.
Se o corpo não se irriga
Logo aparece a fadiga
Com grande falta de ar
Portanto vamos malhar
Pra que a vida prossiga.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

COISAS DO CORAÇÃO II

Por falha no coração
O Fígado aumenta o tamanho
Gerando um sintoma estranho:
Seríssima má digestão
Vem a clássica queimação
Dores abdominais
Problemas estomacais
O inchaço é um pesadelo
Incha perna e tornozelo
Comprometem órgãos vitais
.....
350 mil
Talvez mais, eu não descarto
Número anual de infarto
Que ocorre no brasil
Vamos mudar o perfil
Investir na prevenção
A pouca circulação
Te leva a fazer xixi
Dificultando dormir
Resfriando pé e mão.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

DE CORAÇÃO PRA CORAÇÃO III

Procure te garantir
Cuide da alimentação
Não caias na tentação
De massas, doce, ingerir
Tens que cuidar, prevenir
Pouco estresse, e mais lazer
Faça o que te dar prazer
Despreze fumo e frituras
Não ingiras más gorduras
Tens que exercícios fazer.

.....

Tenha baixa glicemia
Controle a tua pressão
Trabalhe a respiração
O sedentarismo, é fria
Procure uma academia.
Mantendo o coração forte
O corpo terá suporte
Te livrarás do cansaço
Te sentirás inteiraço
Mãos à obra, e buena sorte.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

CUIDE DA VISÃO I

Vários males da visão
Nenhum sintoma apresenta
Seja uma pessoa atenta
Ao protocolo padrão
Siga a orientação
De um optometrista
Que é especialista
Em diagnosticar
E na sequência tratar
Patologias da vista.

.....

O erro de retração
Precisa ser controlado.
Fazer o uso adequado
Dos óculos de proteção.
Faça lubrificação
Nos olhos durante o dia.
Pra Oftalmologia
A hereditariedade
Traz a possibilidade
De teres uma miopia.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

COMO ESTÁ TUA VISÃO?

Pra uma visão impecável
Adote em suas rotinas
Suplementos, vitaminas
Alimentação saudável
Também é aconselhável
Ácidos graxos essenciais
Junto com sais minerais
Caso fique seco o olho
Coloque as barbas de molho
Lágrimas artificiais

.....

Pra evitar irritação
Não te descuides de usar
Óculos com filtro solar
Livra da vermelhidão
Outra recomendação
Hipertensão arterial
Causa perda visual
Muitos da terceira idade
Descuidam-se barbaridade
Perdem visão ao final.
Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

LIMPE SEU FÍGADO

Limpe o fígado, é importante

Ele lhe dar energia

Não gosta da boemia

Álcool ou refrigerante.

Adora desinflamante

Detox: couve, limão

Laranja, manga mamão

Gengibre, fruta amarela

Pêssego, vinagre, canela

Abacaxi, pimentão

.....

A bile tem estruturas

Que ajudam na digestão

Pela emulsificação

E a quebra das gorduras.

Cenoura, alho verduras

Muita água, noite e dia

Ovos, kefir melancia

Vai valer o sacrifício

Sono bom e exercício

Castanhas, chá verde e chia.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

LIDANDO COM A INVEJA

A melhor alternativa
Pra tratar com invejoso
É se mostrar corajoso
Mas sem postura agressiva
De maneira compreensiva
Procurando conversar
A saída é demonstrar
Que ele tem qualidade
E que a inferioridade
Fará ele fracassar.

.....
E por favor não comente
Problema familiar
Ele torce pra piorar
Gosta de te ver doente
Mantenha o chefe ciente
Estratégia e paciência
Haja com calma e prudência
Assunto profissional
Ou de cunho pessoal
Deixe-o na abstinência

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

TRATANDO TUA ALERGIA

Tosse seca recorrente
Sintoma de alergia
Empolamento, agonia
Dor de cabeça insistente
Espirro intermitente
E corrimento nasal
A pessoa passa mal
Garganta sempre coçando
Os olhos, lacrimejando
O que fazer afinal?

.....
Evite pó e fumaça
Fumo, tapetes, carpetes
Pólen, presença de pets
Fumo, poeira, cachaça
Inda é preciso que faça
Que a casa fique arejada
Limpa e bem aspirada
E pra tosse arrefecer
Gengibre e limão beber
Dar uma boa hidratada.

.....
Laranja com agrião,
Use na forma de suco
Para amolecer o muco
Regenerar o pulmão
Uma boa inalação
Ácaros e mofo expurgar
Vai te trazer bem-estar
Gargarejo de água e sal
Eucalipto essencial
Pra descongestionar.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

MALANDROS NA NET

Um bandido delinquente
Pelas redes sociais
Vende coisas ilegais
Age descaradamente
Oferece abertamente
Cartões de crédito e dinheiro
Não embarque companheiro
Porque você vai comprar
Ele não vai lhe entregar
Trata-se de trapaceiro.

.....

Onde foi que já se viu
Querer que a gente acredite
Cartão: R\$ 6k, de limite
À venda, apenas por mil
Tinha que ser no Brasil
De acordo com o safado
O cartão vem desbloqueado
CNH, fajutadas
E notas falsificadas
Quem compra é um retardado.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

MUNDO CARENTE

Se alguém pratica o mal
Não está bem, com certeza
Ajudá-lo é uma grandeza
E seria o ideal
Mas nosso emocional
Só revida com castigos
Só vemos nossos umbigos
Está faltando sensatez
Disse o Cristo certa vez
Amai vossos inimigos

.....

Nosso mundo está carente
De afeto e compaixão
Pratique uma boa ação
Se apiede de um doente
Agasalhe um indigente
Expand a caridade
Desprovido de vaidade
Auxilie os vulneráveis
Pratique gestos amáveis
Gerando fraternidade.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

SABEDORIA BUDISTA

O carma, prega o budismo
É o que te causa tristeza
Caso te falte a firmeza
De sair do vitimismo.
Não fiques no comodismo
Se o carma é negativo
Transforme-o em positivo
Se é neutro, o direcione
Pro amor, o impulsione
Tornando-o proativo.

.....
Isto vai proporcionar
Saíres do sofrimento
Com o comprometimento
Em arrepender-se já
Logo a redenção virá
Pelo esforço e atenção
E auto observação
Reconhecendo a ganância
Maus hábitos, ignorância
E ocorre a transformação.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

ISTO VAI TE AJUDAR

Gergelim reduz tensão
Contém vitamina E,
Selênio, complexo B
Que combate a depressão
Faz a cicatrização
Rico em cálcio e vitamina
Bom pros ossos, e pra angina
Turbina o metabolismo
Desoxida o organismo
Assim diz a Medicina
.....
Produz a saciedade
Elementos, mais de cinco
Fósforo, magnésio Zinco
Tira manchas da idade
Traz calma, tranquilidade
Alivia dor, d'artrite
Ajuda a tratar Bursite
Tem bastante minerais
Que combatem os radicais
Desinflama a tendinite.
Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

PROTEJA TEUS RINS

Acordar para urinar
Hipertensão e cansaço
Sangue na urina, inchaço
Anemia, vomitar
Dor nos rins e na lombar
Palidez, inanição
Grande desidratação
E perda do apetite
São sintomas de nefrite
Portanto muita atenção

.....

A espuma na urina
É um dos muitos sinais
D'alguns problemas renais
Exame da creatinina
Pode evitar a ruína
Vindo a identificar
O que é preciso tratar
Mas sem o conhecimento
Não procuram atendimento
Perdem os rins; é de chorar!

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

TRATAMENTO NATURAL PARA OS RINS

Beber água realmente
Ajuda na filtração
Sem água, há, disfunção
O teu rim fica doente
3 litros diariamente.
Leite de amêndoa, à vontade
Cálcio, em certa quantidade
Pra todo trato urinário
Pode parecer contrário
Mas é bom, barbaridade.

.....

Salsa com água e limão
É eficaz antisséptico
Tem efeito diurético
Impede a infecção
A uva, vinho e melão
Não deixam formar cristais
Não ingiras sal demais.
Algas marinhas, hortênsia
Já provaram a'eficiência
Previnem cálculos renais.

Buenas, tchê ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

LIBERALISMO I

Leitor, o Liberalismo
Dos direitos individuais
Venceu as Guerras Mundiais
Conflita com o comunismo
E com o Nazifascismo.
Prega: Contrato Social
Governo Constitucional
Liberdade de Mercado
O Lucro não é pecado
No mundo empresarial.

.....
Deixar fazer, produzir
Este é dever do Estado
Ter um poder limitado
Não devendo interferir
Na maneira de agir
Da iniciativa privada
Competente, organizada
Que gera prosperidade.
Preceitua a igualdade
De gênero, ou racial
O bem-estar social
E a Paz na sociedade.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

O ESTADO DE DIREITO

Desde o Iluminismo

O Estado de Direito

Mesmo não sendo perfeito

Peitou o Absolutismo

Disse não pro Socialismo

Sim, para democracia,

Vida, meritocracia

Liberdade de expressão

Imprensa, e, religião

Garante a cidadania.

.....

Liberal jamais é fraco

Não agride adversário

Do bem, é um voluntário

E confia no seu taco

Comunistas enchem o saco

Contudo enfrenta a peleia

O marxista o chateia

Ele contrapõe disposto

Provando que tem bom gosto

Patriotismo na veia.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

ID, EGO E SUPEREGO

O Id é quem tem poder
Sobre a'energia vital
Do setor libidinal
Pra obtenção do prazer
Mas convém esclarecer
Que existe por outro lado
O Superego afamado
Senhor das regras morais
Com seus freios sociais
Te deixando amedrontado.

.....

Superego impõe limite
O Id é inconsequente
São os opostos da mente
O Id tudo permite
Superego, não se omite
Garroteia as emoções
Gerando proibições
Impede as ações erradas
Que se feitas, reveladas
Gerariam confusões.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

O QUE É EGO? II

O Ego é o mais ponderado
Dos elementos da mente
Atua incessantemente
Bastante pressionado
Cada um, só ver seu lado
Mas o Ego age com arte
Feito Pedro Malasarte
Com medo e diplomacia
Habilmente negocia
O que cabe à cada parte.

.....

A tensão pode aumentar,
Ocorre frequentemente
O medo se faz presente
Começa a dificultar
O papel de mediar.
O Ego sente fraqueza
Mas com astuta destreza
Lança mão nestes momentos
Das armas de ajustamentos
Mecanismos de defesa.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

TEMPERAMENTOS I

TEMPERAMENTO COLÉRICO

É autossuficiente

Otimista, intolerante

Líder, ágil e dominante

Prático e independente

Decidido, eficiente

Produtivo, ambicioso

Planejador, vaidoso

Enérgico e obstinado

Sarcástico, estimulado

Explosivo e corajoso.

TEMPERAMENTO SANGUÍNEO

Carismático, decidido

Ator, comunicativo

Conversador, impulsivo

Bom vendedor, divertido

Bom artista, extrovertido

Consegue se adaptar

Gosta de exagerar.

Bastante indisciplinado

Super desorganizado

Adora gesticular.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

TEU TEMPERAMENTO AQUI II

TEMPERAMENTO FLEUMÁTICO

Calmo e bem humorado

Indeciso, introvertido

Conservador e contido

Técnico, mas, desmotivado

Calculista, desconfiado

Emoção inabalável

Líder, frio, responsável

Pouca irritabilidade

Baixa emotividade

Eficiente, agradável

TEMPERAMENTO MELANCÓLICO

Pessimismo, introversão

Crítico, antissocial

Habilidoso, leal

Timidez e solidão

Sensível, tem gratidão

Inflexível, organizado

Confuso, mal humorado

Mui perfeccionista

Vaidoso, idealista

Bastante disciplinado.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

NÃO GERES ÓDIO EM TEU FILHO

Quando da separação de um casal
Com filho: criança/adolescente
Costuma ocorrer frequentemente
A prática de alienação parental
Quem tem a guarda do filho, fala mal
Calunia o'outro cônjuge com veemência
Induzindo e causando interferência
Na formação psicológica da criança
Deixando-a com bastante insegurança
Perturbando por demais sua existência.

.....

O filho(a) alienado(a), poderá apresentar
Tristeza, mágoa, ou ódio, contra o outro genitor
Sentimentos negativos raiva, e grande desvalor
Qualquer comunicação, faz questão de recusar
Sente medo, se angustia, se (Pai/Mãe) o procurar
Transtornos de identidade, desespero, solidão
Baixa autoestima; clausura, falta de adaptação
Envolvimento com drogas, dupla personalidade
Violência, suicídio culpa, agressividade
Síndrome de SAP em resumo, fechando com depressão.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

EM BUSCA DA PERFEIÇÃO

Se tu és competitivo, incorpore a teu talento
Saber se conectar, falar em tom amigável
Cuidar da moderação, emitir voz agradável.
Disciplina é importante, e bom relacionamento
Não caias na tentação, de expressar teu pensamento
Se ele melindra alguém, de maneira humilhadora
Tenhas mente positiva e postura sedutora
Ser carismático, elegante, mostre personalidade
Em tudo ser cativante, ajas com amabilidade
Eis o perfil ideal de pessoa encantadora.

.....

Olhe nos olhos, sorria, e, te mostres prestativo
Ao conversar com alguém, mantenha toda atenção
Não adotes o cinismo, pra não dar má impressão.
Não é nada reprovável, o sujeito positivo
Faz amigos, atrai pessoas, o perfil compreensivo
Cresças em sabedoria, elogie frequentemente.
O silêncio é necessário, com pessoa impaciente
Não tenhas medo de agir, nem fique a procrastinar
Procure ajudar o próximo, sem dele nada esperar
Aprendas com o fracasso, sem nele ser reincidente.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

NÃO DESÇAS DO SALTO

A vida tem turbulência
O conflito é inevitável
Mesmo em alguém agradável
As vezes falta paciência
É necessário prudência
Pra dirimir incidentes
Pessoas inteligentes
Gerenciam emoções
Atuam sobre pressões
Calma e serenamente.

.....

Pelo nariz inspirar
Pausada e profundamente
Pela boca lentamente
Se livrar de todo o ar
Enquanto isso, meditar
Pra te deixar relaxado
Atento e mais concentrado
Pratique mindfulness
Pois diminui o estresse
Te tornando serenado.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

DORES NAS COSTAS

Dor nas costas é causada
Por estresse, traumatismo
Cansaço, ou reumatismo.
Lesão, posição errada.
Faça uma boa alongada
Mas é preciso cuidar
Para não se machucar
Mude sempre a posição
Trabalhe a respiração
Tire a tensão muscular
.....
Banho morno, relaxante
Massagem, boa postura
Deter ganho de gordura
Travesseiro aconchegante
Menu desintoxicante
Reduzir a ansiedade
Tira dores de verdade
É bom deitar-se lado
Se fores lesionado
Compressa quente à vontade.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

DESAPAIXONE-TE SEM SOFRER

Cuide de tua autoestima
Dedique-te a ti mesmo
Para não viver a esmo.
Que jamais, algo, o deprima
Se o medo te desanima
Veja tuas qualidades
Talentos e habilidades
Te valorize pra vida
Perdeu, venças em seguida
Jogue limpo, sem maldades.

.....

Tudo o que a gente resiste
Negando a aceitação
Dificulta a solução
E o entreveiro persiste
Portanto não fiques triste
Manejes a paciência.
Na calma e muita decência
Tem coisa que é como um vício
Pra sair é um sacrifício
Enfrentes a abstinência.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

COMO ESQUECER ALGUÉM

- Como esquecer alguém?

- Derrubando o pedestal

Aquele amor ideal...

Diga ao cérebro: não faz bem

A mente então intervém

E o que era positivo

Tornar-se-á negativo

Esquecerás numa boa

E a presença da pessoa

Já não é imperativo.

.....

Teu amor sempre diz não

Ao convite pro cinema?

Sempre um óbice, um problema

Pouco carinho, atenção

Ciumeira, traição

Além da insegurança

Há falta de confiança

Pra transar, que sacrifício!

Este "amor" é um estrupício

Tire-o rápido da lembrança.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

DESACELERE

Carreira profissional
Convivência familiar
Terás que conciliar
Com a busca intelectual
Formação é natural
Precisa agregar valor
Para ser competidor
Pouco tempo pra dormir
Permita-me sugerir
Não exageres, leitor.

.....

Sentimento de aflição
Respiração ofegante
O coração palpitante
Fadiga inquietação
Enjoo, má digestão
Aí começa o estresse
Teu organismo adocece
Um baita medo te afronta
Tu pensas não vou dar conta
E a ansiedade cresce.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

EVITE O ESGOTAMENTO

O mundo a te exigir
Ler, e ficar antenado
Pra não ser desinformado
É preciso evoluir
Mas é ideal curtir
Rejeitar imposições
Jamais ceder às pressões
De alguns grupos sociais
Que avariam tua paz
E te provocam aflições.

.....

Não cedas à ansiedade
Desacelere ou pereça
Esfrie a tua cabeça
Elejas prioridade
Saúde, felicidade
Dinheiro, empoderamento
Cursos, aperfeiçoamento
Tudo isto é importante
Mas tu não és diamante
Evite o esgotamento.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

CONSEQUÊNCIAS DO ORGULHO

O orgulho vai te tornar
Difícil de ser amado
Com o nariz empinado
Ninguém vai te suportar
Quem gosta de se achar
O melhor da humanidade
Que não maneja a humildade
Se dizendo independente
Arrogante, inconsequente
Com'excesso de confiança
Arrotando liderança
Na verdade, é um doente.

.....
Não é para orgulhosos
Ser feliz internamente.
Viver pacificamente
Não orna com presunçosos
Chatos, pedantes, raivosos
Não gostam de ouvir direito
Tampouco têm respeito
Pelos direitos dos outros
Parece um bando de potros
Adeptos do preconceito.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

DICAS DE SEGURANÇA I

Ao sair pra caminhar
Ligue-se no que acontece
Se alguém do nada aparece
Não deixe de observar
Se ele se aproximar
Procure ficar distante
Pode ser um meliante
Mude o roteiro ou calçada
Use área iluminada
Mantenha atenção constante.

.....
Quando for abastecer
Veja de dentro do auto
Se está ocorrendo assalto
E assim se precaver
Outra dica pra você
Use caixas em mercado
Com gente, guarda armado.
E ao parar no sinal
Fique na faixa central
Evita ser assaltado.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

DICAS DE SEGURANÇA II

Não compre na sinaleira
Não que você seja mal
Ficar exposto, é o canal
Pros piás da bandalheira
Não deixe sua carteira
Coisas de altos valores
Aos olhos dos malfeitores
Tenha hábitos preventivos
Jamais deixe em adesivos
Pistas pra sequestradores.

.....

Ao estacionar
Saia do carro ligeiro
Sempre tem um bandoleiro
Para vir te abordar
Quando no veículo entrar
Vá logo dando a partida
Saia logo e em seguida
Ponha o cinto, ligue o som
Livre de perigo algum
Não corras riscos de vida.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

DICAS DE SEGURANÇA III

Ao darem uma batidinha
Na traseira do seu auto
Com calma e sem sobressalto
Aja sem perder a linha
Dê somente uma olhadinha
No retrovisor e siga
Sem xingamentos ou briga
Pra'um lugar movimentado
Ficará aliviado
De quem quer que lhe persiga.

.....

Se tem carro à sua frente
Vale a pena ter cuidado
Deixe espaço apropriado
Pra manobrar de repente
Caso seja um delinquente
Querendo lhe interditar
Você vai acelerar
Sair pela lateral
Se livrar do marginal
E pra polícia ligar.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

SORRIA

Sorriso alegre enriquece
Quem recebe se anima
Eleva a autoestima
Meio que rejuvenesce
Sorrir só te engrandece
É símbolo de amizade
Promove a felicidade
Não tenhas cara emburrada
Sorrir não te custa nada
Saiba sorrir de verdade.

.....

Sorrir conforta os cansados
Viver alegre é uma arte
Todos, e, em toda parte
Mesmo que desesperados
Sentem-se muito motivados
Ao receber um sorriso
Portanto parabêniso
Quem tem sorriso sincero
Faz grande bem; reitero
Sorrir é mais que preciso

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

CÃO BRAVO, DICAS

Saiba como é que se faz
Diante de um cão raivoso
Finja que é corajoso
Não mostre medo jamais
Não corra, ele corre atrás
Tipo estático, não se vire
Nos olhos dele não mire
Qualquer movimento brusco
Irás assustar o cusco
Fique ali, não se retire.

.....

Se o cão for bravo demais
E o ataque acontecer
É preciso proteger
Todos os órgãos vitais
Com movimentos normais
Procure se abaixar
Os joelhos abraçar
Cabeça contra a barriga
Sem resistência sem briga
O cão vai se afastar.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

CUIDE DO TEU AMOR

Manter relacionamento

De uma forma harmoniosa

É coisa maravilhosa

E exige devotamento

À causa do casamento.

Diminua o virtual

Cuide do presencial

Pra que o amor não morra

É preciso que ocorra

Carinho em tempo integral

.....

Conviver com qualidade

Vencendo a perda e o trauma

Tem que ensinar a alma

A enfrentar dificuldade

Construir felicidade

Não é coisa pra treineiro

Precisa ouvir com esmero

Aí a conexão cresce

O'afeto se fortalece

Eis o amor verdadeiro.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

CAUSAS DO INCHAÇO

Sabe-se que a circulação
Quando está deficiente
Manda sangue lentamente
Pras bandas do coração
Sangue em acumulação
Pernas, pés, e, tornozelos
Cria grandes pesadelos
Gerando bastante inchaço
Causando dores, cansaço
Saiba como combatê-los

.....

Que fazer pra aliviar?
Massagem é boa opção
As meias de compressão...
Você deve se deitar
E as pernas elevar
Evita trombo e algia
Hidro, fisioterapia
Produzem bons resultados
Deixa os órgãos irrigados
Evitando cirurgia.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

Animais de estimação

Precisam ser bem tratados

Devem ser considerados

Amigos do coração

Merecem toda atenção

Mostram afeto, prudência

Paciência, inteligência

Mesmo que elementar

Precária, rudimentar

Mas com muita obediência

.....

Temos, portanto, o dever

De amar e protegê-los.

Acolher e defendê-los

Posto que eles sabem ter

Amor para oferecer

Com extrema lealdade

Carinho e fidelidade

Deixemos a ignorância

Atendamos com constância

Quem nos ama de verdade.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

PRA DESINCHAR II

Pra desinchar vale a pena.
Beber chá de cavalinha
Chá verde, e, de salsinha
Use pimenta caiena
Em quantidade pequena.
Consuma pouca gordura
Beba água com fartura
Isto reduz retenção
De líquido, no pé, na mão
Desincha e promove a cura.

.....
Veja, os anti-inflamatórios

Diuréticas naturais
Flavonoides, minerais
Têm resultados notórios
Pros males circulatórios.
Coma couve e agrião
Melhora a circulação
Use vegetais escuros
Que tem efeitos seguros
Impedem coagulação.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

QUANDO UM AMIGO SE VAI

Agendei uma visita
A um amigo estimado
Que se encontrava internado.
Era uma manhã bonita
A esposa, Maria Rita
Me recebeu com apreço
Me disse: te esclareço
Ronaldo me comentou
Que muito se alegrou
Por teres vindo, agradeço.

.....
Ao me ver sorriu legal
Era câncer no intestino
Alegre feito um menino
Disse: meu Santos vai mal
E teu internacional
Anda jogando um bolão
Eu ouvi com atenção
Sorri, deixei, um presente
Falei que estava contente
Em ver sua evolução.

.....
Foi preciso habilidade
Pra partilhar alegria
Mas no meu íntimo eu sabia
Da extrema gravidade
No outro dia de tarde
Ela ligou com embaraço
_ Afetou pâncreas e baço
E ele não resistiu
O teu amigo partiu
Mas te deixou abraço.

*** Caso verídico, mas, nomes, fictícios.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

COLABORE COM ASSALTANTES I

Se em tua casa entrarem
Nunca grite por socorro
Ou atices o cachorro
Para não te maltratarem
Faça o que solicitarem
Não tente enganar bandido
Atenda ao exigido
O marginais vive tenso
E tocam um terror imenso
Se ficar aborrecido
.....
Tentar fugir nem pensar
Não encare marginal
Ele tem medo infernal
De alguém seu rosto guardar
Nada de se arriscar
Só responda o perguntado
Nada de papo alongado
Sem movimentos suspeitos
Entregue para os sujeitos
O que for solicitado.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

PROTEJA-TE DOS LADRÕES II

PROTEJA-TE DOS ASSALTANTES

Cofre com pouco dinheiro

Vai enganar o bandido

Um celular escondido

Na parede do banheiro

É um amigo verdadeiro

Cachorro bravo, alto muro

Nenhuma área no escuro

Câmeras, e segurança

Boa arma, confiança

Tu te sentirás seguro

.....

Grana em locais diferentes

Entradas monitoradas

Janelas, portas gradeadas

Cadeados e correntes

Ao notar os delinquentes

Cerca elétrica, olho biônico

Pode parecer irônico

Vão embora injuriados

Vendo que serão flagrados

Pelos meios eletrônicos.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista

POSTURA DE AMOR

Na dúvida invoque o amor
Reine, sobre ela e domine.
Que o afeto te ilumine.
Seja em que contexto for
Demonstre teu destemor.
Se a tristeza chegar
Não a deixe se alojar
Otimize os pensamentos
Purifique os sentimentos
Saibas viver para amar
.....
Anime teu coração
Vivas em clima de paz
Todo bem que a gente faz
Retorna em satisfação
Aprendamos a lição
É dando que recebemos
Todo o mal que fazemos
Volta feito os bumerangues
Perdoe, ame, não te zangues
Foi com Jesus, que aprendemos.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

MENTE BLINDADA

O amor, há de transformar
A tristeza em alegria
Posto que contém magia
Para te reanimar
Te acalme, pode aguardar
O cansaço a solidão
Por certo desertarão
Junto com a ansiedade
Aí a felicidade
Gerirá teu coração

.....

A espiritualidade
É coisa maravilhosa
Deixa marca luminosa
Em quem faz a caridade
O ódio e a falsidade
Baterão em retirada
Se uma mente preparada
A eles não der guarida
Tem encorajada a vida
A alma estará blindada.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

NÃO VIVAS DE APARÊNCIAS

Pratiques meditação
Não esqueças que tens alma
Valorize a paz, a calma
Faças uso da oração
Saibas que a reflexão
Te dar oportunidade
De sair da ansiedade
Precisa cuidar da mente
Também do corpo igualmente
Pra teres felicidade.

.....

Sei que tu deves cumprir
Com tuas obrigações
Produzindo soluções
Pra quem precisa de ti
Contudo hás de convir
Que és forte, mas não eterno
Não ligués só pro externo
Todo excesso é nefando
Finda te prejudicando
Proteja teu mundo interno.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

MARIDO AGRESSOR

Quando com impaciência
O seu marido destoa
Com palavra que magoa
Não é só uma indecência
Ele pratica violência
Ciumeira desmedida
Humilhação descabida
Faz coisa que a oprima
Lhe tirando a autoestima
Vá à Polícia, querida.

.....

Tenha amor por sua vida
Não há mais escravidão
Obedecer a "machão"
De tudo ser proibida
Subjugada, agredida
Vivendo sobre terror
Livre-se deste agressor
Procure um advogado
Promotor ou delegado
Quanto antes, sem temor.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

VEJA TEU SIGNO I

ARIES

Ariana é de coragem
Garra, determinação
Foco e opinião
Mas tem uma desvantagem
Briga as vezes por bobagem
Em regra, muito se irrita
Tem seu jeito, não imita
Grande força de vontade
Baita sensibilidade
Luta pelo que acredita

.....

TOURO

Taurina tem pés no chão

A teimosia é notória
Se alegra na vitória
Sabe quando dizer não
Tem muita introspecção
Amizade duradoura
Pessoa conservadora
Não larga o que quer nem morta
Se falam mal, não se importa
Ama ser controladora.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

VEJA TEU SIGNO II

GÊMEOS

Pessoas inteligentes
Têm rapidez ao pensar
Gostam de memorizar
Flexíveis, envolventes
São as mais ativas mentes
Pura movimentação
Relativa, inquietação
Dialética, dinamismo
Intelectualismo
Controla bem a'emoção.

CÂNCER

Emotiva, adora drama
Fraterna e insegura
É a pessoa mais pura
Se apega muito a quem ama
Guarda mágoas e reclama
Confia excessivamente
Se ilude facilmente
Sensível e afetuosa
Muito família, bondosa
Mas frágil emocionalmente.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

VEJA TEU SIGNO III

LEÃO

Quer atenção, é vaidosa
Intensa, amiga da hora
Alegre, quase não chora
Forte, leal, geniosa
Realista, orgulhosa
Confiante, narcisista
Carismática, otimista
Se vê como uma rainha
Gosta de tudo na linha
Elogios lhe conquista.

VIRGEM

Racional, delicada
Disciplinada, certinha
Esboça uma risadinha
Ao ver uma coisa errada
Crítica, metódica, educada
Sua frase de efeito:
"Vai fazer, faça direito".
Mui perfeccionista
Guerreira, e calculista
Exige tudo a seu jeito.
BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

VEJA TEU SIGNO IV

LIBRA

Sorridente, mediadora
Vive o hoje, é descolada
Por demais equilibrada
Caridosa, benfeitora
Amiga, observadora
Atenta, não alienada
Elegante, ponderada
Desapegada das normas
Não é escrava das formas
Quase a ninguém desagrada.

ESCORPIÃO

Mistério, sensualidade
Sabe os segredos do sexo
Pra ela tudo é complexo
Ama com profundidade
Gosta de exclusividade
Seletiva no afeto
Não se mostra por completo
É emotiva, e amável
Teme ficar vulnerável
Perfil, traiçoeiro e discreto

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

VEJA TEU SIGNO V

SAGITÁRIO

Signo de gente contente

Flexível maleável

Otimista, tolerável

Descontraída, envolvente

Amistosa, complacente

Que defende a liberdade

Esbanja serenidade

Do bem, disposta, otimista

Não mentem, nada egoísta

Alto astral, felicidade

CAPRICÓRNIO

Sofrem por saber demais

Se irritam com demora

Gostam de tudo pra agora

Muitas planilhas mentais

Muitíssimos racionais

Rápidos no que vão fazer

Os primeiros a saber

De lógica e praticidade

Pautam-se na honestidade

Tudo querem resolver.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

VEJA TEU SIGNO VI

AQUÁRIO

Teimosos, independentes
Pouco sentem muito, estudam
Na frieza se escudam
Contidos intransigentes

Cultos e inteligentes

Rebeldes, discordadores
Bastante questionadores
Livres, desapaixonados
Intelectualizados
Idealistas, gestores.

PEIXES

Excelentes corações
Espiritualizadas
Generosas, desligadas
Regida por emoções
Boa fé aos borbotões
Sensíveis, e sonhadoras
Amáveis, conquistadoras
Empáticas, têm compaixão
Calma e compreensão
Fim, leitores e leitoras.

BUENAS, TCHÊ - Dr. Francisco Mello - Criminalista.

CONCEITUANDO DEUS I

As obras da Criação
Nos indica o Criador
De um cosmo multicolor
Com enorme perfeição
Poder sem comparação
Sobre ventos e trovões
Luzeiros, constelações
Astro, asteroides planetas
Meteoritos, cometas
Raio, avalanches, tufões.

.....
Limites emocionais
Unidos à ignorância
Mostram a insignificância
Dos intelectuais
Não conseguirão jamais
Definir Deus na essência
INFINITA INTELIGÊNCIA.
Precisam olhar com a alma
Amor, paz e muita calma
Pra explicar à ONISCIÊNCIA.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

ALGO SOBRE DEUS II

O Grande Deus Criador
De Jacó e Abraão
Exigia adoração
Na alegria ou na dor
Era duro vingador
De idólatras infiéis
Jesus trouxe outro viés
Humildade, amor e Graça
Aos pecadores abraça
Dos discípulos, lava os pés.

.....

A vastidão e beleza
Dos mares e oceanos
Mais fortes que os humanos
Sugere que a natureza
Obedece a uma Grandeza
Sábua, incontrovertida
Que deve ser entendida
Como Deus Onipotente
Poderoso, onipresente
Eterno Senhor da vida

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

DICA SOBRE VINHO

Pra quem aprecia vinho
Tem um assunto que pega
Compensa comprar adega?
Vai vendo, caro amiguinho
Vinho gosta de escurinho
Deixá-lo ao sol lhe faz mal
Ter adega é ideal
Pra o quesito atender
Tamanho? vai depender
Do teu consumo mensal.

.....

Deixe o vinho descansar
Não beba no mesmo dia
O vinho contém magia
Para se saborear
A visita vai notar
O teu bom gosto em servir
Temperatura a seguir:
16 graus para o tinto
Vale pra qualquer ressinto
10: rosés, branco (isto aí).

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

VIVA SEM AFLIÇÕES

Querer ser super herói
Ser super isto ou aquilo
Permanecer num estilo
Mesmo sentindo que dói
É coisa que lhe destrói
Priorize seu lazer
Viva com amor e prazer
Não deixe a academia
Comemore com alegria
O milagre de viver.

.....
O parque, a caminhada
Trarão paz, calma e sossego
O corpo não pede arrego
Se a tensão está domada
Uma mente apaziguada
Com uma baita autoestima
O manterá lá em cima
Portanto, cuide-se amigo
Muito estresse é um perigo
Que mal nenhum lhe deprima.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

CORES PRA TEU QUARTO

Azul dar tranquilidade
Cor ideal pra teu quarto
Ajuda a não ter infarto
Te retira a ansiedade
Cor Rosa: felicidade
O tom claro, bem te faz
Branco, pastel e Lilás
Promovem o relaxamento
Cinza e preto, desalento
Verde claro, calma traz
.....
Salmão, provoca euforia

Vermelho, é agitação
Nervosismo, excitação.
O Amarelo: alegria
Bege, traz boa energia.

Laranja, é recomendado
Não te deixa entediado.

Azul claro: aconchego
Bem estar, paz e sossego
E o estresse é controlado.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

SOCORRENDO UM AFOGADO

Quem está se afogando
Não se engane, não grita
A pessoa fica aflita
Falta de ar sufocando
Se debate fraquejando
Mais e mais água ingerindo
Logo estará imergindo
Caro amigo não se esqueça
Se a água cobre a cabeça
Alguém está sucumbindo.

.....
Lembre-se, o afogado
Jamais vai pedir ajuda
Fique de olho e acuda
Evite ser agarrado
Jogue corda com cuidado
Garrafa pet, isopor
Boia ou rebocador
Salve as pessoas queridas
Chame o SAMUR, guarda vidas
Fica a dica, meu leitor.
BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

FOI TRAÍDO, FAÇA ASSIM.

Incondicionalmente

Você precisa se amar

Pois caso venha a passar

Por um fato deprimente

Vai inteligentemente

Gerenciar o ocorrido

Se o teu amor bandido

Traiu sem justa razão

Faça a desconexão

Jamais se sinta abatido.

.....

Quanto antes, meu irmão

melhore sua autoestima

Vencedor não se lastima

Pense como campeão

Foque em sua evolução

Não sofra desesperança

Extinga qualquer lembrança

Se desligue da pessoa

Arranje outro amor, na boa

Força, Fé e Confiança.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

CASO VOCÊ FIQUE TRISTE ...

Tristeza pode ocorrer
Mas deve ser passageira
Sempre há uma maneira
Dela desaparecer
Pense no que traz prazer
Mentalize coisas boas
Demonstre amor às pessoas
Não abras mão da alegria
Reprove a melancolia
Escolha bem com quem voas.

.....

Faça um teste companheiro
Quando estiveres tristonho
E aquele temor medonho
Quiser ser teu hospedeiro
Tente recordar primeiro
Dos prazerosos momentos
Viagem, entretenimentos
As vitórias conquistadas
Tuas graças alcançadas
E adeus tristeza e lamentos.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

CASAL CALIENTE

Quando um poeta se bota na caminhada
Reflete atento para saber os porquês
De seu apego à sua prendinha amada
É grato a Deus pelo bem que ela lhe fez

Revigorado, dobra a carga de carinho
E sua china, a mais querida se sente
E neste clima com lençóis em desalinho
Só Deus com um gancho desatraca o casal quente

E haja amor, movido à testosterona
Viva a paixão poderosa e redomona
Salve o afeto, que a este par permeia

E neste trote, o prazer reina de sobra
E agarraditos feito namoro de cobra
Degustam um vinho "PÊRA MANCA" taça cheia.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

VOCÊ CONSEGUE; FAÇA ISTO

Veja estas dicas, irmão
Queres parar de beber?
A melhor coisa a fazer
É ter determinação
Tome logo a decisão
Avise amigos, família
Mantenha o foco na trilha
Sempre que alguém te chamar
Pra tomar uma no bar
Não caias nesta armadilha
.....
Escreva, faça uma lista
Das bênçãos a receber
Por parares de beber
Celebre cada conquista
Não seja imediatista
Só por hoje, sem bebida
Alcance a meta escolhida
Nada de álcool, em casa
Sejas forte manda brasa
Cuidado com a recaída.
BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

DÊ ADEUS PARA A GLICOSE I

Quanto mais doce ingerir
Mais, há perda de energia
A pessoa se vicia
Doenças começam a vir
Procure não consumir
Pizzas, bolos, churros, pão
Biscoitos e macarrão
E assim banir dos seus pratos
Todos maus carboidratos
De rápida liberação.

.....

Um corpo de se invejar
É bom que você almeje
Mas para isto, planeje
E assim não irá falhar
Precisa renunciar
Sorvetes, refrigerante
Pudins, e trufa crocante
Nada de dia do lixo
Tome isto por capricho
Corpo saudável, adelante.
BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

MANTENHA-SE EM FORMA

É preciso ser teimoso
Quando o desejo bate
Por doces e chocolate
Apesar de ser gostoso
Vira um ciclo vicioso
Sempre está querendo mais
Grande prejuízo traz
_ Vou comer porque mereço
Isto é um baita tropeço
Não sabe o mal que lhe faz

.....

Evite se desculpar
Comer por estar cansado
Por se sentir estressado
Sugiro pra relaxar
Beber um copo de chá
Ou um ótimo livro ler
Também um bom filme ver
Não diga: é só um pedaço
Isto o(a) leva ao fracasso
Coloca tudo a perder.
BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

ALIMENTAÇÃO CORRETA

Lanches saudáveis à mão
Castanha, aveia, quinoa
Batata doce, de boa
Tudo com moderação
A esta alimentação
Você vai se acostumar
E é sempre bom lembrar
Não exagere na dose
Demora virar glicose
Se demais, faz engordar.

.....

Sempre em qualquer refeição
Atente pras vitaminas
Utilize proteínas
Peixe, carne, ovo, feijão
Elimine a compulsão
Já no café da manhã
Abacate, mel, maçã.
Kefir com seus nutrientes
Whey, amêndoas, sementes
Nozes e chá de hortelã.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

VOCÊ ME FAZ SER MULTADO

Eu me botei na carretera pra lhe ver
Na correria, me descuidei com os pardais
Tomei três multas, perceba o que a paixão faz
Valeu a pena, cheguei rápido, vi você

.....
Estou ciente que amamos por demais
Nada se iguala a seu amor, seu bem querer
Eu me botei na carretera pra lhe ver
Na correria, me descuidei com os pardais

.....
Tchê, um casal que prioriza o bem viver
A cumplicidade reina sem amargo
Contribuindo pra extinção do sofrer
E bem por isto, lhe amando, a trote largo
Eu me botei na carretera pra lhe ver.
BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

GRENCIAR EMOÇÕES

Estresses desgastarão
As conexões neurais.
Grandes perdas cerebrais
Na certa, ocorrerão
Se persiste a depressão.
Reforce o lóbulo frontal
Treine o físico e o mental
Cultive bons pensamentos
Melhore os conhecimentos
Em saúde emocional.

.....

Gerenciar emoções
Envolve a capacidade
De suportabilidade
Entre as nossas relações
Construindo condições
De amar e ser amado
Respeitar, ser respeitado
Aceitar e ser aceito
Abolindo preconceito
Isto é ser equilibrado.
BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

SAIBA ENVELHECER

O sedentarismo na terceira idade
Causa obesidade e hipertensão
Portanto atenção com a diabetes
Mas não te inquietes, pratique exercício
Diga não pro vício, não bebas, não fumes
Tenhas bons costumes, seja moderado
Precisa cuidado com o AVC
Tens que se mexer, fazer caminhadas
Boas alongadas, pra evitar artrose
Uma boa dose de musculação
Dar sustentação a teus movimentos
Tome suplementos, cálcio, vitaminas
Whey, proteínas, magnésio, zinco
Cuide com afinco, da alimentação
Sono, hidratação, yoga, pilates
Ômegas, abacates, ovo á reveria.
A sarcopenia é mui traiçoeira
Sair da cadeira sem ter resistência
Queda com frequência te ocorrerá
Então vamos lá, malhe, fique forte
Muy buena suerte, e que a tal da morte
Demore a chegar.
BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

SEJA ELEGANTE

Pensar antes de falar
Eis uma regra de ouro
Interaja sem desdouro
Pra não se contaminar
Quem gosta de magoar
Sempre é posto de escanteio
Use o caminho do meio
Agindo educadamente
Calma e elegantemente
Jamais, irá fazer feio.

.....

Para pessoas grosseiras
É mesmo muito difícil
Digamos, um sacrifício
Demonstrar boas maneiras.
Pra transpor estas barreiras
Deixe o momento passar
Chame-as pra conversar
E sempre dentro das normas
Mostre que há outras formas
De bem se relacionar.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

POSSE DE DROGA PRA USO É CRIME

Aquele que transportar
Tiver a posse, guardar
Drogas, mesmo pra usar
Sem está autorizado
Poderá ser processado
E por vezes condenado
Com uma pena alternativa
Ou Medida educativa
Que não chega a ser prisão
Por exemplo: prestação
De serviço comunitário
Fazer curso necessário
Sobre drogas, seus efeitos
Eis aí alguns preceitos
Restritivos de direitos
Do artigo 28*
Para conter o afoito
Fica a dica campeão
Descriminalização
Ainda não ocorreu
Siga o conselho meu
Fique de bobeira não.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

*** Artigo 28 da Lei 11.343 (Lei de tráfico ilícito de drogas)

BOAS MANEIRAS EM VELÓRIO

Em velório, o que falar?
Tenha muita discrição
Máxima consideração
Jamais diga: vai passar
...Procure se consolar...
...Era a hora dele ou dela.
Aja com muita cautela
Não chore alto ou sorrir.
Preto ou branco pra vestir
Velório não é novela.
.....
Expresse um "conte comigo"
Para ajudar se preciso
Mas não insista, juízo
Seja gentil e amigo
Um abraço é um abrigo
Tenha cordialidade
Sem álcool ou vulgaridade
Selecione o assunto
Máximo respeito ao defunto
Mostre solidariedade.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

FOSTES TRAÍDA?

Fostes traída, não chores
Vinga-te do infiel
Use o silêncio cruel
Ligeiro, não te demores
Teu plano "b" elabores
Cuide de tua aparência
Tenha elegância e prudência
Ofereça a indiferença
Ponha toda tua crença
Num amor de excelência.

.....

Vida nova e buena sorte
Novo amor, novos amigos
Caso estejas em perigos
Eles te darão suporte
Pro cabelo um novo corte
Fique linda e desejável
Te apaixonones, seja amável
Divirta-te novamente
E definitivamente
Esqueça este abominável.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

... E SE TU FOSSES CADEIRANTE?

Tirar o filho, leitor

De perto de um cadeirante

Isto é no mínimo chocante

Feio e discriminador

Proceder com desamor

É baixeza inominável

Humilhar um vulnerável

Mostrando desafeição

Não tem justificação

Este ato deplorável

.....

Tomar vaga de idoso

E/ou de deficiente

É coisa de delinquente

Convém ser mais respeitoso

Educado, afetuoso

É lindo ser solidário

Dê apoio necessário

Indague por um instante:

E seu eu fosse cadeirante

Exposto a este calvário?

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

VIVA COM ENERGIA

Se exercite todo dia
Beba 3 litros de água
Não aloje qualquer mágoa
Respire com energia
Priorize a harmonia
Viva sem refrigerante
Tome sol, leia bastante
Sem leite, bolachas, bolo
Álcool é coisa para tolo
Eis um cardápio importante.

.....
Medita diariamente
Ponha em prática a mente atenta
Deixe o que desorienta
Sempre pacificamente
O jejum intermitente
Lhe ajuda a perder peso
Você ficará surpreso
Com o poder do banho frio
Recomendo o desafio
Durma bem, não seja obeso.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

COMO MANTER A CALMA

Irar-se jamais compensa
Aprenda a manter a calma
O teu estado de alma
Fará toda a diferença
Numa emoção intensa
Muito controle é preciso
Pra não sofrer prejuízo
E/ou tampouco causá-lo
Eu considero um regalo
Saber agir de improviso.

.....

Diz o ditado chinês
Respire lento e profundo
Conte até 10, e, o mundo
Te entrega a bola da vez
Parece velhos clichês
Mas ameniza o nervoso
Mesmo sendo doloroso
Avalie as consequências
De agir com imprudência
Evite algo desastroso.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

BONS HÁBITOS COM DISCIPLINA

Saúde profissional

Um dos itens exigidos

Por todos os entendidos

Do mundo empresarial.

Formação é ideal

Planejar, ser confiável

Bilingue é recomendável

Gerenciar a carreira

Mas busque a melhor maneira

Para estar SEMPRE SAUDÁVEL

.....

Gera stress, em demasia

Levar pra casa trabalho

Sempre será atrapalho

Pra corrida, academia.

Na postura, Ergonomia

Mantenha tua atenção

Limpeza, organização

Fazendo virar rotina

Bons hábitos, com disciplina

5s campeão.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

12 DICAS, TCHÊ

PRA TER UM SONO BACANA

Camomila diariamente

Lavanda é eficiente

Cidreira e Valeriana

Magnólia é soberana

Manda o estresse embora.

Beba chá de Passiflora

Que tem efeito calmante

Com este combo brilhante

A tua insônia melhora.

.....

PARA FICAR ACORDADO

E aguentar o tranco

Eu te indico o chá branco

Vai te manter antenado

Chá verde é recomendado

Pra quem precisa energia

Chá de gengibre auxilia

Nesta aceleração

Chá preto, chá mate, então

Te mantém mais vigilante

Chá Matcha é estimulante

Beba com moderação.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

VIVA SEM DORES

Dores andam te afetando
A qualidade de vida?
Creias, há uma saída
Do que mesmo estou falando?
Se tu te encontras tomando
Fármacos, para lesão
Tua regeneração
Não irá acontecer
Dores voltam a aparecer
Te indico a solução.

.....

Já se tem comprovação
A qualidade do osso
Juntas, do idoso ou moço
Requer suplementação
Correta alimentação
Boa e regenerativa
Medicina Integrativa
Te livra das cirurgias
Desinflama, tira algias
Te deixa ativo ou ativa.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

ISTO SALVA UM CASAMENTO

Nenhum casal é perfeito
Mas as recomendações
Pra superar frustrações
E encontrar o melhor jeito
De aceitar e ser aceito
Passa por fidelidade
Não faltar com a verdade
Demonstração de carinhos
Sem falsidade, beicinhos
Buscando a felicidade.

.....
Se o outro se desculpar
Analisar prontamente
Mensagens diariamente
Com frequência elogiar
Atenção jamais faltar
Viajar, por alguns dias
Realizar fantasias
Intensa vida sexual
Gerenciando o casal
Tristezas e alegrias.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

O AMOR TE REJUVENESCE

Feição bonita fenece
Tem mais valor, a bondade
Anexa à sinceridade
É isto que permanece
O amor te rejuvenesce
Pra tristeza é solução
Quem promove confusão
É relegado ao degredo
Amar e crer, vencem o medo
Disseram: Paulo e João.

.....

Pra aquele que sabe amar
Eu tapeio meu sombreiro
Ser amável e cavalheiro
É coisa de admirar
Recomendo renunciar
À vaidades desmedidas
Amando, salvam-se vidas
Se aprende no Budismo
Abaixo ódio, egoísmo
Lições jamais esquecidas.
BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

COMO SE LIVRAR DOS TRAUMAS

É possível esquecer
Algo ruim que alguém nos fez?
Não, respondo pra vocês
Mas pra evitar sofrer
Evitemos reviver
Todo estresse que foi gerado.
O que ocorreu no passado
Não pode ter o condão
De nos trazer aflição
De modo continuado.

.....

Se esquecer não é possível
Perdoar é a saída
Para aliviar a vida
De algo que foi horrível
Vejas esta dica incrível:
Se foi triste, não reprises
Cambie pra coisas felizes
Não reedites momento
Que te causou sofrimento
Não renoves cicatrizes.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

COMO TRATAR TUA AMADA

Esposa é pra ser amada
Com atenção e presteza
Seja na cama ou na mesa
Adora quando é mimada
Com frequência elogiada
Cai muito na graça dela
Quando se surpreende ela
Esposo, sem que ela veja
Prepare aquela bandeja
Para tua Cinderela.

.....
Torradas manteiga ghee
Pasta de amêndoas e queijos
Acompanhado de beijos
Castanhas, frutas, kefir
Café, chás, Whey, servir
Patê, suco natural
Nozes, geleia real
Morango com abacate
Saboroso, chocolate
Muito carinho ao final.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista

COMO TRATAR TUA AMADA

Esposa é pra ser amada
Com atenção e presteza
Seja na cama ou na mesa
Adora quando é mimada
Com frequência elogiada
Cai muito na graça dela
Quando se surpreende ela
Esposo, sem que ela veja
Prepare aquela bandeja
Para tua Cinderela.

.....
Torradas manteiga ghee
Pasta de amêndoas e queijos
Acompanhado de beijos
Castanhas, frutas, kefir
Café, chás, Whey, servir
Patê, suco natural
Nozes, geleia real
Morango com abacate
Saboroso, chocolate
Muito carinho ao final.

BUENAS, TCHÊ ? Dr. Francisco Mello ? Criminalista