



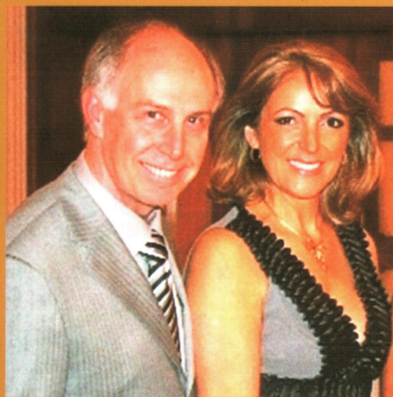
# Osvandré Lech Marilise Brockstedt Lech

Volume 2

# frases inteligentes

*para lembrar e usar*  
citações \* provérbios \* aforismos

méritos  
oflora



## **Marilise Brockstedt Lech**

Professora da Universidade de Passo Fundo, desenvolve suas atividades como coordenadora de pós-graduação, supervisora de estágios e assessora pedagógica.

Mestre em Educação, especialista em Educação Infantil, graduada em Educação Física e Psicologia, tem como principal área de estudos os princípios da educação e a psicologia educacional.

Autora do livro *Agressão na Escola: como entender e lidar com essa questão* (Mediação, 2007) e de artigos publicados em jornais e revistas científicas.

Tem em seu currículo a apresentação *Exposições fotográficas - Passo Fundo Verde e Olhares sobre a Austrália* e apresentações de inúmeros áudio-visuais sobre diferentes países.

Autora de poesias e membro da Academia Passo-Fundense de Letras.

Proferiu mais de 300 palestras sobre psicologia, educação e qualidade de vida.

# **frases inteligentes**

*para lembrar e usar*  
*citações \* provérbios \* aforismos*

Section 1



Os André Lech  
Marise Brockstedt Lech

Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

# frases inteligentes

*para lembrar e usar*  
citações \* provérbios \* aforismos

Volume 2

Section 1



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**méritos**  
editora

3

© 2010, Livraria e Editora Méritos Ltda.

Rua Pe. Valentin, nº 564 / 202

Passo Fundo, RS, CEP 99072-100

Fone/Fax: (54) 3313-7317

(51) 3251-4317

Página na internet: [www.meritos.com.br](http://www.meritos.com.br)

E-mail: [atendimento@meritos.com.br](mailto:atendimento@meritos.com.br)

Charles Pimentel  
Editor

Jenifer B. Hahn  
Auxiliar de provas

Leo Hélio Dellazzari  
Revisor

Todos os direitos reservados e protegidos pela lei nº 9.610 de 19/02/1998.  
Nenhuma parte deste livro, sem autorização, poderá ser reproduzida para venda,  
sejam quais forem os meios empregados: eletrônicos, mecânicos,  
fotográficos, gravação ou quaisquer outros.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

---

L458f Frases inteligentes: para lembrar e usar: citações, provérbios  
aforismos / Osvandré Lech; Marilise Brockstedt Lech –  
Passo Fundo : Méritos, 2010.  
184 p.

ISBN 978-85-89769-78-5

1. Aforismos 2. Provérbios 3. Citações 4. Adágios 5. Ditos  
profundos 6. Pensamentos I. Lech, Osvandré II. Lech, Marilise  
Brockstedt III. Título.

CDU 82-84

---

Ficha catalográfica elaborada por Rafael Antunes dos Santos CRB10/1898

*Impresso no Brasil*

Dedicamos este livro  
às pessoas inteligentes, de  
espírito leve, com poder de  
crítica, observação e síntese e  
bom humor.  
Pessoas essas, de diferentes  
épocas, que brindaram a  
humanidade com ensinamentos  
que se perpetuam.  
Algumas delas, apenas algumas  
delas, estão citadas neste livro.





# PALAVRAS

Palavras dizem

Palavras

Palavras lindas

Saudade

Palavras cheias

Entusiasmo

Palavra mágica

Angústia

Palavras vazias

Ética

Palavras justas

Pensamentos traduzidos

Descaotizados

Linguagem inventada

Falada

Escrita

Palavras variáveis

Com significado

Ou como significantes

Expressam quem somos

Parábola

Metáfora

Palavras declaram

Humanizam

Machucam

Enriquecem

Rimam

Palavras falam.

Por vezes avulsas

Outras fraseadas.

Palavras brindam.

(Marilise B. Lech)



## P R E F Á C I O

Reunir *frases inteligentes*, como propõem Marilise e Osvandré, significa reunir palavras articuladas entre si, ou seja, significa reunir pequenos textos. Aqui não pretendemos, absolutamente, abordar o tema numa perspectiva linguística, mas, sim, evidenciar a importância da frase, da palavra, do texto em nossa vida. Aliás, essas unidades dialogam entre si: uma serve de contexto para a outra – a frase para a palavra; o texto para a frase.

A palavra, todos sabemos, não é neutra. A linguagem nos permite dizer o que queremos, o que sentimos, nos permite conhecer o outro. Só nós, seres humanos, podemos questionar, concordar, contestar – e reinventar – o que foi dito pelo nosso interlocutor. É pela linguagem que argumentamos, duvidamos, nos rebelamos, manifestamos nosso apreço, nosso desdém, nossa mágoa ou nossa satisfação.

É pela linguagem que sussurramos palavras de amor.

Somos inventores de palavras e as escolhemos o tempo todo – para interagirmos com o outro, para que nossa intenção seja recuperada pela pessoa com quem falamos, para explicitarmos o que sentimos, ou, simplesmente, para protegermos a nós ou ao outro. E, neste caso, silenciemos.

Vale referirmos que uma grande lição que a própria palavra vem nos ensinando é que, se só vivenciarmos a linguagem dos gritos, agrediremos, seremos autoritários; se, ao contrário, convivemos com a linguagem do diálogo, respeitaremos quem nos rodeia, seremos solidários. A palavra estabelece, assim, uma espécie de encontro (ou desencontro) entre nós e os nossos interlocutores. Certamente, não se foge à verdade quando afirmamos que precisamos de gente que tem uma palavra a dizer e sabe como dizer.

O grande José Saramago, na obra *Ensaio sobre a cegueira*, afirma:

As palavras são assim, disfarçam muito, vão-se juntando umas com as outras, parece que não sabem aonde querem ir, e de repente, por causa de duas ou três, ou quatro que de repente saem,

Prefácio



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

simples em si mesmas, um pronome pessoal, um advérbio, um verbo, um adjetivo, e aí temos a comoção a subir irresistível à superfície da pele e dos olhos, a estalar a compostura dos sentimentos.

Daí é possível entender por que Marilise e Osvandré se sentiram impelidos a compilar *frases inteligentes*. Ao reunir este material em um livro, os autores materializam o desejo de dividir com o leitor a palavra dita, que expressa a sabedoria de quem a criou e o pensamento de importantes personagens – anônimas ou não – de todas as épocas. Inúmeras frases nos provocam sorrisos (daqueles de quem coloca a alma no rosto); outras nos fazem interromper a leitura para pensar em sua magnitude; outras nos mobilizam à reflexão e nos sinalizam caminhos. Enfim, muito mais do que dividir conosco *frases inteligentes*, Marilise e Osvandré nos convidam ao debate e nos possibilitam *conversar* com pessoas que fizeram da palavra a sua ferramenta de encontro, de conhecimento e de reflexão.

Neusa Maria Henriques Rocha

Mestre em Letras - Linguística Aplicada (PUCRS),  
professora do Curso de Letras (UPF), vice-Reitora de Graduação (UPF)

#### **Prefácio**



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

# A P R E S E N T A Ç Ã O

*“Entre nossos maiores prazeres neste mundo estão os pensamentos agradáveis,  
e a grande arte da vida consiste em tê-los no maior número possível.”*

Michel de Montaigne, escritor francês

Este livro é uma edição complementar do livro “Frases inteligentes para serem lembradas”, dada a lume em 2001. Agora, porém, com o complemento de título mais insinuante: “Frases inteligentes para lembrar e usar: citações, provérbios e aforismos”. A ideia não é original e está assim posta na obra *Talmude*, escrita entre 200 e 500 dC: “Na vida o que vale não é somente o que se sabe, mas o que se faz com aquilo que se sabe.”

A obra que ora apresentamos também não tem muito de original, afinal, o trabalho (lazer) desses autores foi apenas selecionar entre livros, revistas e internet aquelas frases que mais pareceram “com sentido,” seja pela sabedoria, perspicácia, humor ou pelo simples bom-senso que carregam.

Ao categorizar as frases aqui apresentadas, remetemo-nos ao tempo em que colecionávamos figurinhas, chaveiros, selos etc. E o prazer da brincadeira infantil repetiu-se na vida adulta, transbordando, sobremaneira, ao ponto de compilarmos este novo livro.

A divisão das citações em setenta categorias foi fruto de uma reflexão inicial que não pretende “aprisioná-las” num único sub-tema. Por certo, se fossem elas lidas em outros momentos, talvez mudássemos a perspectiva. Onde entra essa frase, agora? Perguntávamo-nos. Arte ou sexo? Difícil resposta... Poderia ser nas duas.

Se nos perguntarem se compactuamos com as ideias de cada autor, diremos: sim e não. Isso também depende do momento e da perspectiva. Essa é a complexidade da vida, descrita, sabiamente, pelo filósofo francês Edgar Morin. Mas, de qualquer forma, nossas escolhas nos revelam, embora não se ouse afirmar para todas elas: “Faço minhas estas palavras”.

Neste livro os leitores encontrarão ideias contraditórias, mas que, nem por isso, perdem seu valor, pois elas não são certas ou erradas em si. Ambas podem ser verdades diferentes que se apresentam em diferentes contextos, da mesma forma que uma ideia “igual,” em diferentes contextos, pode ter significados diferentes.

**Apresentação**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

Consciente ou inconscientemente, ao escolher as frases que seguem, expressamos também nossos próprios valores. “Uau! Essa diz tudo o que eu gostaria de dizer (ou escrever) e não encontrava palavras.” É assim que esperamos que nossos leitores se sintam diante da leitura dessa obra.

Palavras... Não fossem elas para organizar o caos que é nosso pensamento, quão loucos seríamos. Além disso, servem para alimentar nossa alma e organizar e expandir nosso mundo, afirma Rubem Alves. Obrigada, Rubem Alves, por essas palavras. Por outro lado, também podem ser pancadas na alma, por isso precisamos dominá-las e, assim, dominarmos a nós mesmos. Não foi com o domínio da linguagem e a construção da palavra escrita que teve início a história e a rápida evolução da humanidade? Tem sentido...

Seja em situações boas ou ruins, fáceis ou difíceis de nossa vida, as palavras nos dão entendimento, alento, motivação, ou quiçá... confirmação, afinal, muito do que afirmam os autores dessas conhecidas citações, todos nós já sabemos. Mas, ao confirmarmos nossas ideias, elas podem tornar-se fochos de luz mais fortes em momentos de penumbra.

Por fim, as frases aqui reunidas não estão só para serem lidas, conhecidas e lembradas, outrossim, para serem pensadas e usadas. Pensar é artigo de luxo, não custa nada e pode ser decisivo na nossa caminhada. Ao pensar sobre as ideias que seguem, podemos dar sentido a elas de acordo com nossa própria realidade, resignificando-as, associando-as, apropriando-nos e incorporando-as a nossos próprios valores e, assim, só assim, passaremos a pensar e agir de acordo com o que expressam, se assim for a vontade.

As palavras se juntam para explicar quem somos, mas não somos nossas palavras, somos nossas ações. Ler é uma ação que aumenta nossas possibilidades de agirmos com mais bom senso e de convivemos cada vez melhor com o mundo, com as pessoas que estão à nossa volta e até conosco mesmos. Nas palavras de Delors, “é só convivendo melhor que nos tornamos pessoas melhores”.

Assim, desejamos aos nossos leitores boa leitura, boas reflexões e... boa vida!

Tim-tim!

#### Apresentação



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

Marilise e Osvandré

# S U M Á R I O

Palavras.....	7	Culinária.....	50
Prefácio.....	9	Deus.....	53
Apresentação.....	11	Dinheiro.....	54
Alegria.....	15	Interrogações.....	56
Amizade.....	17	Educação.....	57
Amor.....	19	Esperança.....	60
Aprender.....	24	Esporte.....	62
Arte.....	27	Experiência.....	63
Aventura.....	30	Família.....	64
Bom senso.....	31	Fé.....	66
Bondade.....	32	Felicidade.....	67
Casamento.....	33	Filhos.....	69
Ciência.....	37	Futuro.....	71
Conselhos.....	40	Genialidade.....	73
Coragem.....	43	História.....	74
Crianças.....	44	Homens e mulheres.....	75
Criatividade.....	46	Humor.....	77
Cuidado.....	47	Ideias.....	79
		Ignorância.....	80

## Sumário



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

Imaginação .....	81	Relações humanas.....	125
Inteligência .....	82	Riqueza/pobreza .....	128
Justiça/injustiça .....	83	Sabedoria.....	130
Liberdade .....	85	Saudade.....	134
Literatura .....	87	Saúde/doença .....	135
Medicina .....	92	Sensibilidade.....	137
Moral e ética .....	94	Sensualidade .....	138
Morte .....	95	Sexo.....	139
Motivação .....	98	Solidariedade.....	141
Música .....	101	Sucesso/insucesso .....	143
Natureza .....	102	Tem sentido... ..	147
Objetivos.....	103	Tempo .....	153
Otimismo/pessimismo .....	105	Terceira idade .....	157
Paixão .....	106	Trabalho .....	159
Palavras.....	108	Valores .....	161
Perseverança.....	111	Verdade.....	163
Poder .....	112	Viagem.....	167
Poderia não ter dito .....	113	Vida .....	168
Política .....	114		
Problemas/soluções.....	117	Referências bibliográficas.....	170
Prudência .....	118		
Psicologia .....	123	Índice remissivo.....	172

**Sumário**



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech



# A L E G R I A

**A alegria é a juventude eterna do ânimo.**

Ippolito Nievo, escritor italiano

**Brincar é conectar as pessoas entre si e o mundo.**

Paulo de Vasconcelos, brasileiro

**O prazer é único, não se repete. A alegria repete-se sempre. Basta lembrar.**

Rubem Alves, psicanalista brasileiro

**O riso é o sol que afugenta o inverno do rosto humano.**

Victor Hugo, escritor francês

**Quem tem coração vive uma festa contínua.**

Provérbio, 15:14

**A alegria de contemplar e de conhecer é a mais bela dádiva da natureza.**

Bernardo Kliksberg, economista argentino

**A alegria é a saúde da alma.**

Jean-Jacques Barthélemy, escritor francês

**A alegria é o melhor estimulante da saúde, tão favorável à mente quanto ao corpo.**

Joseph Addison, poeta e ensaísta inglês

**Deixe a alegria tomar conta de você e agarre-a quando ela quiser fugir.**

Carl Sandburg, poeta norte-americano

**É preciso rezar na hora da alegria.**

Federico Fellini, cineasta italiano

**Alegria**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**15**

**A alegria é alguma coisa que é multiplicada quando dividida.**

Walter B. Knight

**Estou sempre alegre.  
Essa é a maneira de resolver os problemas da vida.**

Charles Chaplin, ator e cineasta britânico

**Muitas pessoas perdem as pequenas alegrias  
enquanto aguardam a grande felicidade.**

Pearl S. Buck, escritora norte-americana

**O que o sol é para as flores, os sorrisos são para a humanidade.  
Embora triviais, se distribuídos ao longo da vida,  
fazem um bem incomensurável.**

Joseph Addison, poeta e ensaísta inglês

**O sorriso custa menos do que a eletricidade e dá mais luz.**

Provérbio escocês

**Um sorriso caloroso é a linguagem universal da gentileza.**

Willian Lippman, jornalista norte-americano

**A alegria evita mil males e prolonga a vida.**

William Shakespeare, poeta e dramaturgo inglês

**O desgosto e a alegria dependem mais do que somos  
do que daquilo que nos acontece.**

Multatuli

**Alegria**



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

# A M I Z A D E

**A melhor parte da vida são as amizades.**

Abraham Lincoln, político norte-americano

**Amigos são aqueles que, chamados, acodem na prosperidade;  
e na adversidade, sem serem chamados.**

Demétrio, rei da Macedônia

**Se és diferente de mim, irmão, em vez de me prejudicares, enriqueces-me.**

Antoine de Saint-Exupéry, escritor e aviator francês

**Vinho, ouro e amigo, quanto mais velhos, melhor.**

Ditado português

**É mais fácil perdoar a um inimigo do que a um amigo.**

Dorothea Deluzy

**A verdadeira amizade é como a saúde perfeita,  
seu valor raramente é reconhecido até que seja perdida.**

Charles Caleb Colton, escritor inglês

**A gente não faz amigos, reconhece-os.**

Vinicius de Moraes, escritor e diplomata brasileiro

**A amizade é o fio de ouro que liga o coração ao mundo.**

John Evelyn, escritor inglês

**O verdadeiro amigo é aquele que aparece quando o resto do mundo desaparece.**

Anônimo

**Amizade**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

A amizade é um espírito em dois corpos.

Mencius

Os amigos são a forma de Deus cuidar de nós.

Anônimo

Se todos os meus amigos tivessem que pular de uma ponte,  
eu não pularia com eles, eu estaria no fundo para pegá-los.

Anônimo

Todos ouvem o que você diz.

Os amigos escutam o que você fala.

Os melhores amigos prestam atenção ao que você não diz.

Anônimo

Meu pai costuma dizer sempre: quando você morrer,  
se tiver cinco amigos verdadeiros, então você teve uma vida notável.

Lee Iacocca, executivo norte-americano

Segure um verdadeiro amigo com ambas as mãos.

Provérbio nigeriano

Um amigo é alguém que sabe a canção do seu coração  
e pode cantá-la quando você tiver esquecido a letra.

Anônimo

Quem é um amigo? Um outro eu.

Zenão de Eléia, filósofo grego, séc. V a.C.

#### Amizade



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech

# A M O R

**O amor que damos é o único que preservamos.**

Elbert Hubbard, filósofo e escritor norte-americano

**A amor é como uma taça de vinho – plena vida.**

Rabindranath Tagore, poeta bengalês

**A carícia é a incomparável voz elementar do silêncio amoroso:  
com ela se acata e se exalta o que há de inalcançável na beleza da amada.**

Santiago Kovadloff, professor de filosofia e conferencista argentino

**Amar é preservar a sua singularidade.**

Pascal Bruckner, escritor francês

**Amor não tem nada a ver com o que você espera receber,  
mas só com o que você espera dar.**

Katharine Hepburn, atriz norte-americana

**Frustrar alguém no amor é a mais terrível decepção:  
é perda para a qual não há compensação na vida ou na eternidade.**

Søren Kierkegaard, filósofo e teólogo dinamarquês

**Não ser amado é uma simples desventura. A verdadeira desgraça é não saber amar.**

Albert Camus, escritor francês

**Não somos amados por sermos bons. Somos bons porque somos amados.**

Desmond Tutu, sul-africano arcebispo anglicano, Nobel da Paz

**Nunca é pequeno o que se faz por amor.**

Chiara Lubich, pregadora italiana

Amor



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**Nunca julgamos aqueles a quem amamos.**

Jean-Paul Sartre, filósofo francês

**O amor é o triunfo da imaginação sobre a inteligência.**

Ninon de Lenclos, francesa, socialite e estudiosa de filosofia

**O amor não precisa de lógica para cumprir a sua função.**

Charles A. Lindbergh, aviador norte-americano

**O amor não tem idade, está sempre a nascer.**

Blaise Pascal, matemático e filósofo francês

**O amor platônico é como um vulcão inativo.**

André Prévest, compositor canadense

**O amor rege sem leis.**

Ditado italiano

**O amor se assemelha a uma borboleta. Vai para onde lhe agrada, e agrada onde vai.**

Willa Cather, jornalista e escritora norte-americana

**Onde existe amor, há vida.**

Mahatma Gandhi, político pacifista indiano

**Os olhos são o idioma silencioso do amor.**

Miguel de Cervantes, escritor espanhol

**Quando se ama, a fidelidade não custa nada.**

Henry de Montherlant, escritor francês

**Que pode uma criatura senão, entre criaturas, amar?**

Carlos Drummond de Andrade, poeta mineiro

**Amor**



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

**Se você ama alguém, deixe-o em liberdade.  
Se a pessoa voltar ela é sua, se não voltar nunca o foi.**

Richard Bach, escritor e aviador norte-americano

**Se você não se lembra mais das pequenas tolices que fez por amor;  
é porque jamais amou.**

William Shakespeare, poeta e dramaturgo inglês

**Amor é ato de perdão que não acaba nunca, um olhar terno que se torna hábito.**

Peter Ustinov, ator inglês

**Amor e desejo são duas coisas distintas:  
nem tudo o que se ama se deseja, nem tudo que se deseja se ama.**

Miguel de Cervantes, escritor espanhol

**Às vezes o amor é mais forte do que as convicções de um homem.**

Isaac Bashevis Singer, polonês

**Assim como os pés levam o corpo, o afeto leva a alma.**

Catarina de Siena, santa italiana

**Não há na Terra criaturas divinas, mas há nelas algo divino, o afeto.**

Emma Boghen, escritora alemã

**O amor anda transgênico, geneticamente modificado, *fast love*.**

Arnaldo Jabor, cronista carioca

**O amor é uma ilusão sem a qual não podemos viver.  
Como os relâmpagos, o amor nos liga entre a terra e o céu.**

Arnaldo Jabor, cronista carioca

**O amor não é cego. Tem, isso sim, uma vista cansada. A prova está no fato  
de que só conseguimos enxergar defeitos à medida que nos afastamos.**

Michel Zamacois, poeta e dramaturgo francês

Amor



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**O verdadeiro amor é uma expressão da produtividade interna e compreende solicitude, respeito, responsabilidade e conhecimento.**

Erich Fromm, psicanalista alemão

**O verdadeiro amor nunca se desgasta. Quanto mais se dá, mais se tem.**

Antoine de Saint-Exupéry, escritor e aviador francês

**Onde há amor, nenhum aposento é pequeno demais.**

Talmude, livro de doutrina dos rabinos

**Se quiseres ser amado, ama.**

Sêneca, filósofo latino, a.C., 65 d.C.

**Ser profundamente amado por alguém dá força. Amar profundamente dá coragem.**

Lao-tsé (século VI a.C.), filósofo chinês

**Talvez o amor seja como a sorte. Você tem de ir com tudo para encontrá-lo.**

Robert Mitchum, ator norte-americano

**No momento em que nos entregamos aos nossos afetos,  
a terra se metamorfoseia, desaparecem o inverno e a noite.**

Ralph Waldo Emerson, poeta e ensaísta norte-americano

**No verdadeiro amor ninguém manda; obedecem os dois.**

Alejandro Casona, dramaturgo espanhol

**O amor é como a sorte: não gosta que lhe corram atrás.**

Théophile Gautier, escritor francês

**Amar é humano, mas deve-se amar humanamente.**

Johann Wolfgang Von Goethe, poeta, dramaturgo e escritor alemão

**O amor é sentir uma inquietude constante acerca do outro.**

Marcel Achard, escritor francês

**Amor**



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech



**A medida do amor é não ter medida.**

Santo Agostinho, teólogo e filósofo

**Uma só palavra liberta-nos do peso e da dor da vida: essa palavra é amor.**

Sófocles, poeta e dramaturgo grego

**O amor não é condição para a felicidade e sim a própria felicidade.**

Monteiro Lobato, escritor paulista

**Amar é ver-se como o outro nos vê.**

Maria Zambrano, escritora espanhola

**Amar é nos ultrapassar.**

Oscar Wilde, poeta, escritor e dramaturgo irlandês

**O amor acrescenta uma preciosa visão aos olhos.**

William Shakespeare, poeta e dramaturgo inglês

**Amor é Deus exilado nos corações humanos.**

Leonardo Boff, pensador brasileiro

**O amor deve ser livre, e de fato é livre, sempre o foi,  
e não há lei que possa aprisioná-lo.**

Primo Levi, escritor italiano

**Amar é deixar de comparar.**

Bernard Grasset, editor francês

**Amor**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# **A P R E N D I**

**Aprender é, de longe, a maior recompensa.**

William Hazlitt, escritor inglês

**Aprendi que maturidade tem mais a ver com os tipos de experiência  
que se teve e o que você aprendeu com elas do que  
com quantos aniversários você celebrou.**

William Shakespeare, poeta e dramaturgo inglês

**A ação é o fruto correto do conhecimento.**

Thomas Fuller, médico e escritor inglês

**A cada idade, conduta diferente.**

Plauto, comediógrafo latino

**A curiosidade é o pavio do aprendizado.**

Willian Arthur Ward, administrador norte-americano

**Aprender é mudar.**

Buda, indiano, filósofo indiano, criador do budismo

**Aprender e treinar, treinar e aprender. Assim é que se fazem as coisas.**

Richard Bach, escritor e aviador norte-americano

**Fica sempre um pouco de perfume  
nas mãos de quem oferece flores.**

Ditado chinês

**Nunca aprendi nada, em minha vida, de pessoas que concordavam comigo.**

Dudley Field Malone, advogado e político norte-americano

**Aprendi**



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

**Nunca deixei minha escolaridade interferir na minha formação.**

Mark Twain, escritor norte-americano

**O verdadeiro fruto da árvore do conhecimento é a simplicidade.**

Mário Quintana, poeta gaúcho

**Os homens só aprendem da experiência ou da história que viveram  
o que suas paixões e preconceitos metafísicos lhes permitem.**

Aldous Huxley, escritor inglês

**Para um juiz, é importante não pensar que sabe tudo.  
Quanto mais atuo no tribunal, mais percebo que preciso aprender.**

Elizabeth Butler-Sloss, juíza inglesa da Vara da Família

**Saiba o que você é e seja.**

Píndaro, poeta grego

**Só se aprende o que se ama.**

Johann Peter Eckermann, escritor alemão

**A boa fortuna, como o fruto maduro, deve ser gozada antes que seja tarde.**

Epicteto, filósofo frígio

**A única certeza que existe sobre a sorte é que vai mudar.**

Wilson Mizner, aforista norte-americano

**Aprendemos quando resolvemos nossas dúvidas,  
superamos nossas incertezas, satisfazemos nossa curiosidade.**

Maria Teresa Mantoan, escritora

**Aquilo que pensamos saber,  
com frequência, nos impede de aprender.**

Claude Bernard, fisiologista francês

**Aprenderi**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

Durante toda a minha vida quis ser alguém.  
Descubro agora que deveria ter sido mais específica.

Jane Wagner, escritora norte-americana

Quando um homem tropeça e cai, e os outros não riem,  
mau sinal para o que caiu.

Santiago Cocteau, romancista e cineasta francês

Qual a diferença entre a escola e a vida?  
Na escola, você ganha uma lição e então faz um teste.  
Na vida, é o teste que lhe ensinará a lição.

Anônimo

O que vale é desenvolver a consciência, nossa mente,  
crescer, aprender a se fazer feliz.

Zíbia Gasparetto, escritora brasileira

Aprendi que, às vezes, acontecem coisas que nos machucam,  
mas que não tem nenhum problema a gente chorar.

Anônimo

Tudo o que hoje preciso realmente saber, sobre como viver,  
o que fazer e como ser, eu aprendi no jardim de infância.

Robert Fulghum, escritor norte-americano

**Aprendi**



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

# A R T E

**A arte é a mão direita da natureza. A natureza nos deu vida,  
a arte nos tornou homens.**

Friedrich Von Schiller, poeta, filósofo e historiador alemão

**A vida é a imitação de algo transcendental com o qual a arte nos põe em contato.**

Antonin Artaud, poeta, ator e dramaturgo francês

**Dever do poeta é contar com seu povo e dar ao homem o que é do homem:  
sonho e amor, luz e noite, razão e desvario.**

Pablo Neruda, escritor espanhol

**Toda arte é deformação. Não há precisão absoluta.  
Toda arte é uma mudança da realidade.**

Fernando Botero, pintor e escultor colombiano

**Todas as crianças desenham. Umas param. Eu continuei.**

Joaquim da Fonseca, desenhista e pintor alegretense

**A harmonia das cores reside no princípio  
de seu eficiente contato com a alma humana.**

Wassily Kandinsky, pintor russo

**A arte é um modo de libertação.**

Marcel Duchamp, artista plástico francês

**A arte não é espelho da vida, mas a sua essência.**

Lajos Egri, dramaturgo húngaro

Arte



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**A escultura é a arte das saliências e reentrâncias.**

Auguste Rodin, escultor francês

**Arte é trabalho livre. Se fossem livres, todos os outros trabalhos  
poderiam se abrir para a arte.**

Sérgio Ferro, pintor paranaense

**Falar de moral na arte é legislar sobre sexo.**

**A arte é o sexo da imaginação.**

George Jean Nathan, crítico norte-americano

**Inspire experiência, espire poesia.**

Muriel Rokeyser, poeta norte-americana

**Na arte, sentir é compreender.**

Guerra Junqueiro, poeta português

**No fundo de seu coração, todo ator acredita nas más críticas que lhe fizeram.**

Orson Welles, ator e cineasta norte-americano

**O artista é a própria arte.**

José Antonio da Silva, pintor brasileiro

**O artista tem um estranho poder sobre a vida.  
Cria sobre o nada e isso lhe dá sensação de eternidade.**

Marcello Grassmann, desenhista paulista

**O desenho não é a forma. É a maneira de ver a forma.**

Edgar Degas, pintor e escultor francês

**O erro da natureza é a incompetência não doer.**

Millôr Fernandes, humorista carioca

Arte



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

**Cinema é arte, é ciência, técnica; ritmo e movimento, gesto e continuidade.**

Rogério Sganzerla, cineasta catarinense

**Ó linda trova perfeita / Que nos dá tanto prazer!  
Tão fácil, depois de feita! / Tão difícil de fazer...!**

Adelmar Tavares, trovador pernambucano

**O poeta é um pintor em palavras; o pintor, um poeta em formas visuais.**

Lionello Venturi, crítico de arte e historiador italiano

**Os grandes artistas não têm pátria.**

Alfred de Musset, poeta francês

**Só o artista pode fazer um mundo novo.**

Mário Garcia-Guillén, curador espanhol

**Temos a arte para que a verdade não nos destrua.**

Friedrich Nietzsche, filósofo alemão

**Um crítico de filme não se contenta em pensar o cinema em si,  
mas usa-o para pensar o mundo.**

Luiz Zanin Oricchio, jornalista e crítico de cinema brasileiro

**A beleza enche os olhos d'água.**

Adélia Prado, escritora mineira

**Não há beleza excepcional sem alguma estranheza nas proporções.**

Francis Bacon, pintor irlandês

**Colecionar fotografias é colecionar o mundo.**

Susan Sontag, ensaísta americana

**Arte**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# A V E N T U R A

A aventura não está fora de uma pessoa. Está dentro dela.

David Grayson, ensaísta e biógrafo norte-americano

A maior aventura do ser humano é a própria vida  
e o desafio de fazer alguma coisa boa com ela.

Bertrand Piccard, balonista suíço

Aventurar-se causa ansiedade,  
mas deixar de arriscar-se é perder a si mesmo.

Aventurar-se no sentido mais amplo é precisamente  
tomar consciência de si próprio.

Søren Kierkegaard, filósofo e teólogo dinamarquês

A vida é uma aventura aberta, exposta.

Não protejam as crianças.

Fortifiquem-nas interiormente para que brinquem bem  
com qualquer espécie de brinquedo.

Emmanuel Mounier, filósofo francês

## Aventura



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech



# B O M S E N S O

**A maneira mais rápida de acabar com uma guerra é perdê-la.**

George Orwell, escritor inglês

**O primeiro copo sacia a sede. O segundo traz alegria.  
O terceiro dá prazer. O quarto é o da insensatez.**

Lucius Apuleius, escritor latino

**É preciso muito bom senso para saber que não temos nenhum.**

Pierre Marivaux, escritor e dramaturgo francês

**Faz-se dieta evitando-se o segundo pedaço.  
Ele invariavelmente tem o mesmo gosto do primeiro.**

Dinorá Canella, secretária administrativa paulistana

**Não interrompa quem lhe conta uma história que você já conhece.  
Sempre é bom ter mais de uma versão.**

Golbery do Couto e Silva, general gaúcho

**O senso comum não é tão comum assim.**

Voltaire, filósofo francês

**Quereis prevenir delitos? Fazei com que as leis sejam claras e simples.**

Cesare Bonesana Beccaria, criminologista italiano

**Todo o mundo sabe que basta cada um fazer bem a sua parte  
para tudo no fim dar certo.**

Ziraldo, cartunista mineiro

**Um problema está resolvido se for bem colocado.**

Otto Maria Carpeaux, escritor brasileiro nascido na Áustria

**Bom senso**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# B O N D A D E

**Grandeza e bondade não são meios, mas fins.**

Samuel Taylor Coleridge, poeta e filósofo inglês

**A natureza, dando lágrimas ao homem, confessou que tinha um coração terno;  
essa é nossa mais nobre qualidade.**

Juvenal, satírico romano

**As pequenas cortesias adoçam a vida. As grandes, enobrecem-na.**

Christian Nevell Bovee, escritor norte-americano

**Todo homem é culpado pelo bem que não fez.**

Voltaire, filósofo francês

**Uma palavra é como uma nota musical.**

**Tocada num acorde, soará de certa forma;  
em outro acorde, seu valor se alterará.**

Roberto Burle Marx, paisagista paulistano

**É belo o que é belo interiormente.**

Wassily Kandinsky, pintor russo

**A gratidão é a memória do coração.**

J. B. Massieu

**Precisamos decidir como podemos ser valiosos,  
em vez de pensar em quão valiosos somos.**

Francis Scott Fitzgerald, escritor norte-americano

**Bondade**



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

# C A S A M E N T O

**Um casamento deve ser real e quimérico.**

Victor Hugo, escritor francês

**Não ter segredos para com a própria mulher é a única maneira**

**de impedir que ela os descubra.**

Oscar Wilde, poeta, escritor e dramaturgo irlandês

**A mulher se preocupa com o futuro, até que arranja um marido.  
O homem nunca se preocupa com o futuro, até que arranja uma mulher.**

Anônimo

**Casar é trocar a admiração de vários homens pela crítica de um só.**

Audrey Hepburn, modelo, atriz e humanista belga radicada na Inglaterra

**A desordem no banheiro desperta no marido a vontade  
de ir tomar banho fora de casa.**

Jornal das Moças, 1945

**A mulher ideal é a que gosta da gente como a gente gostaria que ela gostasse – isso se a  
gente gostasse dela.**

Leon Eliachar, humorista brasileiro nascido no Egito

**As diferenças intelectuais entre ambos começaram a se fazer sentir  
à medida que a atração física diminuía.**

Luis Fernando Veríssimo, escritor gaúcho

**O homem sempre quer ser o primeiro amor da mulher  
e a mulher sempre quer ser o último romance do homem.**

Oscar Wilde, poeta, escritor e dramaturgo irlandês

Casamento



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**No homem, o desejo gera o amor. Na mulher, o amor gera o desejo.**

Jonathan Swift, escritor irlandês

**Um casal pode sobreviver a toda sorte de diferenças, mas, quando um deixa de gostar do cheiro do outro, o relacionamento está arruinado.**

Susan Achiffman, médica norte-americana

**A diferença entre um relacionamento amoroso e a prisão é que na prisão eles deixam você jogar futebol durante os finais de semana.**

Samuel Goldwyn, produtor de cinema norte-americano, nascido na Polônia

**Uma das minhas teorias é de que os homens amam com seus olhos:  
as mulheres com seus ouvidos.**

Zsa Zsa Gabor, miss Hungria de 1936 e atriz em Hollywood

**A posição de primeira-dama não tem regras, só precedentes.**

Paula Poundstone, comedianta norte-americana

**A primeira vez se casa por amor, a segunda por dinheiro,  
a terceira para ter um companheiro.**

Jacqueline Kennedy, ex-primeira dama norte-americana

**Duas coisas são necessárias para manter a sua mulher feliz:  
primeiro, deixe-a pensar que escolhe o próprio caminho;  
segundo, deixe que escolha.**

Antony Armstrong-Jones, fotógrafo inglês

**Não quero um marido que me honre como rainha,  
se ele não me amar como mulher.**

Elizabeth I, rainha da Inglaterra

**Nossos caminhos foram traçados na maternidade.**

Cazuza, compositor carioca

#### Casamento



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

**O casamento é uma loteria onde os homens jogam sua liberdade  
e as mulheres sua felicidade.**

Virgine de Rieux, escritora francesa

**O homem que se casa encontrou a sua protetora natural.**

Hannah W. Smith, escritora norte-americana

**O segredo de um casamento feliz continua um segredo.**

Henny Youngman, escritor e comediante anglo-americano

**Quem ama quer o outro na cama, na mesa e no passeio.  
Não existe amor quando o sentimento não está acima do gozo.**

Betty Milan, escritora paulista

**Quer que ele seja mais homem? Experimente ser mais mulher.**

Anúncio de lingerie

**Segredo de um casamento feliz: duas vezes por semana  
ir a um bom restaurante, para comer bem e ter boa companhia.**

**Ela vai às terças, ele às sextas-feiras.**

Anônimo

**Temos que pertencer a nós mesmos antes de podermos ser de outra pessoa.**

Ralph Waldo Emerson, poeta e ensaísta norte-americano

**O casamento é a perfeição que o amor almejava, ignorante do que buscava.**

Ralph Waldo Emerson, poeta e ensaísta norte-americano

**Um casamento de sucesso requer apaixonar-se muitas vezes,  
sempre pela mesma pessoa.**

Mignon McLaughlin, escritora norte-americana

**O bom casamento é um eterno noivado.**

Theodor Körner, político austríaco

**Casamento**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**35**

**Nada melhor para a saúde do que um amor correspondido.**

Vinicius de Moraes, escritor e diplomata brasileiro

**Para manter o seu casamento transbordando de amor,  
quando estiver errado, admita. Quando estiver certo, cale a boca.**

Anônimo

**O namoro revela o que é bom, o casamento revela o que é melhor.**

Cullen Hightower, escritor norte-americano

**Mantenha seus olhos bem abertos antes do casamento;  
meio fechados depois.**

Benjamin Franklin, político e cientista norte-americano

**Em Hollywood, todos os casamentos são felizes.  
Viver juntos, depois, é que é o problema.**

Shelley Winters, atriz norte-americana

#### Casamento



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech

# C I Ê N C I A

**A ciência não é acumulação de fatos, mas resolução de mistérios.**

Matt Ridley, empresário, jornalista e escritor inglês

**Um pouco de ciência nos afasta de Deus. Muito, nos aproxima.**

Louis Pasteur, cientista francês

**Para os crentes, Deus está no princípio das coisas.**

**Para os cientistas, no final de toda reflexão.**

Max Planck, físico germânico

**Para compreender uma ciência é preciso conhecer sua história.**

Augusto Comte, filósofo francês

**Alguns usam a estatística como os bêbados usam postes:  
mais para apoio do que iluminação.**

Andrew Lang, escritor escocês

**Egos inchados bloqueiam os caminhos da ciência.**

Marcio Naroni, ortopedista e historiador paulista

**Inventar aumenta o mundo.**

Manuel de Barros, poeta mato-grossense

**Todo conhecimento humano é incerto, inexato e parcial.**

Bertrand Russell, filósofo e matemático inglês

**A missão da ciência é catalogar o mundo,  
para devolvê-lo em ordem a Deus.**

Miguel de Unamuno, educador e filósofo espanhol

**Ciência**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**Ciência não é despesa nem negociação política, mas investimento, e dos melhores.**

Renato Janine Ribeiro, filósofo paulista

**Existe mais para se descobrir do que inventar.**

Janice Banyus, escritora norte-americana

**Já não existe um saber definitivo, precisamos de muitas sabedorias,  
para que umas corrijam a unilateralidade das outras.**

Leandro Konder, escritor e filósofo fluminense

**Nenhum saber é saber completo.**

Galileu Galilei, físico, matemático, astrônomo e filósofo italiano

**O especialista sabe cada vez mais sobre menos, até saber tudo sobre nada.**

**O generalista sabe cada vez menos sobre mais, até saber nada sobre tudo.**

George Bernard Shaw, escritor irlandês

**O homem domina a natureza não pela força, mas pela compreensão.**

**É por isso que a ciência teve sucesso onde a magia fracassou:**

**porque ela não buscou um encantamento para jogar sobre a natureza.**

Jacob Bronowski, matemático, paleontólogo e poeta polonês radicado na Inglaterra

**O singular e o particular devem ser entendidos à luz do que é geral.**

Marcelo Lopes de Souza

**Pesquisadores têm a responsabilidade de escolher a técnica, aplicá-la com  
profissionalismo e cuidar para que a divulgação não deturpe os resultados.**

Eugênia Paesani, socióloga paulistana

**Qualquer teoria – mesmo as melhores! – pode ser invocada para dar apoio à besteira.**

Leandro Konder, escritor e filósofo fluminense

**Se soubéssemos o que estamos fazendo, não seria chamado de pesquisa.**

Albert Einstein, físico alemão naturalizado norte-americano

Ciência



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech



**Uma das funções sociais da ciência é  
a de libertar as pessoas das superstições.**

Stevan Weinberg, físico nuclear norte-americano

**Fomos à lua e voltamos, mas achamos difícil cruzar  
a rua e encontrar nosso vizinho;  
conquistamos o espaço exterior, mas não o interior.**

George Carlin, comediante norte-americano

**Sem políticas públicas inovadoras, as novas tecnologias poderão tornar-se  
uma fonte de exclusão, não um instrumento para o progresso.**

Relatório do Desenvolvimento Humano, da ONU

**Ter um computador para namorar é ótimo se você é um computador.**

Rita Mae Brow, escritora e roteirista norte-americana

**Vivemos em uma época em que nos orgulhamos das máquinas que pensam,  
e suspeitamos de homens que tentam fazê-lo.**

James Thurber, escritor e cartunista norte-americano

**A tecnologia ensinou uma lição à humanidade:  
nada é impossível.**

Lewis Mumford, filósofo norte-americano

**Ciência**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# C O N S E L H O S

**Conselhos: a mais barata moeda corrente.**

Ambrose Bierce, jornalista e escritor norte-americano

**O conselho deve ser como a neve: quanto maior a maciez ao cair,  
tanto mais cresce e se aprofunda na mente.**

Samuel Taylor Coleridge, poeta e filósofo inglês

**Aja como se fosse impossível falhar.**

Ditado axânti, povo africano

**Aproveite o momento.  
Lembre-se de todas aquelas pessoas do Titanic  
que recusaram a sobremesa.**

Erma Bombeck, escritora e humorista norte-americana

**Escreva as ofensas na areia e os benefícios em mármore.**

Benjamin Franklin, político e cientista norte-americano

***Esto brevis et placebis. Sê breve e agradarás.***

Charles Dickens, escritor inglês

**Não aceite nada pela aparência, só pela evidência.**

Charles Dickens, escritor inglês

**Não entres em uma casa de forma súbita e inesperada, nem sequer na sua.**

Talmude, livro de doutrina dos rabinos

**Não se drogue por ser incapaz de suportar a própria dor.**

John Lennon, compositor e cantor inglês

## Conselhos



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

**Eu já estive em vários lugares e só me encontrei em mim mesmo.**

John Lennon, compositor e cantor inglês

**Nunca reze suplicando por cargas mais leves, e sim por ombros mais fortes.**

Phillips Brooks, norte-americano, clérigo episcopal

**Se queres ofender teu inimigo, elogia-o em voz alta  
por qualidades que ele não possui.**

**O mar é conselho: avançar sempre, chegar nunca.**

Vahagn Davtyan, poeta armênio

**Para sentir-se realmente bem é importante interiorizar prazer e disciplina.**

**Cuide do corpo, viva ocupada e preocupe-se menos.**

Diana Vreeland, francesa, crítica de moda nos EUA

**Que todas as coisas sejam feitas caprichosamente e em ordem.**

I Coríntios, 14:40

**Que você viva todos os dias de sua vida.**

Jonathan Swift, escritor irlandês

**Quem rejeita conselhos não consegue ser ajudado.**

Benjamin Franklin, político e cientista norte-americano

**Se desejas o arco-íris, deves suportar a chuva.**

Dolly Parton, cantora e atriz norte-americana

**Se queres a paz, prepara a paz.**

Leonardo Boff, pensador brasileiro

**Se você não tem pontaria, sente-se.**

Placa afixada num banheiro masculino

**Conselhos**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**Censura teus amigos na intimidade e elogia-os em público.**

Ditado italiano

**Em vez de ficar dizendo como não fazer,  
deve-se criar a forma correta de fazer.**

Marina da Silva, política acreana e presidenciável

**Faça o que seu coração acha certo.  
De qualquer forma você será criticado.**

Eleanor Roosevelt, ex-primeira dama norte-americana

**Mantenha o rosto sob a luz solar.  
Você estará livre de ver as sombras.**

Helen Keller, escritora e conferencista norte-americana

**Primeiro conselho a um paciente: seja paciente.**

Oliver Sacks, neurologista inglês

**Quanto mais dividimos os obstáculos, mais fácil é vencê-los.**

Concepción Arenal, socióloga e ensaísta espanhola

**Simplificar significa eliminar o desnecessário  
para que o necessário se manifeste.**

Hans Hofmann, pintor alemão radicado nos EUA

**Perdoe seus inimigos, mas não esqueça seus nomes.**

J. Kennedy, estadista norte-americano

#### Conselhos



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech

# C O R A G E M

**Se não tens coragem de desejar a perfeição, deseja esse desejo.**

Pe. Sabóia de Medeiros, português

**A resignação é um suicídio cotidiano.**

Honoré de Balzac, romancista francês

**Diga a uma pessoa que ela é corajosa e você a ajuda a se tornar assim.**

Thomas Carlyle, escritor, historiador e ensaísta escocês

**Estar preparado para qualquer situação exige que a pessoa seja capaz de cortar um nó, pois nem tudo pode ser desamarrado.**

Henri Frédéric Amiel, escritor suíço

**Erros têm de ser corrigidos rapidamente.**

Katharine Graham, editora norte-americana

**Não há amor sem coragem e não há coragem sem amor.**

Rollo May, psicólogo e escritor norte-americano

**O problema é que se você não arrisca nada, está se arriscando mais.**

Erica Jung, escritora norte-americana

**Que bela coisa assumir a coragem de suas convicções.**

John Fante, romancista ítalo-americano

**Devido à ousadia, fomos expulsos do paraíso.**

**Devido à covardia, não retornamos a ele.**

Franz Kafka, escritor tcheco

**Coragem**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# C R I A N Ç A S

**A criança que está dentro do homem é a fonte  
de sua criatividade e individualidade.**

Eric Hoffer, navegador e filósofo norte-americano

**A inocência não se envergonha de nada.**

Jean-Jacques Rousseau, filósofo suíço, importante no Iluminismo francês

**As crianças reinventam o mundo para você.**

Susan Sarandon, atriz norte-americana

**As perguntas essenciais são feitas por crianças.**

Milan Kundera, escritor tcheco

**Cada criança é uma aventura em uma vida melhor,  
oportunidade para mudar os padrões antigos e torná-los novos.**

Hubert Humphrey, ex-vice-presidente norte-americano

**Cor-de-rosa é vermelho... mas bem devagarinho.**

Cristina Mattoso

**As crianças percebem tudo primeiro.**

Walker Percy, escritor norte-americano

**Nenhum animal é tão incansável quanto uma criança excitada.**

Amy Leslie, crítica norte-americana de teatro

**O mais delicado e sensível dos instrumentos é a mente de uma criança.**

Ethel Richardson, escritora australiana

**Crianças**



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

Podemos aprender a descomplicar com as crianças:  
é incrível como elas conseguem fazer de tudo um grande evento.

Seleção brasileira de volei

Primeiro ensinamos a criança a falar. Depois a ficar quieta.

Jurgen Prochnow, ator alemão

Quando me aproximo de uma criança,  
dois pensamentos me ocorrem:  
sensibilidade pelo que ela é;  
respeito pelo que pode vir a ser.

Louis Pasteur, cientista francês

Quem brinca volta a ser criança.  
E quem volta a ser criança está de volta ao paraíso.

Rubem Alves, psicanalista brasileiro

Toda criança nasce com a mensagem de que  
Deus não perdeu a esperança na humanidade.

Rabindranath Tagore, poeta bengalês

Toda criança tem o direito de inventar e contar seus próprios contos,  
assim como o de modificar os já existentes.

Toda a criança tem o direito de escutar contos sentada no colo dos avós.

Leonardo Posternak, pediatra

Nesta vida pode-se aprender três coisas com uma criança:  
estar sempre alegre, nunca ficar inativo  
e chorar com força por tudo o que se quer.

Paulo Leminsky, poeta brasileiro

Crianças



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# C R I A T I V I D A D E

**A infância é o tempo de maior criatividade na vida de um ser humano.**

Jean Piaget, pedagogo suíço

**A necessidade é a mãe da invenção.**

Platão, filósofo grego

**Quanto mais se racionaliza, mais se cria.**

Raymond Chandler, escritor norte-americano

**Quem não tem inteligência para criar, tem de ter coragem para copiar.**

Rolim Amaro, empresário brasileiro

**Dependendo da criatividade, o que é inútil pode se tornar útil.**

Maria Salette

**A humanidade se fortalece pela preservação das  
diferenças naturais e culturais.**

Fábio Konder Comparato, professor de Direito e jurista paulista

**A prática da diversidade é a chave de sua preservação.**

Vandana Shiva, física, ecofeminista e ativista indiana

**O patrimônio cultural se assemelha à biodiversidade.  
Uma vez destruída pelo homem, seremos incapazes de recriá-la.**

Emília Ferrero, psicóloga e educadora argentina

**Criatividade**



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech



# CUIDADO

**A face da tirania sempre parece suave de início.**

Jean Racine, poeta e dramaturgo francês

**A moral da história é a seguinte: todo excesso, assim como toda renúncia,  
traz consigo a sua própria punição.**

Oscar Wilde, poeta, escritor e dramaturgo irlandês

**As pessoas podem ser persuadidas a engolir qualquer coisa,  
contanto que esteja temperada de elogios.**

Jean-Baptiste Poquelin, o Molière, comediógrafo e ator francês

**Cautela com o amanhã, se não fores virtuoso hoje.**

Hesíodo, poeta grego

**Do fanatismo à barbárie não há mais do que um passo.**

Denis Diderot, filósofo e escritor francês

**Elogios de homens maus são insultos.**

Thomas Fuller, médico e escritor inglês

**Pela rua do “já vou”, vai-se à casa do “nunca”.**

Miguel de Cervantes, escritor espanhol

**Um pequeno vazamento eventualmente afundará um grande navio.**

Jô Soares, intelectual e humorista brasileiro

**Em uma coisa os bêbados e os geógrafos têm razão: a Terra gira.**

Jô Soares, intelectual e humorista brasileiro

**Cuidado**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**Empreste os ouvidos a todos, mas só a poucos a sua palavra.**

Franz Luwein, editor alemão

**Esparramei meus sonhos nos seus pés.  
Pisa com cuidado. É sobre eles que caminhas.**

Manuel Bandeira, poeta pernambucano

**Lamentar-se é um enorme desperdício de energia.  
Só serve para chafurdar, não para construir.**

Katherine Mansfield, escritora neozelandesa

**Más companhias são como um mercado de peixes.  
Acaba-se acostumando com o cheiro.**

Ditado chinês

**Mudar de fila faz aquela em que você entrou parar imediatamente.  
E aquela em que você estava, começar a andar.**

Lei de Murphy

**O céu proíbe, sim, qualquer prazer suspeito,  
mas pode-se com o céu encontrar sempre um jeito.**

Jean-Baptiste Poquelin, comediógrafo e ator francês

**Não pode haver acordo, nem compromisso, nem debate com a intolerância e o ódio.**

Jacques Chirac, ex-presidente francês

**Perigo e prazer dão no mesmo galho.**

Ditado escocês

**Profecias são de pouca monta. Mas, caso uma se apodere de você,  
irá fortalecer-se e acabará por cumprir-se.**

Thomas Mann, escritor alemão

**Cuidado**



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

**Quase nos inspiram o desejo de pecar  
os mil-e-um cuidados para o evitar.**

Jean-Baptiste Poquelin, o Molière, comediógrafo e ator francês

**Quem não sabe preservar não é digno de usufruir.**

Anônimo

**Quem tem frase de vidro não atira crase na frase do vizinho.**

Ferreira Gullar, poeta maranhense

**Raposa na governança, não há frango na segurança.**

Ditado nordestino

**Ri das cicatrizes quem nunca foi ferido.**

William Shakespeare, poeta e dramaturgo inglês

**Se quiser que o mundo saiba de uma determinada história,  
escolha a pessoa certa,  
conte e peça segredo absoluto.**

Danuza Leão, escritora brasileira

**Só animais de sangue frio têm a mordida venenosa.**

Arthur Schopenhauer, filósofo alemão

**Um doido é aquele que acredita em tudo o que lhe vem à cabeça.**

Émile-Auguste Chartier, filósofo francês

**Uma parte dos homens age sem pensar e outra pensa sem agir.**

Jean-Jacques Rousseau, filósofo suíço, importante no Iluminismo francês

**Vício é o mal que se faz com prazer.**

Sidonie Gabrielle Colette, romancista francesa

**Cuidado**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# C U L I N Á R I A

**Com uma garrafa de champanhe, a vida fica sempre melhor.**

Sonia Manski, psicoterapeuta brasileira

**Duvido que o mundo reserve surpresa maior do que o prazer arrebatador de quando se experimenta, pela primeira vez na vida... sorvete.**

Heywood Broun, jornalista e escritor norte-americano

**Cada cozinha nacional serve a verdade preparada à sua maneira.**

Stanislaw Jerzy Lec, escritor polonês

**Comida é arte e arte é comida para a alma.**

Propaganda de restaurante

**Deixe as cebolas infiltrarem-se na panela e, mal percebidas, animarem o conjunto.**

Sydnei Smith, ensaísta e clérigo inglês

**Deixe que os átomos da cebola se infiltrem na tigela E, quase insuspeitos, animem tudo que há nela.**

Sydnei Smith, ensaísta e clérigo inglês

**Deixemos que italianos e franceses se acertem. Ou que se desentendam para sempre.**

**O importante é assimilar suas melhores experiências culinárias.**

José Antonio Dias Lopes

**Minha língua está sorrindo.**

Menina de quatro anos, depois de tomar sorvete de chocolate

Culinária



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

**Na culinária, nada é escrito sobre pedra. Tudo é mutável.**

Júlio Buschinelli, chef e restaurateur paulistano

**Não servimos almoço. Levamos o dia inteiro preparando o seu jantar.**

Anúncio de restaurante

**O coquetel é um jeito de não ficar em falta com pessoas que você não quer convidar para jantar.**

Charles Merrill Smith, escritor norte-americano

**O número ideal para um jantar: no mínimo três, no máximo nove.**

Desideruis Erasmus, filósofo renascentista holandês

**O paladar é uma extensão da inteligência.**

Antonin Carême, chef francês

**Odeio pessoas que não levam as refeições a sério.**

Oscar Wilde, poeta, escritor e dramaturgo irlandês

**Os mais preciosos ingredientes de uma refeição são as pessoas que a compartilham.**

Kathy Lette, escritora australiana

**Respeite o seu jantar: enalteça-o, desfrute-o adequadamente. Você será mais feliz várias horas por semana, várias semanas por ano e vários anos na vida.**

Willian Makepeace Thackeray, escritor inglês

**Sempre retirei minha força de dois livros: do meu livro de culinária e da Bíblia.**

Helen Hayes, atriz norte-americana

**Uma sobremesa com muito chocolate ativará todas as endorfinas, conhecidas ou não.**

Grant Showley, restaurateur norte-americano

**Uma feijoada só é realmente completa quando tem ambulância de plantão.**

Stanislaw Ponte Preta, escritor, radialista e compositor brasileiro

**Culinária**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**Vinho, senhora, é o segundo melhor presente de Deus ao homem.**

Ambrose Bierce, jornalista e escritor norte-americano

**O mais indispensável ingrediente da boa culinária doméstica:  
amor pelas pessoas que vão comer.**

Sophia Loren, atriz italiana

***A nouvelle cuisine* é tão lindamente disposta nos pratos  
que você sabe que os dedos de alguém andaram por tudo.**

Julia Child, autora norte-americana

**O cachorro de maior nobreza é o cachorro-quente:  
alimenta a mão de quem o morde.**

Laurence J. Peter, educador e escritor norte-americano

**Uma grande refeição é uma verdadeira celebração:  
envolve aspectos sensuais, sexuais e teatralidade.**

Stanley Tucci, ator norte-americano

#### Culinária



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

# D E U S

**Deus não muda o destino de um povo  
até que o povo mude o que tem na alma.**  
Maomé, profeta muçulmano, fundador do islamismo e do império árabe

**Deus olha e vê, mas não interfere.**  
Joseph e Maurício Pernidji

**Já reparou como “seja o que Deus quiser” é sempre decisão certa?**  
Marilyn Monroe, atriz norte-americana

**Se Deus não existisse, o homem seria um simples autônomo.**  
Guimarães Rosa, escritor brasileiro

**É só Deus deixar de olhar para a gente um minuto que fazemos besteira.**  
Luís Paulo Rosenberg, economista brasileiro

**Todo homem precisa crer, ainda que seja apenas por algum tempo,  
para que a sua vida tenha um sentido e um valor.**  
George Gusdorf, filósofo francês

**Um método infalível de produzir fanáticos é levar a crer antes de instruir.**  
François-Marie Arouet (Voltaire), filósofo francês

**Deus abençoa o homem, não por o ter encontrado, mas por havê-lo buscado.**  
Victor Hugo, escritor francês

**Deus concedeu-nos o dom de viver; compete a nós viver bem.**  
Voltaire, filósofo francês

Deus



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# D I N H E I R O

**A pobreza sem queixa é tão difícil quanto a riqueza, sem arrogância.**

Provérbio chinês

**Algum dinheiro evita preocupações. Muito dinheiro as atrai.**

Confúcio, filósofo chinês

**Dinheiro não pode comprar amor,  
mas coloca você em boa posição para barganhar.**

Jonathan Swift, escritor irlandês

**Falência é um procedimento legal que permite pôr o dinheiro nos bolsos  
das calças e entregar o paletó aos credores.**

Sam Goldwin, produtor norte-americano

**A economia só resolve um problema antigo  
gerando dois ou mais problemas novos.**

Albert Hirshman, economista norte-americano nascido na Alemanha

**Amor, dinheiro e lua não têm estabilidade.  
Parando de crescer, começam logo a diminuir.**

Stanislaw Ponte Preta, escritor, radialista e compositor brasileiro

**Em economia, a maioria está sempre errada.**

Kenneth Galbraith, economista canadense

**Não é a economia que está piorando. É a noção dela que está melhorando.**

Ronald Coase, norte-americano

## Dinheiro



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech



**Há tantas coisa na vida mais importantes que o dinheiro!  
Mas, custam tanto!**

Groucho Marx, comediante norte-americano

**Não fale de dinheiro com pessoas que têm muito mais  
ou muito menos do que você.**

Katherine Whitehorn, radialista inglesa

**Nunca devemos negociar por medo,  
mas nunca devemos ter medo de negociar.**

John Fitzgerald Kennedy, ex-presidente norte-americano

**O dinheiro é uma coisa esquisita:  
quem tem diz que não tem e quem não tem diz que tem.**

Woody Allen, cineasta norte-americano

**O homem moderno encara o dinheiro como meio para obter mais dinheiro.**

Bertrand Russell, filósofo e matemático inglês

**Quando os preços sobem é inflação; quando descem é promoção.**

Joelmir Betting, jornalista brasileiro

**Quem acha que pode ter tudo por dinheiro, desperta a suspeita  
de que está pronto a fazer qualquer coisa por dinheiro.**

Benjamin Franklin, político e cientista norte-americano

**Quem é sovina ao alimentar os gatos terá de alimentar os ratos.**

Ditado alemão

**Dinheiro**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# I N T E R R O G A Ç Õ E S

Almejas voar e temes ficar tonto?

Goethe, poeta alemão

Quem controla os controladores?

Norberto Bobbio, filósofo italiano

Terei utilizado bem o meu tempo hoje?

Tito, imperador romano

Todos os dias pergunto-me:  
fui realmente judicioso na minha atitude para com os outros?  
Fui totalmente sincero com meus amigos?  
Será que de fato segui as lições que me coube aprender?

Confúcio, filósofo chinês

Por que tem gente que acorda os outros  
para perguntar se estavam dormindo?

Anônimo

## Interrogações



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

# **E D U C A Ç Ã O**

**Bom exemplo, meio sermão.**

Ditado carioca

**A punição física nunca é acertada. Sob formas brandas causa pouco dano, ainda que nenhum bem. Sob formas severas gera crueldade e brutalidade.**

Bertrand Russell, filósofo e matemático inglês

**Nunca houve, como hoje, um momento com mais informação e menos conhecimentos.**

George Steiner, ensaísta e crítico francês

**A escola é acolhedora quando exercita a assimilação do novo, pois assim acata a diversidade.**

Maria Tereza Maldonado, psicóloga carioca

**Brinquedo só no natal. Bife de fígado toda semana. E depois você se pergunta por que há tanta criança traumatizada no mundo.**

Anúncio comercial

**De todas as ciências, a educação é a mais espiritual, pois aplica-se às almas em via de evolução e condiciona o futuro de toda a humanidade.**

Pitágoras, filósofo grego

**Informação é a moeda da democracia.**

Thomas Jefferson, ex-presidente norte-americano

**Muito estudar não basta para nos ensinar a compreender.**

Heráclito de Éfeso, filósofo grego

**Educação**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**O professor medíocre expõe. O bom professor explica.  
O professor superior demonstra.  
O grande professor inspira.**

William Arthur Ward, administrador norte-americano

**Poucas coisas ajudam mais um indivíduo do que colocar responsabilidade  
sobre seus ombros e deixá-lo saber que você confia nele.**

Booker Washington, escritor e educador norte-americano

**O segredo, no ensino, é respeitar o aluno.**

Ralph Waldo Emerson, poeta e ensaísta norte-americano

**Os grandes mestres não ensinam, e sim contagiam.**

Perfeito Fortuna, ator

**Uma tradição de saber é como um bosque de sequoias  
que pode viver milhares de anos,  
e o seu lenho de hoje representa a chuva e o sol de muitos séculos atrás.**

Norbert Wiener, matemático norte-americano, pai da cibernética

**Ensinar é a mais alta forma de compreender.**

Aristóteles, filósofo grego

**O bom exemplo não é apenas um meio de influenciar os outros. É o único.**

Albert Schweitzer, médico alemão nascido na Alsácia

**O mestre não dá ordens, ele mostra um caminho.**

Frédéric Lenoir, filósofo, sociólogo e historiador

**O semeador, depois de realizar a tarefa, afasta-se e deixa a semente germinar.**

Johann Wolfgang Von Goethe, poeta, dramaturgo e escritor alemão

Educação



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

**Os analfabetos do século XXI serão os que não sabem aprender,  
desaprender e reaprender.**

Alvin Toffer, futurólogo norte-americano

**Perguntar é ensinar.**

Xenofonte, historiador e militar francês

**Professores e pais existem para serem suplantados.**

John Wolfenden, educador inglês

**Se a educação sozinha não transforma a sociedade,  
sem ela tampouco a sociedade muda.**

Paulo Freire, pedagogo pernambucano

**Se a gente grande soubesse o que consegue a voz mansa,  
como ela cai feito prece (e vira flor) num coração de criança.**

Billy Blanco, compositor paraense

**Tentei ensinar aos outros o que de outrem não pude aprender.**

Dom Duarte Nunes de Leão, gramático português

**Tudo o que você faz por uma criança ela fará pela sociedade.**

Karl Menninger, médico psiquiatra norte-americano

**Uma educação libertadora acelera o exercício da democracia político-econômica.**

Rose Marie Muraro, intelectual e feminista brasileira

**Educa a criança no caminho em que deve andar;  
e até quando envelhecer não se desviará dele.**

Provérbios 22:6

**Educação**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# ESPERANÇA

O novo se repropõe desde a origem dos tempos.  
Esse é o fundamento da esperança.

Alfredo Bosi, crítico e historiador paulistano

A capacidade de ter esperança  
dá ao ser humano senso de destino e energia para começar.

Norman Cousins, escritor norte-americano

A esperança dos homens é a sua razão de viver e de morrer.

André Malraux, escritor e político francês

A esperança é o melhor remédio que conheço.

Alexandre Dumas, escritor francês

O cheiro da terra na primavera é o mesmo em qualquer lugar.  
É acre, vivo, cheio de promessas.

Maria Salette

O meu sonho é viver em um mundo em que a gente sinta vergonha diante  
de um lixo não-perecível jogado na beira de qualquer lugar.

Anna Veronica Mautner, psicanalista brasileira de origem húngara

O pior crime que um governante pode cometer é tirar a esperança do povo.

Maria Victoria Benevides, cientista política fluminense

Os vôos naturais da mente humana não são de prazer a prazer,  
mas de esperança a esperança.

Samuel Johnson, escritor e pensador inglês

Esperança



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

**Para quem sabe esperar, tudo vem a tempo.**

Clément Marot, poeta francês

**Quando nasce o sol, recupero o moral.**

Elizabeth Taylor, atriz inglesa

**Todas as coisas são possíveis para aquele que crê.**

São Bernardo de Clairvaux, monge francês

**Tudo neste mundo é realizado pela esperança.**

Martin Luther King, pastor norte-americano

**A esperança é o alimento de nossa alma,  
ao qual sempre se mistura o veneno do medo.**

Voltaire, filósofo francês

**A esperança consciente é força.**

Paulo Coelho, escritor brasileiro

**Quem vive só de esperanças morrerá de fome.**

Benjamin Franklin, político e cientista norte-americano

**Esperança**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# ESPORTE

A prática esportiva também ajuda num mundo melhor,  
com tudo de bom que traz para nós:  
saúde, autoestima, espírito de equipe, objetivos, entre outros atributos  
que com certeza, vêm junto com o esporte.

Gustavo Borges, nadador brasileiro

Amamos o futebol porque o jogo nivela todas as diferenças e,  
especialmente, pretensas superioridades.

Roberto Da Matta, antropólogo fluminense

Em tempos de copa, torço, logo existo.

Gilmar Mascarenhas, geógrafo carioca

Vender os seus melhores jogadores é como ter uma padaria  
e ficar vendendo os fornos. Você perde os clientes.

Pablo Perantuono, analista esportivo argentino

As regras dos jogos são as únicas que o homem leva a sério.  
Por isso elas são mais antigas do que as leis.

Peter Bamm, escritor alemão

Em qualquer esporte, sempre existe aquele que investe mais que os outros.

O único jeito de jogar de maneira interessante é com seriedade.

Contardo Calligaris, psicanalista italiano

Esporte



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech



# EXPERIÊNCIA

**A adversidade é um trampolim para a maturidade.**

Charles Caleb Colton, clérigo e escritor inglês

**A experiência aumenta a nossa sabedoria, mas não reduz nossas loucuras.**

Josh Billings, humorista norte-americano

**A experiência é aquilo que lhe permite reconhecer um erro quando você o comete de novo.**

Earl Wilson, jornalista norte-americano

**A experiência nos ensina que a experiência não ensina nada.**

André Maurois, escritor francês

**Experiência não é o que nos acontece, mas o que fazemos com o que nos acontece.**

Aldous Huxley, escritor inglês

**Na vida ou escrevendo romances, sempre é tempo de fazer uma revisão.**

Nancy Thayer, escritora norte-americana

**O homem moderno tem coisas que entende, mas não faz.**

**Tem coisas que faz mas não entende.**

Joelmir Beting, jornalista paulista, especializado em economia

**Sem a experiência nunca teremos o conhecimento pleno.**

André Maurois, escritor francês

**Experiência**



Frases inteligentes para lembrar e usar

# F A M Í L I A

**A família: uma espécie de destino ao qual é impossível escapar.**

Luchino Visconti, cineasta italiano

**As árvores genealógicas são a única espécie arbórea  
que teria razões para ocultar suas raízes.**

Victor Moritz Goldschmidt, químico e mineralogista suíço

**Cada geração ri de seus pais, ridiculariza seus avós e admira seus bisavós.**

William Somerset Maugham, escritor inglês

**O que há de maravilhoso numa casa, não é que ela nos abrigue e nos conforte,  
nem que tenha paredes; é que deposite em nós, lentamente, tantas provisões de doçura,  
que forme no fundo do nosso coração, essa nascente secreta de onde correm, como água  
da fonte, os sonhos.**

Saint Exupéry, escritor e ilustrador

**Que bem fizeste tu ao teu pai para assim esperares tanto do teu filho?**

Muslah Al-dín Saadi, escritor persa

**Todas as famílias felizes são parecidas entre si;  
as infelizes são infelizes cada uma à sua maneira.**

Leon Tolstói, romancista russo

**Um filho não vê a mãe com os olhos de toda a gente.  
Muitas vezes, é o único a ver a sua beleza.**

Friedrich Durrenmatt, escritor e dramaturgo suíço

**Você precisa criar filhos seus para compreender o amor dos seus pais.**

Ditado chinês

Família



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

**Alegre-se! Alegre-se! E telefone à sua mãe de vez em quando.**

Woody Allen, cineasta norte-americano

**Família é como catapora: a gente tem quando criança  
e fica marcado para o resto da vida.**

Jean-Paul Sartre, filósofo francês

**Felicidade é ter uma família grande, cheia de cuidados para com a gente,  
amorosa e unida, morando em outra cidade.**

George Burns, comediante norte-americano

**Não falo com a minha sogra há quase dois anos. Ela não gosta de ser interrompida.**

Henny Youngman, escritor e comediante anglo-americano

**Se houver beleza na pessoa, haverá harmonia na casa.**

Ditado chinês

**Agora, como sempre, o mais automatizado equipamento de uma casa é a mãe.**

Beverly Jones, escritora norte-americana

**Não existe maneira de ser mãe perfeita, mas um milhão de jeitos de ser boa mãe.**

Jill Churchill, escritora norte-americana

**O coração da mãe é a sala de aula de uma criança.**

Henry Ward Beecher, escritor e editor norte-americano

**O coração de mãe é um abismo profundo – em seu fundo sempre se encontrará perdão.**

Honoré de Balzac, romancista francês

**Percebo que gerei uma vida e agora sou responsável por alguém.  
Nunca mais tomarei nenhuma atitude sem pensar primeiro nele.**

Carla Góes Sallet, médica esteticista

**Família**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

## **F É**

**A esperança, já perdi várias. A fé, jamais.**

**Em algumas coisas é preciso crer para ver.**

Ralph Hodgson, poeta inglês

**Fé é acreditar em algo que você sabe que não é bem assim.**

Mark Twain, escritor norte-americano

**Não me diga que algo é impossível. Vamos tentar primeiro.**

Joseph Papp, produtor teatral norte-americano

**Quero entender para crer e preciso crer para entender melhor.**

Henrique Cláudio Lima Vaz, padre mineiro

**Sonho, logo existo.**

Carlito Maia, publicitário mineiro

**Crer é apenas o segundo poder; querer é o primeiro. As montanhas proverbiais que a fé transporta nada são em confronto com o que faz a vontade.**

Victor Hugo, escritor francês

**A fé pode ser definida, em resumo, como uma crença ilógica na ocorrência do improvável.**

Henry Louis Mencken, jornalista e crítico social norte-americano

**A vontade de alcançar a verdade e a certeza nasce da “crença” que a incerteza produz.**

Friedrich Nietzsche, filósofo alemão

Fé



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

# FELICIDADE

**A felicidade é algo que entra em nossa vida através de portas que nem lembrávamos ter deixado abertas.**

Rose Lane, escritora e jornalista norte-americana

**A felicidade é feita de chatices que conseguimos evitar.**

Alphonse Karr, escritor francês

**A felicidade está no gosto de cada pessoa e não nas coisas.**

François Poitou (duque de La Rochefoucauld), escritor e crítico francês

**A felicidade, e não a tristeza, é tagarela.**

Hannah Arendt, filósofa alemã que viveu nos EUA

**É bom repetir duas ou três vezes as coisas belas.**

Platão, filósofo grego

**Felicidade é como uma borboleta. Quando você quer agarrá-la, escapa. Mas se você sentar-se sem inquietação, ela pode pousar em você.**

Nathaniel Hawthorne, escritor norte-americano

**Fique satisfeito de parecer o que você realmente é.**

Marcial, poeta e aforista hispano-latino

**Não somos nunca felizes nem tão infelizes quanto imaginamos.**

**O homem tolo busca a felicidade longe.**

**O sábio a planta sob os próprios pés.**

James Oppenheim, poeta inglês

**Felicidade**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**O segredo de muita felicidade não está em esforçar-se  
para encontrar prazer, mas ter prazer no esforço.**

André Gide, escritor e crítico francês

**Quando a felicidade nos aparece, nunca usa a roupagem  
com que esperávamos encontrá-la.**

Amiel-Lapeyre, escritora francesa

**A felicidade é tão exigente quanto a esposa legítima.**

Jean Giraudoux, dramaturgo e ensaísta francês

**A felicidade é uma estação de parada entre o pouco e o demasiado.**

Channing Pollock, dramaturgo norte-americano

**Condição indispensável para a sabedoria e a felicidade é a boa digestão.**

Charles Lemesle, industrial francês

**Amar o que você faz e sentir que tem importância – pode haver coisa mais gostosa?**

Katharine Graham, editora norte-americana

**Ficar sem algumas coisas que você quer é parte indispensável da felicidade.**

Bertrand Russell, filósofo e matemático inglês

**Não devemos permitir que alguém saia de nossa presença  
sem se sentir melhor e mais feliz.**

Madre Tereza de Calcutá, indiana, líder religiosa católica

**Não nascemos para o sofrimento, mas para a felicidade.  
O que nos sustenta é a esperança. O sofrimento não é maldição, é um caminho.**

**O mais importante não é fazer o que gosta, mas sim gostar do que faz.**

Henry Ford, ícone da economia automobilística norte-americana

#### Felicidade



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

# F I L H O S

Antes de me casar eu tinha seis teorias sobre o modo de educar crianças.  
Agora tenho seis filhos e nenhuma teoria.

Tallulah Bankhead, atriz norte-americana

Nunca tente transformar seu filho em alguém como você. Um já basta.

Woody Allen, cineasta norte-americano

O maior legado que podemos deixar aos nossos filhos são lembranças felizes.

Anônimo

Os filhos que mais dão certo são os que viram seus pais como são.  
Não há nada pior para a educação do que a hipocrisia.

George Bernard Shaw, escritor irlandês

Quando reconhecemos que nossos pais estavam corretos,  
geralmente já temos filhos que acham que estamos errados.

Martinho Lutero, filósofo e teólogo alemão

Se você nunca foi odiado pelo seu filho, você nunca foi um bom pai.

Anônimo

Certo dia, atrasei-me ao voltar da escola e meus pais pensaram que eu havia sido sequestrado. E aí entraram imediatamente em ação: alugaram o meu quarto.

Woody Allen, cineasta norte-americano

A adolescência é um tribunal inesperado:  
o julgamento do pai pelo filho;  
o julgamento do filho pelo pai.

Paulo Mendes Campos, poeta e escritor mineiro

Filhos



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

A adolescência pode ser comparada à etapa  
em que as árvores frutíferas dão flores.  
Adolescentes são ao mesmo tempo flores e polinizadores.

Içami Tiba, psiquiatra brasileiro

O maior presente que os pais podem dar aos filhos  
é uma infância feliz.

Mary Cholmondeley, escritora inglesa

Dê a seu filho raízes. Mais tarde asas.

Provérbio judaico

Não obstante a ferrenha oposição materna, os filhos crescem.

Ciro Pellicano

A única coisa de valor que podemos deixar para nossos filhos  
é o que nós somos, não o que temos.

Léo Buscaglia

O que o pai calou aparece na boca do filho, e muitas vezes descobri  
que o filho era o segredo revelado do pai.

Friedrich Nietzsche, filósofo alemão

Sábio é o pai que conhece o seu próprio filho.

William Shakespeare, poeta e dramaturgo inglês

Deixem suas crianças irem se você quer mantê-las.

Malcom Forbes

Filhos



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech



# F U T U R O

**A nossa existência é a soma de dias que se chamam hoje.  
Só um dia se chama amanhã: aquele que não conhecemos.**

Armand Salacrou, dramaturgo francês

**A posteridade sempre é justa.**

Jean-Jacques Rousseau, filósofo suíço, importante no Iluminismo francês

**A maneira melhor de prever o futuro é criá-lo.**

Peter Drucker, escritor e consultor norte-americano, ícone da teoria do marketing

**E amanhã não veremos o que fomos nem o que somos.**

Olívio, poeta grego

**Tenho interesse no futuro porque vou passar lá o resto do meu tempo.**

Charles Kettering, engenheiro e inventor norte-americano

**A utopia será a verdade de amanhã.**

Evandro Lins e Silva, jurista piauiense

**Há sempre um momento na infância em que a porta se abre  
e deixa entrar o futuro.**

Graham Greene, escritor inglês

**Quem não tem futuro fala do passado.**

Franz Luwein, editor alemão

**Utopia é a ideia de que o futuro pode transcender o presente.**

Albert Einstein, físico alemão naturalizado norte-americano

**Futuro**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**Você não pode escapar da responsabilidade de amanhã  
esquivando-se dela hoje.**

Abraham Lincoln, político norte-americano

**Não more no passado, não somente sonhe com o futuro,  
concentre-se no presente.**

Buda, filósofo indiano, criador do budismo

**Os homens que não se preocupam com o futuro, cedo terão problemas.**

Confúcio, filósofo chinês

**O futuro não pode ser previsto, mas pode ser inventado.  
É a nossa habilidade de inventar o futuro que nos dá esperança  
para fazer de nós o que somos.**

Dennis Gabor, inventor húngaro-britânico

**O projeto é o rascunho do futuro.**

Jules Renard, escritor francês

**Somos todas mães adotivas, sejam elas geradoras ou postizas...  
A verdade é que a mãe biológica dos nossos filhos é a vida.**

Paloma Muniz

**Os filhos são para as mães as âncoras da sua vida.**

Sófocles, poeta e dramaturgo grego

**Não devemos levar em conta a rebeldia dos filhos no ato de educar,  
corrigindo-os hoje, pois nos sentiremos realizados  
com sua compreensão amanhã.**

Ivan Teorilang

**Futuro**



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech

# GENIALIDADE

**O gênio é a arte da oportunidade.**

Napoleão Bonaparte, general e imperador francês

**Não se pode criar um gênio. O máximo que dá para fazer é nutri-lo.**

Ninette de Valois, irlandesa, fundou o The Royal Ballet, de Londres

**Um gênio é uma pessoa de talento que faz toda a lição de casa.**

Thomas Edison, inventor norte-americano

**Aprecio as quatro estações, mas prefiro o verão no inverno e o inverno no verão.**

Leon Eliachar, humorista brasileiro nascido no Egito

**Conheço um pouco sobre a natureza, mas nada sobre o homem.**

Albert Einstein, físico alemão naturalizado norte-americano

**Só aceito falar quando tenho alguma coisa a dizer.**

Duque de Talleyrand, estadista francês

**Dizer que uma coisa é bela é um juízo; a coisa não é bela em si,  
mas no juízo que a define como tal.**

Giulio Carlo Argan, escritor e teórico da arte, italiano

**Penso, logo mudo de ideia.**

Anônimo

**Quem é firme em seus propósitos molda o mundo ao seu modo.**

Goethe, poeta alemão

**Todos que estão atravancando o meu caminho. Eles passarão. Eu, passarinho.**

Mário Quintana, poeta gaúcho

**Genialidade**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# H I S T Ó R I A

O projeto abrangente da história é tratar de como e por que  
o *homo sapiens* passou da era paleolítica à era nuclear.

Eric Hobsbawn, historiador egípcio que viveu na Inglaterra

O que fizemos, fica.

Ignácio de Loyola Brandão, escritor brasileiro

A destruição da memória, da história,  
do passado é algo terrível para uma sociedade.  
A globalização deve assumir as histórias particulares anteriores,  
não as eliminar.

Jacques Le Goff, historiador francês

Nada se inventa sem a tradição.  
Ninguém cria do nada.

Carlos Fuentes, escritor mexicano

Os verdadeiros heróis não aparecem nos livros de história.  
Eles fazem a história.

Moacyr Scliar, médico e escritor gaúcho

Lembra-te sempre que existes porque houve outros antes de ti.

Confúcio, filósofo chinês

História



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech

# H O M E N S   E   M U L H E R E S

**O feminino não se esgota na mulher, nem o masculino no homem.**

Rose Marie Muraro, intelectual e feminista brasileira

**Os homens fazem as leis; as mulheres, os costumes.**

Conde de Guibert, escritor e militar francês

**Bebemos sem sede e fazemos amor a qualquer hora.  
Só isso nos distingue de outros animais.**

Pierre-Augustin Beaumarchais, comediógrafo francês

**O homem é o único animal que se ruboriza. O pior é que tem motivos.**

Mark Twain, escritor norte-americano

**O homem é o mais perfeito dos animais domésticos.**

Rudiger Safranski, escritor e filósofo alemão

**A mulher é como um saquinho de chá.  
Você nunca sabe se ela é forte até que entre em água quente.**

Eleanor Roosevelt, ex-primeira dama norte-americana

**A mulher explicada pelo homem é mal conhecida.**

Blaise Pascal, matemático e filósofo francês

**As mulheres nos inspiram grandes coisas e nos impedem de obtê-las.**

Alexandre Dumas, escritor francês

**Falamos da mulher no singular quando a louvamos.  
Usamos o plural sempre que elas nos aprontam alguma.**

Sacha Guitry, cineasta francês

Homens e mulheres



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**Garotas direitas não ficam para o desjejum.**

Julie London, cantora e atriz norte-americana

**Irene é o nome de uma cidade distante. Quando se chega perto, ela já não é a mesma.**

Italo Calvino, escritor italiano

**Mulheres desejam homens, carreiras, dinheiro, filhos, amigos, luxo, conforto, independência, liberdade, respeito, amor e meias que não desfiem.**

Phyllis Diller, comedianta norte-americana

**Não existe garota melhor do que você. Existe diferente de você.**

Carlos Eduardo Fonseca, odontólogo paulista

**Não há nada mais importante do que ser mãe dos homens.**

Walt Whitman, poeta, ensaísta e jornalista norte-americano

**Os homens pensam mais, as mulheres sentem melhor.**

Mariano da Fonseca, político carioca

**Quer cedam, quer resistam, todas as mulheres gostam de ser cortejadas.**

Ovídio, poeta romano

**Se uma mulher quer fazer uma coisa, não há homem que consiga impedi-la.**

Ana Maria Machado, jornalista, professora e escritora brasileira

**Se você algum dia tiver uma mulher, faça-a feliz.  
Felizes elas são mais bonitas e muito mais mulheres.**

Ildásio Tavares, escritor brasileiro

**Nada como um pouco de amor e boa companhia para melhorar uma mulher!**

George Farquhar, dramaturgo irlandês

**As mulheres feias sabem mais sobre os homens do que as bonitas.**

Oscar Wilde, poeta, escritor e dramaturgo irlandês

Homens e mulheres



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

# H U M O R

**O humorismo é um colete salva-vidas na corrente da existência.**

Wilhelm Raabe, escritor alemão

**Humorismo é a arte de fazer cócegas no raciocínio dos outros.**

Leon Eliachar, jornalista e escritor carioca

**A cerveja foi a maior invenção da humanidade.**

**Reconheço que a roda foi importante,  
mas não combina tão bem com um salsichão.**

Dave Berry, cantor guitarrista norte-americano

**Já quis ser ateu, mas desisti. Eles não têm feriado.**

Henny Youngman, escritor e comediante anglo-americano

**Não sou gorda, só mais baixa do que deveria.**

Shelley Winters, atriz norte-americana

**Pedestre é um homem que tem dois carros.  
Um com a mulher e outro com o filho.**

Robert Bradbury, bioquímico norte-americano

**Quem canta seus males... espanta!**

Barão de Itararé, humorista e jornalista gaúcho

**Se não tivermos sucesso, corremos o risco de fracassar.**

George W. Bush, estadista norte-americano

**Humor**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**Senso de humor é o sentimento que faz você rir daquilo que o deixaria louco de raiva se acontecesse com você.**

Aparício Torelly (barão de Itararé), humorista e jornalista gaúcho

**Coisa inútil é aquilo que a gente guarda anos a fio e joga fora bem na véspera do dia em que vai precisar.**

Anônimo

**Fumar é bom: acaba com todos os fumantes.**

Anônimo

**Já li tudo a respeito do fumo, do álcool e do sexo e tomei uma decisão: parei de ler.**

Anônimo

**Nunca se deveria repetir a mesma tolice. Há tantas outras à escolha.**

Bertrand Russell, filósofo e matemático inglês

**O problema de ser pontual é que não há ninguém lá para elogiar você.**

Franklin Jones, empresário norte-americano

**Quem ri por último não entendeu a piada.**

Anônimo

**O bom-humor espalha mais felicidade que todas as riquezas do mundo. Vem do hábito de olhar para as coisas com esperança e de esperar o melhor e não o pior.**

Alfred Montapert

#### Humor



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech

**A ironia é sobretudo uma brincadeira do espírito. O humor seria antes uma brincadeira do coração, uma brincadeira de sensibilidade.**

Jules Renard, escritor francês

**O bom-humor é o maior encanto da vida.**

Ernest Renan, escritor francês



# I D E I A S

Pode-se resistir à invasão dos exércitos, não à invasão das ideias.

Victor Hugo, escritor francês

Existem ideias das quais não se consegue escapar.  
A gente se engaja ao dizer sim, ao dizer não ou quando se cala.

Theodor Herzl, jornalista húngaro

Ideias ousadas são como as peças de xadrez  
que se movem para a frente; podem ser comidas,  
mas podem começar um jogo vitorioso.

Johann Wolfgang Von Goethe, poeta, dramaturgo e escritor alemão

Se você troca um objeto com alguém  
você continua com um objeto.  
Se você troca uma ideia com alguém  
você fica com duas.

Anônimo

As ideias de ontem fazem os costumes de amanhã.

Anatole France, escritor francês

O segredo para não ter tédio,  
pelo menos para mim, é ter ideias.

Eugène Delacroix, pintor francês do Romantismo

Ideias



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# I G N O R Â N C I A

**Ignorância, melhor ocultar.**

Alexandre Costa

**Arrogância não é atributo dos sábios,  
mas sim dos ignorantes.**

Anônimo

**Eu bebo para as pessoas ficarem mais interessantes.**

George Jean Nathan, crítico norte-americano

**Quanto menos alguém entende, mais quer discordar.**

Galileu Galilei, físico, matemático, astrônomo e filósofo italiano

**Velhas ideias são difíceis de mudar.**

Gerta Keller, geóloga norte-americana

**É impossível para um homem aprender  
aquilo que ele acha que já sabe.**

Epicteto, filósofo frígio

**A cabeça, como o estômago, é mais facilmente envenenada  
quando está vazia.**

Jean Paul Richter, escritor romântico alemão

**Nem a ignorância é um defeito do espírito  
nem o saber prova de gênio.**

Luc de Clapiers Vauvenargues, moralista e ensaísta francês

**Ignorância**



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

# I M A G I N A Ç Ã O

**A imaginação é a luz do mundo.**

Henri Van de Velde, arquiteto belga

**Em momento de crise, só a imaginação é mais importante que o conhecimento.**

Albert Einstein, físico alemão naturalizado norte-americano

**Sonhos são possibilidades à espera de se tornarem reais.**

Carla Jolyn Carey, professora de matemática norte-americana

**Memória e imaginação: essas constantes invasoras.**

Lygia Fagundes Telles, escritora paulistana

**A imaginação muitas vezes nos leva a mundos inexistentes,  
mas sem ela não iríamos a lugar algum.**

Carl Sagan, astrônomo norte-americano

**Foram as coisas reais ou as coisas imaginadas  
que mais contribuíram para a felicidade humana?**

Friedrich Nietzsche, filósofo alemão

**O melhor brinquedo de todos é a nossa imaginação.**

Rachel de Queiroz, escritora brasileira

**O mundo é uma tela para a imaginação.**

Henry David Thoreau, naturalista norte-americano

**Se nós imaginamos, é por desejarmos que as juvenilidades mais graciosas  
de nossa mente nasçam novamente dentro de outras.**

Percy Bysshe Shelley, poeta e escritor inglês

**Tudo o que pode ser, é.**

Leclerc de Buffon, naturalista francês

**Imaginação**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# I N T E L I G Ê N C I A

**A pessoa que está sempre declarando não ser burra, suspeita disso.**

Wilson Mizner, aforista norte-americano

**A quantidade de boatos que um homem pode levar a sério  
é inversamente proporcional à sua inteligência.**

Arthur Schopenhauer, filósofo alemão

**Ninguém se torna tolo, até parar de fazer perguntas.**

Charles Steinmetz, físico norte-americano

**A coisa mais importante na vida é saber o que é importante.**

Henry Louis Mencken, jornalista e crítico social norte-americano

**Difícil dizer qual das duas incomoda mais: a inteligência ou a burrice extravasante.**

Stanislaw Ponte Preta, escritor, radialista e compositor brasileiro

**Inteligência é como ferro: sem usar, enferruja.**

Eugène Ionesco, dramaturgo romeno que viveu na França

**Pensar, analisar e inventar não são atos anômalos,  
mas a normal respiração da inteligência.**

Pierre Menard, escritor francês

**Pessoa culta é aquela que sabe onde procurar a informação que ignora.**

Georg Simmel, sociólogo e filósofo alemão

**Saber e não fazer ainda é não saber.**

Ditado Zen

**Inteligência**



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

# J U S T I Ç A / I N J U S T I Ç A

Há duas espécies de homens:  
os justos que se consideram pecadores,  
e os pecadores que se consideram justos.

Blaise Pascal, matemático e filósofo francês

A maior das injustiças é parecer ser justo sem o ser.

Platão, filósofo grego

O certo é justo, e o justo é belo.

Amilcar de Castro, escultor mineiro

Quando se perde a confiança na justiça, ganha-se o ódio vingativo.

Frei Betto, escritor dominicano

A indulgência é uma parte da justiça.

Joseph Joubert, ensaísta francês

Enforcam-se pequenos ladrões,  
perdoam-se os grandes.

Ditado iídiche

Quando eu estava no exército, eles me deram uma medalha  
por matar dois homens e me demitiram por amar um.

Epitáfio Sargento Leonard

A justiça se defende com a razão e não com armas.

Angelo Giuseppe Roncalli, italiano, o papa João XXIII

Justiça/injustiça



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**Não se perde nada com a paz e pode se perder tudo com a guerra.**

Angelo Giuseppe Roncalli, italiano, o papa João XXIII

**É preciso que as atividades do judiciário sejam racionalizadas  
e com fiscalização maior sobre os juizes.**

Raymundo Faoro, jurista gaúcho

**Fundamental é aplicar a lei igualmente a homens de todas as condições.**

Thomas Jefferson, ex-presidente norte-americano

**Mais vergonhoso é desconfiar dos amigos do que ser por eles logrado.**

**Mesmo nas pequenas coisas devemos ser corretos.**

James Boswell, advogado e escritor escocês

**Nos negócios e na maioria das atividades,  
o conjunto de leis e normas não pode substituir inteiramente  
o julgamento humano sobre o que é certo e errado.**

Robert J. Samuelson, economista e articulista norte-americano

**Nossas obrigações são os direitos dos outros sobre nós.**

Friedrich Nietzsche, filósofo alemão

**Para a maior parte dos homens, o amor da justiça não é mais  
que temor de sofrer injustiça.**

**Posso prometer ser sincero, mas não imparcial.**

Johann Wolfgang Von Goethe, poeta, dramaturgo e escritor alemão

**A injustiça que se faz a um é uma ameaça que se faz a todos.**

Montesquieu, escritor e filósofo francês

**Justiça/injustiça**



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

# **L I B E R D A D E**

**A liberdade real é selvageria, não civilização.**

Charles A. Lindbergh, aviador norte-americano

**A irreverência é a campeã da liberdade e sua única defensora infalível.**

Mark Twain, escritor norte-americano

**Acredito em fazer o que sou capaz,  
em chorar quando preciso, em rir quando quero.**

Noël Coward, dramaturgo, ator e compositor britânico

**As maiores dificuldades do ser humano começam  
quando ele se torna apto a fazer do jeito que quiser.**

Aldous Huxley, escritor inglês

**Eu jamais iria a fogueira por uma opinião minha, afinal,  
não tenho certeza alguma. Porém, eu iria pelo direito  
de mudar de opinião quantas vezes eu quisesse.**

Friedrich Nietzsche, filósofo alemão

**Na resistência reside a esperança, essa insensata. Só ela nos fará livres.**

Ernesto Sábato, escritor e pintor argentino

**Liberdade não significa fazer tudo o que se quer, mas sim  
fazer porque se quer tudo o que deve ser feito**

Marilise Brockstedt Lech, psicóloga gaúcha

**Não é fácil esconder a fratura entre a liberdade que se proclama  
e a submissão que se exige.**

Luiz Gonzaga Belluzzo, economista paulistano

**Liberdade**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**Não é livre quem não obteve domínio sobre si.**

Pitágoras, filósofo grego

**Não existe coisa mais valiosa no mundo do que a liberdade.**

Alexandra Marinina, escritora russa

**Não podemos mudar o passado –  
abandonar dores ou desfrutar prazeres antigos –,  
mas podemos mudar a maneira com que o antes atua no agora.**

Nilton Bonder, escritor gaúcho

**O espaço da liberdade está se reduzindo progressivamente  
a um ato de consumo.**

Gilberto Dupas, professor paulista

**Todo ser humano é livre para fazer o que quer,  
desde que não infrinja a idêntica liberdade de qualquer outro ser humano.**

Herbert Spencer, filósofo inglês

**A liberdade descobre o homem no momento em que  
ele deixa de se preocupar com a impressão que causa.**

Bruce Lee, mestre em Artes Marciais

**A liberdade é um dos dons mais preciosos que o céu deu aos homens.  
Nada a iguala, nem os tesouros que a terra encerra no seu seio,  
nem os que o mar guarda nos seus abismos.  
Pela liberdade, tanto quanto pela honra, pode e deve aventurar-se a nossa vida.**

Miguel de Cervantes, escritor espanhol

**Liberdade**



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech



# L I T E R A T U R A

**A literatura de ficção é a ficção da história.**

Augusto Roas Bastos, escritor paraguaio

**O escritor não escreve o que ouve. Escreve o que sente.**

Deonísio da Silva, escritor catarinense

**A literatura é frequentemente uma viagem de conhecimento para o desconhecido, mas também do desconhecido do qual nos apropriamos para o conhecido.**

Claudio Magris, ensaísta e escritor italiano

**A literatura é uma ferramenta para aprender a língua portuguesa.  
É um espetáculo das palavras.**

Benjamin Abdala Junior, escritor e professor de Literatura brasileira

**A natureza e os livros pertencem aos olhos que os vêem.**

Ralph Waldo Emerson, poeta e ensaísta norte-americano

**Adoro perder-me nas mentes de outros homens.**

Charles Lamb, ensaísta inglês

**Basta abrir as páginas de um livro para que assim a imaginação seja premiada.**

Marcia Kupstas, escritora brasileira

**Cartas iluminam vidas inteiras, pois revelam aqueles instantes de alma que, de tão rápidos, passam despercebidos.**

Gregorio Marañón, médico e ensaísta espanhol

**Escrevo peças porque escrever diálogos é a única maneira respeitável de contradizer-se.**

Tom Stoppard, dramaturgo irlandês

Literatura



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**Escritor que nunca foi à Jornada de Literatura de Passo Fundo não é consagrado.**

Otto Lara Resende, escritor e jornalista mineiro

**Jornal tem de retratar o que está acontecendo, produzir e questionar informação.**

**A sociedade avança pelo nível de sua informação.**

Aloysio Biondi, jornalista paulista

**Ler fornece conhecimento à mente. Pensar incorpora o que lemos.**

John Locke, filósofo inglês

**Ler, para a mente, é equivalente à ginástica, para o corpo.**

Joseph Addison, poeta e ensaísta inglês

**Levei quinze anos para descobrir que não sabia escrever,  
mas aí não podia mais parar. Tinha ficado famoso demais.**

Robert Benchley, ator, humorista, colunista e editor norte-americano

**Livros são os mais silenciosos e constantes amigos.**

**Os conselheiros mais acessíveis e sábios.**

**E os mais pacientes professores.**

Charles Williams Eliot, educador e editor norte-americano

**Livros trazem a vantagem de podermos estar sós e acompanhados.**

Mário Quintana, poeta gaúcho

**Não há mobília mais charmosa do que livros.**

Sydnei Smith, ensaísta e clérigo inglês

**O autor escreve apenas a metade de um livro.**

**A outra metade fica por conta do leitor.**

Joseph Conrad, escritor ucraniano

**A caneta é a língua da mente.**

Miguel de Cervantes, escrito espanhol

Literatura



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech

**O gosto de escrever está intimamente ligado a outro gosto, o de ler.**

Deonísio da Silva, escritor catarinense

**Procuo manter sempre o mesmo nível de humor,  
mas a culpa não é minha: tem dias que o leitor está mais fraco.**

Leon Eliachar, jornalista e escritor carioca

**Quando alguém pergunta a um autor o que este quis dizer,  
é porque um dos dois é burro**

Mário Quintana, poeta gaúcho

**Quando contamos histórias, tocamos corações.**

Jean Vanier, filósofo católico e humanitário canadense

**Quanto mais as pessoas amam e compreendem a literatura,  
menos é sua tendência à soberba.**

Harold Blom, crítico norte-americano

**Traduzir é encontrar equivalentes.**

Susan Sontag, ensaísta norte-americana

**A tarefa da literatura é ajudar o homem a compreender ele mesmo.**

Máximo Gorki, escritor, dramaturgo e ativista político russo

**Tudo o que lemos nos marca, incorporado como vivência.**

Marisa Lajolo, escritora

**Um escritor é capaz de ler uma biblioteca para escrever um livro.**

Samuel Johnson, escritor e pensador inglês

**Um livro é passaporte para uma viagem que começa na primeira linha,  
mas que não se sabe jamais onde poderá terminar.**

Victor Hugo, escritor francês

**Literatura**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**Uma criança que lê bons livros encontra ideias a mais  
para pensar e compreender o mundo.**

Ruth Rocha, escritora de livros infantis

**A boa escrita imita a boa arte das lavadeiras de roupa.  
Carece de bater na pedra e enxugar o pano, uma, duas, três vezes,  
até levá-lo ao varal quase sem água. Escrever é secar ao sol.**

Graciliano Ramos, escritor alagoano

**Crianças aprendem a ler na presença de livros,  
nenhuma pessoa tem o direito de criar filhos sem rodeá-los de livros.**

Heinrich Mann, escritor alemão

**Encontro minha biografia em cada fábula que leio.**

Ralph Waldo Emerson, poeta e ensaísta norte-americano

**Escreve-se para não ser solitário e por amor aos outros;  
se você não tiver essa solidariedade, é bobagem escrever.**

Ignácio de Loyola Brandão, escritor brasileiro

**Jamais sofri mágoa que uma hora de leitura não tenha curado.**

Charles de Secondat Montesquieu, filósofo francês

**Ler um livro pela primeira vez é conhecer um novo amigo.  
Ler um livro pela segunda vez é encontrar um velho amigo.**

Ditado chinês

**Meus livros são amigos que nunca falham.**

**Bendito seja Carmo ou fenícios ou seja quem for que inventou os livros.**

Thomas Carlyle, escritor, historiador e ensaísta escocês

**Você não precisa queimar livros para destruir a cultura.  
Basta que as pessoas parem de ler.**

Ray Bradbury, escritor norte-americano



**Os sonhos são a literatura do sono.**

Jean Cocteau, poeta, ator francês

**A literatura é um assunto sério para um país,  
pois é, afinal de contas, o seu rosto.**

Louis Aragon, poeta, romancista e editor francês

**A literatura num país sem liberdade pública é a única tribuna  
do alto da qual se pode fazer ouvir o grito da sua indignação  
e da sua consciência.**

Alexandre Herzen, filósofo, escritor, jornalista e político russo

**Uma língua, as línguas, as linguagens são o instrumento por excelência  
da humanização do homem pelo homem.**

Antonio Houaiss, professor, diplomata e lexicógrafo brasileiro

**Um intelectual, para mim, é alguém que é fiel a um conjunto político e social,  
mas não deixa de contestá-lo.**

Jean-Paul Sartre, filósofo francês

**Os homens nos ensinam o que não devemos ser.**

Padre Antônio Vieira, missionário português

**...o maior defeito deste livro és tu, leitor.**

**Tu tens pressa de envelhecer, e o livro anda devagar;  
tu amas a narração direta e nutrida, o estilo regular e fluente,  
e este livro e o meu estilo são como os ébrios, guinam à direita e à esquerda,  
andam e param, resmungam, urram, gargalham,  
ameaçam o céu, escorregam e caem...**

Machado de Assis, escritor brasileiro

**Quem conta um conto, aumenta um ponto.**

Anônimo

Literatura



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# M E D I C I N A

**A medicina é uma ciência de verdades transitórias.**

Jorge Sausen, médico paulista

**De médico, louco e cozinheiro, todo mundo tem um pouco.**

Ditado brasileiro

**Os progressos da medicina são gigantes e por isso  
não estamos seguros da nossa própria morte.**

Hermann Kesten, romancista e dramaturgo alemão

**Em medicina e futebol não se devem fazer prognósticos.**

Jô Soares, intelectual e humorista brasileiro

**Os melhores médicos do mundo são: dr. Sono, dr. Dieta e dr. Sorriso.**

Carlos Eduardo Fonseca, odontólogo paulista

**Um bom arrependimento é a melhor medicina para as enfermidades da alma.**

Miguel de Cervantes, escritor espanhol

**A missão do médico não consiste em outra coisa  
que não seja temperar e afirmar a lira que é o corpo humano.**

Francis Bacon, político e filósofo inglês

**A única solução para a crise da medicina é os ricos piorarem de saúde  
e os pobres melhorarem de vida.**

Ivan Lessa, jornalista e escritor brasileiro

Medicina



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech

Devemos fazer tudo da melhor maneira possível,  
darmos o máximo de nós; os resultados serão consequência.  
Se não vierem, pelo menos fizemos tudo o que era possível.  
Isso é honestidade.

Professor de medicina não identificado

Existem doenças e doentes; às vezes fáceis, às vezes difíceis.  
O bom médico diferencia-os desde o princípio.

Osvandré Lech, ortopedista e escritor gaúcho

Há de se conhecer melhor o paciente do que a doença.

Hipócrates, médico grego

Mostre-me algo diferente. Pode ser que seja melhor.

Ernest Codman, pai da cirurgia do ombro

O melhor médico é também um filósofo.

Se puderes curar, cura; se não puderes curar, alivia;  
se não puderes aliviar, consola.

A Murri

Se toda a medicina não está na bondade, menos vale dela separada.

Miguel Couto, médico carioca

É necessário prestar uma grande atenção aos pequenos sintomas do antes:  
anunciam um depois nem sempre radiante.

Pierre Miquel, historiador e romancista francês

Medicina



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# M O R A L E É T I C A

Ética é a estética da alma.

Anônimo

A diferença entre o homem moral e o honrado é que o primeiro lamenta quando comete algo condenável, mesmo que tenha feito sem ser descoberto por ninguém.

Henry Louis Mencken, jornalista e crítico social norte-americano

A ética pertence às virtudes morais e não à parte racional da alma. Portanto, o bem-estar da comunidade exige dos membros bons hábitos morais.

Moses Maimonides, filósofo e médico argentino

A moralidade só é moral quando voluntária.

Joseph L. Steffens, jornalista norte-americano

Para as questões de estilo, nade seguindo a correnteza. Nas questões de princípio, seja sólido como a rocha.

Thomas Jefferson, ex-presidente norte-americano

Quando o povo não crê na probidade, a imoralidade é geral.

Ética é a flexibilização da moral.

Mariano F. Maierovitch

A moralidade independe de religião.

John Ruskin, poeta e crítico inglês

As manchas da consciência empalidecem o rosto.

José de Echegaray, dramaturgo espanhol

Moral e ética



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech



# M O R T E

**As pessoas não morrem, ficam encantadas.**

Guimarães Rosa, escritor brasileiro

**Quem crê em mim, ainda que morra, viverá.**

João, 11,25

**A paz reina na eternidade.**

Antoine de Saint-Exupéry, escritor e aviator francês

**O silêncio de tua voz grita em nossos corações.**

Antoine de Saint-Exupéry, escritor e aviator francês

**A vida é o que fica depois que nosso corpo se vai .**

Antoine de Saint-Exupéry, escritor e aviator francês

**O essencial é invisível aos olhos.**

Antoine de Saint-Exupéry, escritor e aviator francês

**Parte o homem, fica seu exemplo, a melhor parte do homem.**

Manuel Bandeira, poeta pernambucano

**A morte sempre nos pareceu coisa horizontal e até moralmente niveladora.**

Manuel Bandeira, poeta pernambucano

**A vida é um hospital onde quase tudo falta.  
Por isso ninguém tem cura e morrer é que é ter alta.**

Fernando Pessoa, escritor português

**Morte**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**95**

**Sei que é vão este exercício de memória num dia  
prefixado para o culto dos mortos.  
A data vale a pena como lembrete da necessidade  
de pensar neles habitualmente.**

Carlos Drummond de Andrade, poeta mineiro

**Teria de morrer para nascer de novo? Aceito.**

Clarice Lispector, escritora brasileira, nascida na Ucrânia

**A longo prazo estaremos todos mortos.**

Keynes, economista inglês

**A morte é penetra, não espera ser convidada, infiltra-se  
e comparece pontual ao espetáculo da vida.**

Otto Lara Resende, escritor e jornalista mineiro

**Existe o tempo de nascer e o tempo de morrer.**

Eclesiastes 3

**Morrer é a cena final de um glorioso épico.**

Timothy Leary, psicólogo e escritor norte-americano

**Morrer não deve ser tão difícil. Até hoje, todos foram bem-sucedidos.**

Norman Mailer, escritor norte-americano

**Não é que eu tenha medo de morrer.  
Apenas não quero estar lá quando acontecer.**

Woody Allen, cineasta norte-americano

**Ninguém quer morrer. Quer ser eterno. Mas a eternidade deve ser tediosa.**

Iberê Camargo, artista plástico gaúcho

**Morte**



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

**O homem começa a morrer na idade em que perde o entusiasmo.**

Honoré de Balzac, romancista francês

**Se meu médico me dissesse que eu teria apenas mais seis minutos de vida,  
não ficaria me lamentando. Apenas datilografaria mais depressa.**

Isaac Asimov, escritor norte-americano

**Se é mesmo verdade o que os sábios nos dizem  
e se existe um lugar que nos acolhe (depois da morte),  
talvez o amigo que acreditamos extinto tenha apenas nos precedido.**

Sêneca, filósofo latino

**O pensamento da morte engana-nos, pois faz-nos esquecer de viver.**

Luc de Clapiers Vauvenargues, moralista e ensaísta francês

**A morte não nos diz respeito nem mortos nem vivos: vivos, porque ainda o estamos,  
mortos, porque já não existimos.**

Michel de Montaigne, escritor e ensaísta francês

**O homem morre a primeira vez quando perde o entusiasmo.**

Honoré de Balzac, romancista francês

**Morte, a única das minhas aventuras que não comentarei...**

François Mauriac, escritor francês

**Morte**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# M O T I V A Ç Ã O

**Determine que algo possa e deva ser feito e, então,  
você achará o caminho para fazê-lo.**

Abraham Lincoln, político norte-americano

**O homem não precisa só de pão, mas de sonhos.**

Edgar Morin, filósofo francês

**A alma sem objetivo perde-se.**

Michel de Montaigne, escritor e ensaísta francês

**A única maneira de enfrentar o obstáculo maior  
é ultrapassar os obstáculos menores.**

Julio Verne, escritor francês

**A vida é como um balão. Quando nos deparamos com ventos fortes,  
a solução não é lutar contra eles, mas procurar novas altitudes,  
novos ventos que levem na direção certa.**

Bertrand Piccard, balonista suíço

**Muitos são chamados, poucos levantam da cama.**

Oliver Herford, escritor e ilustrador norte-americano

**O difícil é aquilo que podemos realizar imediatamente.**

**O impossível é o que demora um pouco mais.**

George Santayana, filósofo

**O que vale a pena fazer, vale fazê-lo bem.**

Anônimo

## Motivação



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

**O tutano mais saboroso está dentro do osso mais duro.**

Mohammad Shams Od-Din Háfez, poeta persa

**Onde há uma vontade, há um caminho.**

Ditado inglês

**Pense grande. Você já ouviu falar de Alexandre, o Médio?**

Peça publicitária

**Todas as maravilhas de que você precisa estão dentro de si.**

Thomas Browne, médico inglês

**Tudo vale a pena quando a alma não é pequena.**

Fernando Pessoa, escritor português

**Você deve ser a mudança que quer ver no seu mundo.**

Mohatma Ghandi, líder pacifista indiano

**A recompensa é a jornada.**

Ditado taoísta

**Ansiar pelo distante e difícil é enganoso.**

**A grande oportunidade se encontra mais perto do que se imagina.**

John Burroughs, naturista norte-americano

**Mantenha os olhos abertos e siga em frente.**

Laurence Olivier, ator inglês

**No meio do inverno descobri finalmente que existe em mim um invencível verão.**

Albert Camus, escritor francês

**Onde quer que você esteja é o ponto de partida.**

Kabir, poeta e místico carioca

**Motivação**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**Quando falhamos há apenas atraso e não derrota.  
É um desvio temporário, não um beco sem saída.**

Willian Arthur Ward, administrador norte-americano

**Quando o rio está seco, a água sempre retorna no verão.**

Ditado afegão

**Quem olha para fora, sonha. Quem olha para dentro, desperta.**

Carl Jung, psicanalista suíço

**Um dia cheio de nuvens não é páreo para alguém com disposição solar.**

Willian Arthur Ward, administrador norte-americano

**O mundo que nos espera não está para ser conquistado, mas para ser construído.**

Jean-Calude Guillebaud, escritor, ensaísta, conferencista e jornalista francês

**Motivação é a arte de fazer as pessoas fazerem o que você quer que elas façam  
porque elas o querem fazer.**

Dwight Eisenhower, general norte-americano

**Nós somos do tecido de que são feitos os sonhos.**

William Shakespeare, poeta e dramaturgo inglês

#### **Motivação**



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech

# M Ú S I C A

**Eu preparo uma canção que faça acordar os homens e adormecer as crianças.**

Carlos Drummond de Andrade, poeta mineiro

**Quis escrever músicas que fizessem as pessoas sentirem-se bem.  
Música que ajuda e cura, porque eu acredito que a música é a voz de Deus.**

Brian Wilson Aldiss, escritor inglês

**A música é uma língua e pode ser aprendida como as crianças aprendem qualquer língua:  
ouvindo e imitando.**

Shinichi Suzuki, músico e educador japonês

**A música é a própria experiência do compositor, sua sabedoria.  
Se ele não a vivencia, não sairá música de seu saxofone.**

Charlie Parker, saxofonista norte-americano

**A música deve fazer bem aos ouvidos, ao sistema nervoso e ao coração.**

Maria Callas, soprano Greco-americana

**Música é como o ar, o vento, a luz. A música é uma coisa que fica voando.**

Hermeto Paschoal, compositor e instrumentista alagoano

**Não há pátria quando um povo não canta em seu idioma.**

Alberto Nepomuceno, compositor cearense

**Qualquer regente pode fazer uma orquestra e tocar  
da maneira que ele quiser, mas isso não é música. Música é quando regente e orquestra  
respiram juntos, como se usassem um pulmão coletivo.**

Daniel Barenboim, regente argentino naturalizado israelense

Música



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# N A T U R E Z A

As árvores são o extremo esforço da terra para falar com o céu.

R. Tagore, escritor indiano

Nas flores, a terra sorri.

Ralph Waldo Emerson, poeta e ensaísta norte-americano

Os rios são nossos irmãos. Eles saciam nossa sede,  
conduzem nossas canoas e alimentam nossos filhos.  
É preciso dedicar aos rios a mesma bondade que se dedicaria a um irmão.

Chefe Seattle, índio norte-americano

Uma planta, pensada como escultura, deve ser vista  
em seus diversos ângulos, transformada por sopros de vento.

Burle Marx, paisagista brasileiro

O que é o homem na natureza? Um nada em comparação com o infinito,  
um tudo em face do nada, um intermediário entre o nada e o tudo.

Blaise Pascal, matemático e filósofo francês

Sirvo-me de animais para ensinar o homem.

Jean de La Fontaine, poeta e fabulista francês

A tarde é a velhice do dia. Cada dia é uma pequena vida,  
e cada pôr do sol uma pequena morte.

Arthur Schopenhauer, filósofo alemão

Natureza



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech



# O B J E T I V O S

Assim que você se sintoniza com as leis naturais do universo,  
tudo parece fluir em seu favor.

Uma sincronia se estabelece  
entre os seus desejos e a realidade exterior.

Francisco Bernardinho

Digo-vos que são necessárias medidas  
para nossos pensamentos e nossas ações.

Andrzej Szczypiorski, político e romancista polonês

O rio atinge seus objetivos porque aprendeu a contornar obstáculos.

Lao-tsé, filósofo chinês

Para onde quer que vás, leva teu coração.

Confúcio, filósofo chinês

Para mim, metas são o meu mapa para a vida que eu quero.

Elas têm me ajudado a realizar coisas  
que uma vez pensei que eram impossíveis.

Catherine Pulsifer

Nos sonhos começa a responsabilidade.

William Butler Yeats, poeta irlandês

Podemos escolher o que semear,  
mas somos obrigados a colher o que plantamos.

Ditado chinês

**Objetivos**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**103**

Se avançamos, confiantes, na direção de nossos sonhos,  
investindo para viver  
como imaginamos, teremos sucesso  
bem antes do que pensamos.

Henry David Thoreau, naturalista norte-americano

Nos objetivos de sua vida, mire e tente acertar a lua.  
Se não conseguir, ficará entre as estrelas.

Louisa May Alcott

Todo dogma tem seu dia, mas ideais são eternos.

Israel Zangwill, Escritor irlandês

É preciso impor a si mesmo algumas metas  
para se ter a coragem de alcançá-las.

Benito Mussolini, político italiano

Determine suas metas e batalhe por elas, nem que seja  
para manter o respeito por si mesmo.

Roberto Shinyashiki, médico psiquiatra brasileiro

Não troque seus princípios por um objetivo.

Garrett

Os objetivos na vida são a melhor defesa  
contra a morte.

Primo Levi

#### Objetivos



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

# O T I M I S M O / P E S S I M I S M O

Nem toda nuvem gera tempestade.

William Shakespeare, poeta e dramaturgo inglês

O pessimista afirma que já atingimos o fundo do poço.

O otimista afirma que dá para cair mais.

Woody Allen, cineasta norte-americano

O pessimista se queixa do vento;  
o otimista espera que ele mude;  
o realista ajusta as velas.

Willian George Ward, teólogo inglês

É sempre melhor ser otimista do que pessimista.  
Até que tudo dê errado, o otimista sofreu menos.

Armando Nogueira, jornalista brasileiro

Pessimista é aquela pessoa que reclama do barulho  
quando a oportunidade bate à porta.

Michel Levine, músico francês

Um otimista vê uma oportunidade em cada calamidade.  
Um pessimista vê uma calamidade em cada oportunidade.

Anônimo

Otimismo/pessimismo



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# PAIXÃO

**À força de falarmos de amor, apaixonamo-nos.**

Blaise Pascal, matemático e filósofo francês

**Apaixonar-se é simples: basta desenvolver a imaginação  
e engarrafar o senso comum.**

Helen Rowlan, escritora norte-americana

**As paixões ensinaram a razão aos homens.**

William Shakespeare, poeta e dramaturgo inglês

**É uma alvorada que persegues com teus desejos,  
É uma música que faz vibrar as cordas da tua vida.**

Rabindranath Tagore, poeta bengalês

**Apaixonar-se é ingressar em um estado de anestesia da percepção.**

Henri Louis Mencken, jornalista norte-americano

**Quando mais procedemos de acordo com a razão,  
mais nos deixamos governar pelas paixões.**

Gottfried Wilhelm, barão de Leibniz, filósofo alemão

**Quem contempla desapassionadamente não contempla.**

Jorge Luis Borges, escritor argentino

**Não foi em meu ouvido que você sussurrou, mas em meu coração.  
Não foram meus lábios que você beijou, mas a minha alma.**

Judy Garland, cantora e atriz norte-americana

Paixão



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech

**O beijo é uma estrofe que duas bocas rimam.**

Coelho Neto, escritor brasileiro

**Quando a paixão se vai, permanece o tédio.**

Coco Chanel, estilista francesa

**Só amamos as mulheres que fazemos felizes.**

Marchel Achard, escritor francês

**Há pessoas tão cheias de si, que quando estão apaixonadas,  
acham maneira de se ocupar da sua paixão sem fazerem caso  
da pessoa a quem amam.**

François La Rochefoucauld, moralista francês

**A paixão transforma, muitas vezes, o mais hábil dos homens num louco  
e torna muitas vezes mais hábeis os mais tolos.**

François La Rochefoucauld, moralista francês

**Um pouco de paixão aumenta o espírito, demasiada apaga-o.**

Stendhal, escritor francês

**As juras mais fortes consomem-se no fogo da paixão como a mais simples palha.**

William Shakespeare, poeta e dramaturgo inglês

**Paixão**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# PALAVRAS

Um provérbio é uma sentença curta baseada em experiência longa.

Miguel de Cervantes, escritor espanhol

A palavra é livre; a ação, muda; a obediência, cega.

Friedrich Von Schiller, poeta, filósofo e historiador alemão

As palavras não conseguem expressar os pensamentos com precisão.  
Aquilo que a um homem parece sábio, a outro caracteriza o absurdo.

Hermann Hesse, escritor alemão naturalizado suíço

Dizem que a palavra morre quando é pronunciada.

Eu digo que ela começa a viver nesse momento.

Emily Dickinson, escritora norte-americana

Quando as palavras não alcançam dizer o que pretendem,  
fica sendo o silêncio a mais avisada forma de expressão.

Anônimo

Só as palavras suprimidas são perigosas.

Karl Ludwig Börne, jornalista alemão

Uma frase é pura enquanto está sozinha. Logo, a seguinte tira-lhe alguma coisa.

Edmond Jabes, escritor e ensaísta francês

Aprendemos palavras para melhor ver o mundo.

Rubem Alves, psicanalista brasileiro

A clareza é a cortesia do homem de letras.

Jules Renard, escritor francês

## Palavras



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

**A linguagem é como um jogo de xadrez, em que a posição das peças em um momento determinado é o que conta.**

Ferdinand de Saussure, linguista suíço

**A palavra é um laminador que distende os sentimentos.**

Gustave Flaubert, escritor francês

**As palavras aí estão, uma por uma, porém minha alma sabe mais.**

Cecília Meireles, poeta carioca

**As palavras são sinceras, as segundas intenções são sempre das pessoas.**

Adriana Falcão, roteirista e escritora brasileira

**Como hão de ser as palavras? Como as estrelas.  
As estrelas são muito distintas e muito claras.  
Assim há de ser o estilo: muito distinto, muito claro.**

Padre Antônio Vieira, missionário português

**Palavras cruzadas são a linguagem em férias.**

Christopher Morley, escritor norte-americano

**Palavras de conforto bem administradas são a mais antiga terapia que o ser humano conhece.**

Louis Nizer, escritor e advogado inglês

**Palavras nunca mudam de ideia.**

Adriana Falcão, roteirista e escritora brasileira

**Palavras que falam e não agem de acordo com o que dizem são cheques sem-fundo.**

Marisa Raja Gabaglia, escritora carioca

**Palavras são pontes.**

Ferdinand Ebner, aforista alemão

**Palavras**



Frases inteligentes para lembrar e usar

**Quanto menos se fala, mais fácil fica de emendar.**

George Wither, poeta inglês

**Todas as palavras são mágicas. Todas possuem um misterioso encantamento e abrem a porta de maravilhosos tesouros.**

Genolino Amado, escritor sergipano

**Tomai cuidado com os sentidos das palavras.  
Pois coisa não é o que é, mas o que diz o nome que lhe foi dado.**

Andrzej Szczypiorski, político e romancista polonês

**No mundo há muitas palavras mas poucos ecos.**

Johann Wolfgang Von Goethe, poeta, dramaturgo e escritor alemão

**Se soubéssemos quantas e quantas vezes as nossas palavras são mal interpretadas,  
haveria muito mais silêncio neste mundo.**

Oscar Wilde, poeta, escritor e dramaturgo irlandês

**É melhor que fale por nós a nossa vida, que as nossas palavras.**

Mahatma Gandhi, político pacifista indiano

**As palavras são, como se diz em pintura, valores: para produzir,  
pois, um certo efeito de força ou de graça, o caso não está em ter muitos valores,  
mas em saber agrupar bem os três ou quatro que são necessários.**

Eça de Queirós, escritor português

#### Palavras



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech



# P E R S E V E R A N Ç A

**Nada como um dia antes do outro.**

Myriam Debert, médica paulistana

**Só é vencido quem se acredita vencido.**

Fernando de Rojas, escritor espanhol

**Tudo bem hesitar, se depois você for em frente.**

Bertold Brecht, dramaturgo alemão

**Não tenha medo de crescer lentamente.**

**Tenha medo apenas de ficar parado.**

Provérbio chinês

**Chama-se perseverança quando é por uma boa causa,  
obstinação quando é por uma ruim.**

Laurence Sterne, escritor irlandês

**Com paciência e perseverança muito se alcança.**

Théophile Gautier, escritor francês

**Todos nós podemos errar, mas a perseverança no erro é que é loucura.**

Zenão de Cítio Zenon, filósofo grego

**A perseverança é a mãe da boa sorte.**

Miguel de Cervantes, escritor espanhol

**Perseverança**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# P O D E R

Pode-se conduzir um cavalo à beira da água,  
mas não se pode obrigá-lo a beber.

Provérbio inglês

Não me considere o chefe; considere-me um colega de trabalho  
que tem sempre razão.

Bob Thaves

Nenhuma despedida é tão penosa no mundo quanto a despedida do poder.

Duque de Talleyrand, estadista francês

O destino nos dá a mão e nós jogamos as cartas.

Arthur Schopenhauer, filósofo alemão

Quase todos os homens são capazes de suportar adversidades,  
mas se quiser pôr à prova o caráter de um homem, dê-lhe poder.

Abraham Lincoln, político norte-americano

Se somos ensinados a reconhecer nossas limitações cedo demais,  
nunca saberemos quais os nossos poderes.

Mignon McLaughlin, escritora norte-americana

Todo segredo é um poder que se dá sobre si.

Jean Starobinski, filósofo suíço

**Poder**



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

# P O D E R I A   N Ã O   T E R   D I T O

A grande maioria de nossas importações vem de fora do país.

George W. Bush, estadista norte-americano

É maravilhoso estar aqui, no grande estado de Chicago.

Jennifer Lopez, atriz latina naturalizada norte-americana

Não é a poluição que agride o meio-ambiente.  
São todas estas impurezas no nosso ar e na nossa água que o fazem.

Pamela Anderson, atriz norte-americana

O tabaco mata. Se você morrer, você perdeu uma parte importante da sua vida.

Brooke Shields, atriz norte-americana

Toda vez que eu vejo na televisão estas pobres crianças  
morrendo de fome no mundo, eu não consigo segurar o choro.

Quero dizer, eu gostaria de ser tão magra quanto elas,  
mas sem todas aquelas moscas, a morte e todo o resto.

Mariah Carey, cantora norte-americana

**Poderia não ter dito**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# P O L Í T I C A

**A falta de vontade política lembra o amor: sem vontade amorosa não há nada.**

Atlio Boron, cientista social argentino

**A honestidade na coisa pública é a condição para sobrevivermos.**

Renato Janine Ribeiro, filósofo paulista

**A praga da corrupção corrói o exercício da democracia.**

Dom Cláudio Hummes, gaúcho, cardeal-arcebispo de São Paulo

**É muito perigoso ter razão nos assuntos em que as autoridades  
estão completamente equivocadas.**

Voltaire, filósofo francês

**Governo é como violino. Você toma-o com a esquerda e toca-o com a direita.**

José Sarney, ex-presidente do Brasil

**Numa república estruturada em bases democráticas, os cidadãos  
têm o direito de exigir que o Estado seja dirigido  
por administradores íntegros, por legisladores probos  
e por juízes incorruptíveis e honestos.**

Celso de Mello, paulista, ministro do Superior Tribunal Federal

**O pior analfabeto é o analfabeto político. É tão burro que se orgulha  
e estufa o peito dizendo que odeia a política.**

Bertold Brecht, dramaturgo alemão

**O poder endireita a esquerda.**

Carlito Maia, publicitário mineiro

Política



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

**Quando os moderados não fazem o seu trabalho, os extremistas aparecem.**

Phillipe Mécher, pesquisador francês

**Um bom governo é como a boa digestão: enquanto funciona, mal é percebido.**

Erskine Caldwell, escritor norte-americano

**No Brasil, teima-se em maltratar quem produz,  
gratificar quem especula e estimular quem sonega.**

Tancredo Neves, político mineiro

**A democracia política precisa ser socialmente eficaz  
antes que o povo dela se desencante.**

José Murilo de Carvalho, historiador

**Aos políticos não dói o que inventam a respeito deles,  
apenas o que descobrem.**

Jaime Campany, jornalista espanhol

**Homens e regimes se julgam não pelo que fazem transitoriamente,  
mas pela herança que deixam.**

Valentin Paniagua, advogado e político peruano

**Não faça nada contra a sua consciência ainda que o estado lhe peça.**

Albert Einstein, físico alemão naturalizado norte-americano

**Não faço piadas. Apenas observo o governo e relato fatos.**

Will Rogers, ator e humorista norte-americano

**Num país bem governado deve-se ter vergonha da pobreza.  
Num país mal governado deve-se ter vergonha da riqueza.**

Confúcio, filósofo chinês

**Quando os que mandam perdem a vergonha,  
os que obedecem perdem o respeito.**

Jean-Poul de Gondi, cardeal de Retz, político francês

**Política**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**Ruim por ruim, vote em mim!**

Alípio Martins, cantor e produtor musical brasileiro

**Votem no Tiririca, pior do que está, não fica.**

Tiririca, cantor candidato a deputado federal

**Em política, tal como na moral, é um grande mal não fazer bem,  
e todo o cidadão inútil deve ser considerado um homem pernicioso.**

Jean-Jacques Rousseau, filósofo suíço, importante no Iluminismo francês

**É necessário que os princípios de uma política sejam justos e verdadeiros.**

Demóstenes, orador e político grego

**A política é a ciência das exigências.**

Lajos Kossuth, político húngaro

**A política é uma guerra sem derramamento de sangue,  
e a guerra uma política com derramamento de sangue.**

Mao Tse-Tung, teórico chinês

**Política**



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech

# P R O B L E M A S / S O L U Ç Õ E S

Um problema traz outro, uma solução traz outra.

Juarez Alvarenga, advogado mineiro

As principais barreiras para um homem estão em si mesmo.

C. Robson

Para todos os problemas há solução e, se não houver solução,  
para que nos preocuparmos?

Dalai Lama, líder tibetano

Se realmente entendermos o problema a resposta virá dele,  
porque a resposta não está separada do problema.

Jiddu Krishnamurti, filósofo e místico indiano

A sociedade se divide em duas classes:  
os que têm mais refeições do que apetite,  
e os que tem mais apetite do que refeições.

Nicolas-Sébastien Chamfort, escritor francês

Fazer tolices é desopilar-se das circunstâncias.

Peter Bamm, escritor alemão

A alma da discussão é a vaidade.

Lothar Schmidt, cientista político e jurista alemão

Problemas/soluções



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# PRUDÊNCIA

**Bom de briga é aquele que cai fora.**

Adoniran Barbosa, compositor brasileiro

**A arte de vencer é a arte de ser ora audacioso, ora prudente.**

Napoleão Bonaparte, general e imperador francês

**A ave do paraíso pousa apenas na mão que não agarra.**

John Berry, poeta norte-americano

**A fraqueza, sem as regras da polidez, é grosseira.**

Confúcio, filósofo chinês

**Apenas três coisas não retornam após partirem:  
a flecha lançada, a palavra proferida e a oportunidade perdida.**

Anônimo

**Confessar que se sabe um segredo é revelá-lo pela metade  
e, às vezes, expô-lo por inteiro.**

Stephanie Félicité du Crest, escritora francesa

**É impossível fazer algo a um só tempo com pressa e prudência.**

Publilius Syrus, escritor latino da Roma antiga

**Lavar a honra com sangue suja a roupa toda.**

Stanislaw Ponte Preta, escritor, radialista e compositor brasileiro

**Poucos homens têm discernimento suficiente para apreciar o mal que fazem.**

La Rochefoucauld, escritor e crítico francês

## Prudência



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech



**Em dia de tempestade não se conserta telhado.**

Paulo Gaudêncio, médico psiquiatra paulista

**Há duas ocasiões na vida em que uma pessoa não deve jogar:  
Quando não tiver posses para isso – e quando tiver.**

Mark Twain, escritor norte-americano

**Muito cuidado com o homem que não devolve uma bofetada.**

George Bernard Shaw, escritor irlandês

**Não coloque em uma ferida o que você nunca poria no olho.**

Dario Birolini, médico paulista

**O mais forte é o que sabe dominar-se na hora da cólera.**

Maomé, profeta muçulmano, fundador do islamismo e do império árabe

**Olhe à frente, para que a vista preceda os passos.**

Salomão, rei de Israel

**Os homens tendem a acreditar naquilo que não entendem.**

Michel de Montaigne, escritor e ensaísta francês

**Para o triunfo do mal, basta que os bons fiquem de braços cruzados.**

Charles Chaplin, ator e cineasta britânico

**Podemos aprender a sabedoria dos outros;  
a prudência devemos buscá-la dentro de nós.**

Axel Munthe, médico e escritor sueco

**Quando se faz uma profunda reverência a alguém,  
sempre se dá as costas a outra pessoa.**

Ferdinando Galiani, escritor e filósofo italiano

**Prudência**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**Quem põe panos quentes alimenta um crocodilo,  
na esperança de que o animal o deixará para o fim.**

Winston Churchill, estadista inglês

**Racionalizar é pesar as probabilidades na balança do desejo.**

Ambrose Bierce, jornalista e escritor norte-americano

**Se você quer um lugar ao sol, precisa saber enfrentar algumas queimaduras.**

Abigail Van Buren, colunista norte-americana

**A água não ocupa mais espaço do que realmente necessita.  
Por isso equivale à moderação.**

Immanuel Kant, filósofo alemão

**A dor é uma advertência, assim como os pequenos prejuízos  
nos negócios nos ensinam a ser prudentes.**

Henry Ford, ícone da economia automobilística norte-americana

**A dúvida moderada é considerada o farol dos sábios.**

William Shakespeare, poeta e dramaturgo inglês

**A estrada para cima e a estrada para baixo são a mesma.**

Heráclito de Éfeso, filósofo grego

**Acaba a prudência quando acaba a paciência.**

Ditado carioca

**Agir na cólera é o mesmo que içar vela com tempestade.**

Sêneca, filósofo latino

**Confiar na intuição pode nos salvar do desastre.**

Anne Wilson Shaeff, norte-americana

#### **Prudência**



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

**Desejando coisas incertas, perdemos as certas.**

Plauto, comediógrafo latino

**Diplomacia é dizer e fazer as piores coisas da maneira mais gentil.**

Isaac Goldberg, biógrafo e filósofo

**É imprudente, para não dizer tolo, lançar-se com frequência ao perigo.**

James Reston Jr., escritor e jornalista norte-americano

**Estar de prontidão é bom, ter paciência é melhor,  
porém, saber esperar pelo momento certo é tudo.**

Arthur Schnitzler, dramaturgo e escritor austríaco

**Existe o risco que você jamais pode correr e o risco  
que você não pode deixar de correr.**

Peter Drucker, escritor e consultor norte-americano, ícone da teoria do marketing

**Há momentos em que tudo está dando certo para você.  
Não se assuste, isso passa logo.**

Jules Renard, escritor francês

**O que a gente esconde é mais ou menos o que os outros descobrem.**

André Breton, poeta francês

**O que eu fiz não tem importância. O que conta é o que eu não fiz.**

Atiq Rahimi, escritor afegão

**Quem quer ver sua vontade prevalecer precisa falar baixo.**

Jean Giraudoux, dramaturgo e ensaísta francês

**Quem sobe mais alto do que deveria, cai de mais alto do que gostaria.**

James Reston Jr., escritor e jornalista norte-americano

**Prudência**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**Se o rato ri do gato, é porque tem, bem pertinho, uma toca para fugir.**

Ditado nigeriano

**Sobre o que não se consegue falar, deve-se silenciar.**

Ludwig Wittgenstein, filósofo inglês

**Tato é arte de marcar uma posição sem fazer um inimigo.**

Howard W. Newton, aforista norte-americano

**Todo excesso se opõe à natureza.**

Hipócrates, médico grego

**Você tem uma boca e dois ouvidos. Use-os nessa proporção.**

Ditado chinês

**Os homens prudentes sabem tirar proveito de todas as suas ações,  
mesmo daquelas a que são obrigados pela necessidade.**

Nicolau Maquiavel, escritor, diplomata e pensador político italiano

**Nada é veneno, tudo é veneno. A diferença está na dose.**

Paracelsus, médico e astrólogo suíço

**A grande coragem, para mim é a prudência.**

Eurípedes, poeta grego

**Não há nada que se possa fazer com pressa e prudência em simultâneo.**

Publilius Syrus, escritor latino da Roma antiga

**Prudência**



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech

# PSICOLOGIA

**A alma deseja uma só coisa, cujo nome esquecemos.**

**A terapia é a busca desse nome esquecido.**

Rubem Alves, psicanalista brasileiro

**Nós somos a soma das nossas decisões.**

Woody Allen, cineasta norte-americano

**Só fica o que significa.**

Francesco de Sanctis, ensaísta italiano

**Superego é a parte do juízo solúvel em álcool.**

Ernest Renan, escritor francês

**A memória é mais indelével do que tinta.**

Anita Loos, escritora e roteirista norte-americana

**As monoculturas da mente fazem a diversidade desaparecer da percepção.**

Vandana Shiva, física, ecofeminista e ativista indiana

**Cada ser humano é uma pequena sociedade.**

Friedrich Leopold, poeta alemão

**Imitar é parte de se encontrar a própria voz.**

Raymond Carver, poeta norte-americano

**Nada encoraja tanto o medroso do que o medo de outros.**

Umberto Eco, filósofo e escritor italiano

**Não nos confunda com fatos.**

James Reston, jornalista e editor escocês-americano

**Psicologia**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**123**

**Não somos responsáveis apenas pelo que fazemos,  
mas também pelo que deixamos de fazer.**

Molière, Jean-Baptiste Poquelin, comediógrafo e ator francês

**Não vemos as coisas como são e sim como nos parecem.**

Talmude, livro de doutrina dos rabinos

**Nenhuma história é a mesma depois de algum tempo. Ou melhor, nós,  
que a lemos, não somos mais os mesmos intérpretes.**

Candice Carpenter, escritora brasileira

**O coração tem suas prisões que a inteligência não abre.**

Marcel Jouhandeau, escritor francês

**O significado se produz.**

Donald Schuler, ensaísta gaúcho

**O que modela a nossa sorte não é o que experimentamos, mas a maneira de senti-lo.**

Maria Von Ebner-Eschenbach, escritora austríaca

**Para levar uma alma à ação é preciso balançar seu equilíbrio.**

Eric Hoffer, navegador e filósofo norte-americano

**Sentir raiva é vingar-se das falhas dos outros em si próprio.**

Alexander Pope, poeta inglês

**Toda memória é individual, irreproduzível.**

Susan Sontag, ensaísta norte-americana

**Todos os dias, a qualquer hora, o corpo manda recados e a alma também.**

Roseana Murray, escritora carioca

**Psicologia**



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

# R E L A Ç Õ E S   H U M A N A S

Bajule-me e talvez eu não acredite em você.  
Critique-me e talvez eu não goste de você.  
Ignore-me e talvez eu não o perdoe.  
Encoraje-me e nunca o esquecerei.

Willian Arthur Ward, administrador norte-americano

**Em uma boa conversa, as pausas são tão importantes quanto as palavras.**

Heimito Von Doderer, escritor austríaco

**Existe só um luxo verdadeiro: as relações humanas.**

Antoine de Saint-Exupéry, escritor e aviador francês

**Lágrimas não amansam a crueldade, e sim a alimentam.**

Publilius Syrus, escritor latino da Roma antiga

**Muitas vezes escolhemos nos outros apenas um ato de espetáculo  
que eles encenam para nós.**

Fernando Moreira Salles, editor e articulista carioca

**Nenhuma qualidade humana é a mais intolerável na vida em comum  
do que a intolerância.**

Giacomo Leopardi, poeta e filósofo italiano

**O encontro de duas personalidades é como o contato entre duas  
substâncias químicas: se reagirem, ambos se transformarão.**

Carl Jung, psicanalista suíço

**O preço da fidelidade é a eterna vigilância.**

Millôr Fernandes, humorista carioca

Relações humanas



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**Precisamos de muita pouca coisa. Só uns dos outros.**

Carlito Maia, publicitário mineiro

**Quando presenteio, presenteio-me.**

Walt Whitman, poeta, ensaísta e jornalista norte-americano

**Se culpamos os outros por nossos fracassos, devemos também atribuir-lhes o nosso sucesso.**

Mark Twain, escritor norte-americano

**Se existe um ciumento, existe alguém que se submete ao ciúme.**

Stella Florence, escritora paulistana

**Respeito as pessoas que me opõem resistência, mas não as tolero.**

Charles de Gaulle, estadista francês

**Trate a pessoa como se ela fosse quem deveria ser,  
e você ajudará a tornar-se o que é capaz de ser.**

Johann Wolfgang Von Goethe, dramaturgo e escritor alemão

**Tínhamos muito em comum. Eu o amava e ele se amava.**

Shelley Winters, atriz norte-americana

**A solidão é uma coisa boa. Só que precisamos de alguém para nos dizer isso.**

Honoré de Balzac, romancista francês

**Relações humanas**



**Aprende com os mudos o segredo dos gestos.**

Leonardo da Vinci, pintor italiano

**Comunicação é troca de emoção.**

Milton Santos, geógrafo baiano

Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech



De alguma maneira é o ciúme justo e razoável,  
pois só tende a conservar um bem que nos pertence,  
ou que acreditamos nos pertencer, ao passo que a inveja  
é furor que não suporta o bem alheio.

Anônimo

Nossa desconfiança justifica a traição alheia.

Carlos Hecktheuer, psiquiatra gaúcho

Há pessoas desagradáveis apesar das suas qualidades  
e outras encantadoras apesar dos seus defeitos.

François La Rochefoucauld, moralista francês

A grandeza de uma profissão é talvez, antes de tudo, unir os homens:  
não há senão um verdadeiro luxo e esse é o das relações humanas.

Antoine de Saint-Exupéry, escritor e aviador francês

Relações humanas



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

127

# R I Q U E Z A / P O B R E Z A

A boa fortuna, como os frutos maduros,  
deve ser gozada antes que seja tarde.

Epicteto, filósofo grego

Existem homens que de sua riqueza ganham só o medo de perdê-la.

Antoine Rivarol, escritor francês

Mais rico é o que mais dá e não o que mais tem.

Victor Hugo, escritor francês

O espírito enriquece com o que recebe; o coração, com o que dá.

Victor Hugo, escritor francês

A dívida é a pior pobreza.

Thomas Fuller, médico e escritor inglês

A maioria das pessoas não está interessada em ficar rica.  
Só não quer ficar pobre.

Andrew A. Rooney, aforista norte-americano

A verdadeira riqueza de uma pessoa é o bem que faz ao mundo.

Maomé, saudita, profeta muçulmano, fundador do islamismo e do império árabe

Mais rico é o homem cujos prazeres custam menos.

Henry David Thoreau, naturalista norte-americano

Mais vale adquirir instrução do que ouro,  
mais vale adquirir juízo do que prata.

Rei Salomão

Riqueza/pobreza



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

**O mais rico é o que se contenta com o mínimo.**

Sócrates, filósofo grego

**Serás sempre rico das riquezas que doaste.**

Marcial, poeta e aforista hispano-latino

**Amar é descobrirmos a nossa riqueza fora de nós.**

Alain, filósofo francês

**O cofre do banco contém apenas dinheiro.  
Frustrar-se-á quem pensar que nele encontrará riqueza.**

Carlos Drummond de Andrade, poeta mineiro

**A súbita pobreza abriu-lhes os olhos, que a riqueza lhes havia mantido fechados.**

Giovanni Boccaccio, autor e poeta italiano

**Não busqueis riquezas com arrogância, mas apenas as que possais obter justamente,  
não moderadamente, distribuei alegremente, e partai satisfeitos.**

Francis Bacon, político e filósofo inglês

**Se controlarmos a nossa riqueza, seremos ricos e livres;  
se a nossa riqueza nos controlar, seremos na verdade pobres.**

Edmund Burke, filósofo e político anglo-irlandês

**A riqueza não é daquele que a tem, mas daquele que a goza.**

Benjamin Franklin, político e cientista norte-americano

**Riqueza/pobreza**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# S A B E D O R I A

A palavra sábia é aquela que, dita a uma criança, é sempre compreendida sem a necessidade de explicações.

M. de Unamuno, escritor espanhol

A sabedoria do ser vivo se desenvolve a partir das opções que faz.

Hans Khun

A sabedoria nasce menos da inteligência e mais do coração.

Peter Rosegger, escritor inglês

Cada vez sabemos menos.

Norberto Bobbio, filósofo italiano

Errar é humano, tropeçar é comum. Ser capaz de rir de si mesmo é maturidade.

William Arthur Ward, administrador norte-americano

Não basta adquirir a sabedoria, é preciso praticá-la.

Marco Túlio Cícero, estadista romano

Jamais confunda conhecimento com sabedoria.  
Um o ajuda a ganhar a vida; o outro a construir uma vida.

Sandra Carey, advogada norte-americana

O desapontamento é a babá da sabedoria.

Boyle Roche, político irlandês

Perguntar a um sábio é o começo da sabedoria.

Ditado alemão

Sabedoria



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

**Surpreender-se, admirar-se é começar a entender.**

José Ortega y Gasset, filósofo espanhol

**Três coisas em demasia e três coisas em falta são perniciosas aos homens:  
falar muito e saber pouco; gastar muito e possuir pouco;  
estimar-se muito e valer pouco.**

Miguel de Cervantes, escritor espanhol

**Use a razão para decidir o que vai fazer, e o sentimento para realizá-lo.**

C. Robson

**A paciência é a companheira da sabedoria.**

Santo Agostinho, teólogo e filósofo

**A sabedoria, por sua mera existência, é o constante questionamento do saber.**

Juan José Saer, escritor ensaísta argentino

**A simplicidade resulta da maturidade.**

Friedrich Von Schiller, poeta, filósofo e historiador alemão

**Além da nobre arte de fazer, existe a nobre arte de não fazer coisas.**

**A sabedoria consiste em eliminar o que não é essencial.**

Lin Yutang, escritor chinês

**Como sabemos que um pecado foi perdoado?**

**Quando não cometemos mais.**

Bunam, rabino de Pzysha, Polônia

**É prova de sabedoria saber reclamar o que lhe é devido e saber quando se calar.**

Gerald Meddadié

**Não é um sentimento muito cristão, mas o que sinto é raiva.**

**Devemos transformá-la em ação.**

Frei Betto, escritor mineiro

**Sabedoria**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**131**

**Nunca se deve complicar o que pode ser feito de maneira simples.**

Zilda Arns, médica catarinense

**O horizonte está nos olhos e não na realidade.**

Angel Ganivet, escritor espanhol

**O inteligente irrita-se com a burrice. O sábio diverte-se.**

Curt Goetz, escritor alemão

**O que a escultura faz ao mármore, a instrução faz à alma humana.**

Joseph Addison, poeta e ensaísta inglês

**O silêncio é a mais espirituosa e intolerável das respostas.**

Charles Dickens, escritor inglês

**Para avaliar uma pessoa, boa medida é observar como trata alguém  
que não pode fazer nada por ela.**

Ann Landers, colunista norte-americana

**Quando expandimos nosso conhecimento, aumenta o prazer pela vida.**

Emma Thompson, atriz inglesa

**Sábios são os que aprenderam essas verdades: encrencas são temporárias,  
o tempo é um tônico, a atribulação é um tubo de ensaio.**

William Arthur Ward, administrador norte-americano

**Quando puderes rir novamente, perdoaste de verdade.**

**Não arraste nada contigo.**

Anônimo, afixado na porta da catedral de Linz, Áustria

**Três coisas são essenciais para se carregar os pesos da vida:  
a esperança, o sono e o riso.**

Emmanuel Kant, filósofo alemão

**Sabedoria**



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech

**Tudo o que é sábio, é simples e claro.**

Máximo Gorki, escritor, dramaturgo e ativista político russo

**Um homem nunca deve envergonhar-se de reconhecer que agiu mal.**

**Equivale a dizer que hoje é mais sábio do que ontem.**

Knathan Swift, escritor irlandês

**Saber nunca é demais e não ocupa lugar.**

Nelson Pedro Silva, psicólogo paulista

**Não fazer nada é uma das atividades mais sábias na vida.**

José de Abreu, ator brasileiro

**O homem mais sábio que conheci em toda a minha vida  
não sabia ler nem escrever.**

José Saramago, escritor português

**Não tenho um caminho novo. O que tenho é um jeito novo de caminhar.**

Thiago de Melo

**O coração dos sábios está na casa do luto,  
mas o coração dos tolos na casa da alegria.**

Anônimo

**Sabedoria**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**133**

# S A U D A D E

**Saudade é a presença da ausência.**

Tristão de Athaide, jornalista e escritor pernambucano

**Saudade é o amor que fica.**

Paciente infantil em tratamento pelo oncologista, Rogério Brandão

**A saudade é a memória do coração.**

Coelho Neto, escritor, político e professor brasileiro

**Só tem saudade quem já foi feliz.**

Anônimo

**O tempo não pára, só a saudade é que faz as coisas pararem no tempo.**

Mário Quintana, poeta gaúcho

## Saudade



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech



# S A Ú D E / D O E N Ç A

**É parte da cura o desejo de ser curado.**

Lucius Annaeus Seneca, orador grego

**Um coração alegre faz tanto bem quanto os remédios.**

Provérbio oriental

**A única maneira de conservar a saúde é comer o que não se quer,  
beber do que não se gosta e fazer aquilo que se preferiria não fazer.**

Mark Twain, escritor norte-americano

**A vida é uma doença sexualmente transmissível,  
que tem cem por cento de taxa de mortalidade.**

R. D. Laing, psiquiatra escocês

**Hipocondria é a única doença que eu não tenho.**

Oscar Levant, pianista, ator, comediante e compositor norte-americano

**Doença vem a cavalo e volta a pé.**

Anônimo

**Se alguém te procurar em busca de saúde, pergunta-lhe primeiro se está disposto  
a evitar as causas da doença; em caso contrário, abstém-te de o ajudar.**

Sócrates, filósofo grego

**Entre os efeitos positivos do fumo inclui-se a economia com o sistema de saúde por causa  
da mortalidade prematura do fumante**

Análise de uma consultora para a Philip, República Tcheca

Saúde/doença



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

135

**A cura de qualquer mal está na água salgada:  
suor, lágrimas ou um belo mergulho no mar.**

Isak Dinesen, escritora dinamarquesa

**Chorar é diminuir a profundidade da dor.**

William Shakespeare, dramaturgo e poeta inglês

**Existem dois momentos para parar de fumar: antes e depois de ficar doente.**

Jaqueline Issa, médica paulista

**Quanto mais cor no prato, mais contente o corpo.**

Ditado da Costa Azul, França

**A felicidade para mim consiste em gozar de boa saúde,  
em dormir sem medo e acordar sem angústia.**

Françoise Sagan, escritora francesa

**Por saúde, quero dizer a possibilidade de levar uma vida completa, adulta, viva,  
em que eu esteja em estado de respirar em comunhão com aquilo de que gosto.**

Katherine Mansfield, escritora neozelandesa

**Saúde/doença**



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

# **S E N S I B I L I D A D E**

**Compaixão é tentar entender, participar e aliviar o sofrimento alheio.**

Madre Tereza de Calcutá, indiana, líder religiosa católica

**Em tudo há beleza; nem todos a vêem.**

Confúcio, filósofo chinês

**Não existe inteligência se antes não houver sensibilidade;  
não há nada no intelecto que antes não tenha passado pelos sentidos.**

Amilcar de Castro, escultor mineiro

**Não use um machado para abrir um ovo.**

Thomas Fuller, médico e escritor inglês

**Quando procuramos encontrar o melhor nos outros,  
fazemos emergir o nosso melhor.**

Yosano Akiko, poeta, escritora e ensaísta japonesa

**Um bom discurso deve esgotar o tema e não os ouvintes.**

Winston Churchill, estadista inglês

**Sensibilidade**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# S E N S U A L I D A D E

Cuide para que a sensualidade não se perverta, convertendo-o em cerebral.

Stefan Zweig, escritor austríaco

A amizade entre homem e mulher, mesmo que inconscientemente,  
é sempre um pouco erótica.

Jorge Luis Borges, escritor argentino

A carícia responde à convocação do silêncio primordial.  
Responde ao indizível através do indizível.

Santiago Kovadloff, professor de filosofia e conferencista argentino

Não se esqueça de que a terra se delicia com os seus pés descalços  
e os ventos anseiam por brincar nos seus cabelos.

Kahlil Gibran, ensaísta e poeta libanês

Tua sedução é menos  
de mulher do que de casa:  
pois vem de como é por dentro  
ou por detrás da fachada.

João Cabral de Melo Neto, escritor brasileiro

Sensualidade



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech

# S E X O

**A única profundidade que os homens admiram  
em uma mulher é a do seu decote.**

Zsa Zsa Gabor, miss Hungria de 1936 e atriz em Hollywood

**Falar de sexo é falar da vida.**

Ventura Pons, cineasta espanhol

**O vinho é um afrodisíaco precário e seus eflúvios  
já comprometeram muitos desempenhos.**

Norman Douglas, escritor inglês nascido na Áustria

**Sabe, a memória é a primeira coisa que vai embora (...)  
Bom, na verdade, a primeira coisa que se vai é o sexo.  
E então a memória. Mas a memória do sexo nunca se vai.**

George T. Delacorte, editor e filantropo norte-americano

**Sexo é a grande arte amadora.**

David Cort, editor norte-americano

**A grande diferença entre sexo por dinheiro e sexo gratuito  
é que o primeiro em geral custa bem menos.**

Brendan Behan, escritor e dramaturgo irlandês

**Não é o sexo que dá prazer, mas o amado.**

Marge Piercy, escritora norte-americana

**O desejo é o fogo que trazemos ao nascer.**

Arthur Van Schendel, escritor holandês

Sexo



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**O erotismo é conceder ao corpo os prestígios do espírito.**

Georges Perros, escritor e poeta francês

**O riso, quando compartilhado, é também erótico.**

Friedrich Nietzsche, filósofo alemão

**Quando se trata de sexo, as mulheres precisam de uma razão;  
os homens de um lugar.**

Allan Pease, escritor australiano

**Sexo é o único esporte que a falta de luz não cancela.**

Laurence J. Peter, educador e escritor norte-americano

**Uma relação sexual deveria ser, como a conversa verbal,  
precedida de um mútuo dar e receber.**

Gerald Brenan, escritor e poeta maltês

**Sempre encontrei no sexo uma grande virtude consoladora,  
e nada adoça mais as minhas aflições vindas dos meus problemas  
do que sentir que uma pessoa amável se interessa por ele.**

Jean-Jacques Rousseau, filósofo suíço, importante no Iluminismo francês

**Uma mulher espera-me, tem tudo, não falta nada.**

**Mas faltaria tudo se faltasse o sexo.**

Walt Whitman, poeta, ensaísta e jornalista norte-americano

**É a minha conclusão que no Ocidente se pensa muito no sexo  
e muito pouco nas mulheres.**

Lin Yutang, escritor chinês

**Sexo**



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech

# S O L I D A R I E D A D E

**Só tem o direito de criticar aquele que pretende ajudar.**

Abraham Lincoln, político norte-americano

**As pessoas não têm consciência da real amplitude do que seja solidariedade.**

Lucy Montoro, assistente social, ex-primeira-dama de São Paulo

**Damos pouco, se oferecemos apenas posses.**

**Damos de fato quando nos damos.**

Khalil Gibran, ensaísta e poeta libanês

**Só a participação cidadã é capaz de mudar um país.**

Herbert de Souza, o Betinho, sociólogo mineiro

**Tudo, no mundo, depende dos que ajudam – e dos que ajudam os que ajudam.**

Albert Schweitzer, médico alemão nascido na Alsácia

**Você pode conseguir qualquer coisa que queira na vida,**

**se você ajudar o suficiente outras pessoas**

**a conseguirem o que elas querem.**

Zig Ziglar, escritor norte-americano

**Não se pode ensinar tudo a alguém,  
pode-se apenas ajudá-lo a encontrar por si mesmo.**

Galileu Galilei, físico, matemático, astrônomo e filósofo italiano

**Não é benéfico ajudar um amigo colocando moedas em seus bolsos  
quando existem buracos neles.**

Douglas Hurd, político conservador e romancista britânico

**Solidariedade**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

Lembre-se que se algum dia você precisar de ajuda,  
você encontrará uma mão no final do seu braço.  
À medida que você envelhecer, você descobrirá que tem duas mãos:  
uma para ajudar a si mesmo, e outra pra ajudar aos outros.

Audrey Hepburn, modelo, atriz e humanista belga radicada na Inglaterra

Idealista é uma pessoa que ajuda as outras pessoas a serem prósperas.

Henry Ford, ícone da economia automobilística norte-americana

Nada lhe posso dar que já não exista em você mesmo.  
Não posso abrir-lhe outro mundo de imagens,  
além daquele que há em sua própria alma.  
Nada lhe posso dar a não ser a oportunidade, o impulso, a chave.  
Eu o ajudarei a tornar visível o seu próprio mundo, e isso é tudo.

Hermann Hesse, escritor alemão naturalizado suíço

Se você quer ser feliz por uma hora, tire uma soneca;  
por um dia, vá pescar; por um mês, case-se;  
por um ano, herde uma fortuna; pela vida inteira, ajude outros.

Ditado chinês

Um homem valente pensa em si mesmo por último.

Friedrich Von Schiller, poeta, filósofo e historiador alemão

#### Solidariedade



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech



# S U C E S S O / I N S U C E S S O

**O sucesso não muda a pessoa. Apenas a revela.**

Max Frisch, físico alemão

**Certos homens têm entusiasmo por 30 minutos, outros por 30 dias,  
mas é o homem que tem entusiasmo por 30 anos  
que faz de sua vida um sucesso!**

Edward Butler, cientista norte-americano

**A única competição é com você mesmo.**

Charles Chaplin, ator e cineasta britânico

**Entusiasmo, escorado em senso comum e persistência,  
é a qualidade que mais conduz ao sucesso.**

Dale Carnegie, educador norte-americano

**O segredo do sucesso é a constância no objetivo.**

Benjamin Disraeli, político inglês

**O sucesso tem muitos pais, mas o fracasso é órfão.**

John Fitzgerald Kennedy, ex-presidente norte-americano

**Tem gente que sonha com realizações importantes  
e há quem vai lá e realiza.**

George Shaw, escritor irlandês

**Um homem não está acabado quando enfrenta a derrota.  
Ele está acabado quando desiste.**

Richard Nixon, ex-presidente norte-americano

**Sucesso/insucesso**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**A dedicação dá aos nossos sonhos as mãos para se erguerem  
e a força para voarem.**

George Herbert, poeta e clérigo inglês

**A prosperidade não existe sem medos e desagradados;  
e a adversidade não existe sem reconfortos e esperanças.**

Francis Bacon, político e filósofo inglês

**A qualidade não é um acaso. Resulta de intenção, esforço e competência.**

George Herbert, poeta e clérigo inglês

**Alcançou o sucesso aquele que viveu bem, riu com frequência e amou muito.**

Bessie Anderson Stanley, dona de casa norte-americana

**Às vezes, parece que o desejo intenso tanto cria as próprias oportunidades  
quanto os próprios talentos.**

Eric Hoffer, navegador e filósofo norte-americano

**Competência e confiança são um exercício invencível.**

George Herbert, poeta e clérigo inglês

**De nada adianta correr se estamos na estrada errada.**

Ditado alemão

**Excelência é fazer coisas comuns de maneira extraordinária.**

George Herbert, poeta e clérigo inglês

**Nunca falhei. Apenas descobri 10 mil maneiras que não funcionam.**

Thomas Edison, inventor norte-americano

**O que você fizer pode parecer insignificante, mas é da maior importância que o faça.**

Mahatma Gandhi, político pacifista indiano

**Sucesso/insucesso**



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

**O sucesso é filho da ousadia.**

Benjamin Disraeli, político inglês

**O único modo de escapar da corrupção causada pelo sucesso  
é continuar trabalhando.**

Albert Einstein, físico alemão naturalizado norte-americano

**Para ter sucesso, é preciso separar o impossível do muito difícil.  
Lute por este. Esqueça o impossível.**

Juarez Alvarenga, advogado mineiro

**Pessoas persistentes começam seu sucesso onde outros terminam com fracasso.**

Edward Egglestone, historiador norte-americano

**Sou o que de mim fiz porque assim o quis.**

Carlito Maia, publicitário mineiro

**Sou um homem de fazimentos.**

Darcy Ribeiro, antropólogo mineiro

**Sucessos contam. Insucessos são contados.**

Franz Luwein, editor alemão

**A glória é um veneno que deve ser tomado em doses pequenas.**

Honoré de Balzac, romancista francês

**Benefícios mal empregados se convertem em malefícios.**

Marquês de Maricá, político carioca

**Existem dois tipos de fracassos: pensaram e nunca fizeram,  
e fizeram e nunca pensaram.**

Laurence Peter, escritor canadense

**Sucesso/insucesso**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**145**

**Há homens que não perdem a oportunidade de perder uma oportunidade.**

George Bernard Shaw, escritor irlandês

**Tolo é aquele que naufragou seus navios duas vezes  
e continua culpando o mar.**

Publilius Syrus, escritor latino da Roma antiga

**Todos de alguma forma sofrem preconceito.  
Mas é lógico que as minorias sofrem muito mais.  
Posso dizer que eu sofri preconceito até adulto,  
mas hoje sou uma marca: Michael Jordan. Não um ser humano.**

Michel Jordan, gênio do basquete norte-americano

**Quem disse que ganhar ou perder não importa, provavelmente perdeu.**

Martina Navratilova, gênio do tênis, nascida na Ex-Tcheco-Eslováquia

**O importante não é fazer grandes coisas,  
mas grandemente as pequenas coisas.**

Mahatma Gandhi, político pacifista indiano

**A coisa mais fácil se torna difícil quando feita com relutância.**

Terêncio, poeta cômico italiano

**Sucesso/insucesso**



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech

# **T E M   S E N T I D O . . .**

**Mais vale um galo no terreiro, do que dois na testa.**

Barão de Itararé, humorista e jornalista gaúcho

**A preocupação nunca venceu o destino.**

**A compreensão e o equívoco não se excluem completamente.**

Franz Kafka, escritor tcheco

**A rua dos valentões é o cemitério.**

Anônimo, visto em para-choque de caminhão

**De todos os sentidos, a vista é o mais superficial.  
O ouvido, o mais orgulhoso. O olfato, o mais voluptuoso.  
O gosto, o mais inconstante. E o tato, o mais profundo.**

Denis Diderot, filósofo e escritor francês

**Onde todos pensam do mesmo jeito, ninguém pensa muito.**

Walter Lippmann, jornalista e escritor norte-americano

**Para o triunfo do mal, basta que os bons fiquem de braços cruzados.**

Charles Chaplin, ator e cineasta britânico

**Poucas vezes quem ganha o que não merece agradece o que ganha.**

Quevedo y Villegas, poeta espanhol

**Quem elogia todos não elogia ninguém.**

Dr. Johnson, escritor e pensador inglês

**Tem sentido...**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**Quem olha demais para as coisas dos outros não usufrui as próprias.**

Sêneca, filósofo latino

**A Academia Brasileira de Letras se compôs de trinta e nove membros  
e um morto rotativo.**

Millôr Fernandes, humorista carioca

**A principal causa dos problemas do mundo de hoje é que os obtusos estão seguríssimos  
de si, enquanto os inteligentes estão cheios de dúvidas.**

Bertrand Russell, filósofo e matemático inglês

**A verdadeira constituição das coisas gosta de ocultar-se.**

Heráclito de Éfeso, filósofo grego

**Admiração é nosso polido reconhecimento das semelhanças do outro conosco.**

Ambrose Bierce, jornalista e escritor norte-americano

**Além da terra, além do infinito, procurei em vão o céu e o inferno.  
Mas uma voz disse-me: o céu e o inferno estão em ti mesmo.**

Omar Khayyam, poeta astrônomo persa

**Aquele que pergunta com má intenção não merece resposta.**

Santo Ambrósio, belga, bispo de Milão

**As pessoas que se divertem demais se aborrecem.**

Cristina, rainha da Suécia

**Automóveis são como as pessoas: calmos, furiosos, alegres  
ou tristes de acordo com os donos.**

Carlos Heitor Cony e Anna Lee

**Brasil? Fraude Explica.**

Carlito Maia, publicitário mineiro

**Tem sentido...**



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

**Comumente, o que nos faz deixar os vícios é a impossibilidade de os conservar.**

Matias Aires, escritor paulista

**De cobra não nasce passarinho.**

Ditado cearense

**Em matéria de honra, os fatos pesam sempre menos do que as suposições.**

Sinval Medina, escritor

**Eu me contento facilmente com o melhor.**

Winston Churchill, estadista inglês

**Gosto de longas caminhadas, especialmente quando empreendidas  
por pessoas que me aborrecem.**

Noël Coward, dramaturgo, ator e compositor britânico

**Graças às paixões, vivemos. Graças à razão, existimos.**

Nicolas Chamfort, aforista francês

**Há, em todas as coisas, um sentido filosófico.**

Machado de Assis, escritor carioca

**Interromper é uma forma de desprezo.**

Lucille Kallen, escritora norte-americana

**Não há conversa mais tediosa do que aquela em que todos concordam.**

Michel de Montaigne, escritor e ensaísta francês

**O nervosismo é a vaidade disfarçada.  
Você quer fazer melhor e por isso fica nervoso.**

Anthony Hopkins, ator inglês

**Tem sentido...**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**O olho não inventa o que é do campo do som,  
mas o ouvido inventa o que é do campo da imagem.**

Robert Bresson, cineasta francês

**O oposto de falar não é ouvir. O oposto é esperar a vez.**

Fran Lebowitz, escritora e humorista norte-americana

**Metade das mentiras que nosso adversários dizem sobre nós não é verdadeira.**

Boyle Roche, político irlandês

**O pessimista acha um problema para cada solução.**

Ludwig Börne, escritor alemão

**O problema de morar sozinho é que sempre é a nossa vez de lavar a louça.**

Al Bernstein, escritor e comentarista esportivo)

**O que diminui a criminalidade não é o tamanho da pena, mas a certeza da punição.**

Cesare Bonesana Beccaria, criminologista italiano

**O tambor faz muito barulho mas é vazio por dentro.**

Aparício Torelly (barão de Itararé), humorista e jornalista gaúcho

**O travesti nos fascina porque assume a verdade de sua mentira.**

Arnaldo Jabor, cronista carioca

**Os cachorros só ladram a quem não conhecem.**

Heráclito de Éfeso, filósofo grego

**Os homens mentiriam muito menos se as mulheres fizessem menos perguntas.**

Max Nunes, crítico brasileiro

**Pessoalmente, acho que o ser humano desenvolveu a linguagem  
por causa de sua profunda necessidade de se queixar.**

Jane Wagner, escritora norte-americana

Tem sentido...



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech



**Podemos nos defender de um ataque, mas somos indefesos diante de um elogio.**

Sigmund Freud, psicanalista austríaco

**Põe uma pitada de audácia em tudo quanto fizeres.**

Baltasar Gracián y Morales, escritor, filósofo e jesuíta espanhol

**Quem não fica nervoso (antes de um desempenho),  
é porque não dá importância ao que faz.**

Antonio Meneses, violoncelista pernambucano

**Quem nunca provou o amargo não sabe o que é doce.**

Ditado alemão

**Quem pede emprestado é servo de quem empresta.**

Anônimo

**Querer é poder – quando outro, mais forte, não quer o contrário.**

Manuel Bastos Tigre, humorista pernambucano

**Sei quando algo é um segredo, porque o cochicham por toda parte.**

Willian Congreve, dramaturgo inglês

**Ser esperto demais é tolice.**

Ogden Nash, poeta norte-americano

**Só o moderno sai da moda.**

Oscar Wilde, poeta, escritor e dramaturgo irlandês

**Soldado desabotoado por fora é insubordinado por dentro.**

Ditado potiguar

**Todo o mundo quer ajudar a salvar o planeta;  
ninguém quer ajudar a mamãe a lavar os pratos.**

Patrick Jake O'Rourke, escritor e humorista norte-americano

**Tem sentido...**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**Todos vivemos sob o mesmo céu, mas ninguém tem o mesmo horizonte.**

Konrad Adenauer, político alemão

**Um gesto diz mais do que mil palavras.**

Carla Góes Sallet, médica esteticista

**Um resfriado leva sete dias para sarar naturalmente.  
Se você tomar medicamentos livra-se dele em uma semana.**

Ditado norte-americano

**Para ser tolerante, é preciso fixar os limites do intolerável.**

Umberto Eco, filósofo e escritor italiano

**Uma empresa é um sistema humano auxiliado por um sistema técnico,  
não o contrário.**

Roberto Tranjan, escritor e consultor de negócios.

**Tem sentido...**



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

# T E M P O

A idade que se gostaria de ter prejudica a que se tem.

Ditado francês

*A*os 15 anos você viaja atrás de diversão.  
Aos 35, atrás de descanso. Aos 55, atrás dos 15

Anúncio da Revista Ícaro

Aos 20 anos, a vontade é soberana.  
Aos 30, o espírito. Aos 40, a razão.

Benjamin Franklin, político e cientista norte-americano

O passado joga pedras no futuro  
e todas elas caem no presente.

Yehuda Amichai, poeta israelense

Cada tempo em sua coisa.

Ignácio de Loyola Brandão, escritor brasileiro

Carvalhos que florescem por mil anos não brotam de repente, cheios de beleza.

G.H. Lewes, escritor inglês

Crie o hábito de, logo de manhã, traçar, por escrito,  
um plano para o emprego do tempo.

E não desvie do traçado.

Victor Civita, empresário brasileiro

Desfruta hoje, é mais tarde do que supões.

Ditado chinês

Tempo



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

153

**Devagar, porque eu tenho pressa.**

D. Pedro I ao seu charreteiro

**É difícil julgar o comportamento de uma época pelos padrões morais de outra.**

Robert J. Samuelson, economista e articulista norte-americano

**É necessário muito tempo para se adquirir juventude.**

Pablo Picasso, pintor e escultor espanhol

**Entre passado e presente, há tanto uma diferença radical quanto uma continuidade.**

Luiz Zanin Oricchio, jornalista e crítico de cinema brasileiro

**Nada como o tempo para passar.**

Vinícius de Moraes, escritor e diplomata brasileiro

**Nada supera o valor de um dia.**

Goethe, poeta alemão

**Não se faz mais nostalgia como antigamente.**

Geraldo Mayrink, jornalista mineiro

**Nunca é mais tarde do que meia noite.**

Provérbio birmanês

**O momento que estamos vivendo pertence igualmente a todos,  
mas o que passou não é mais nosso.**

Marco Aurélio Antonino, imperador romano e filósofo

**O passado e o futuro não são nada, comparados  
com o que você tem dentro de si.**

Robin Sharma, escritor

**O passado é quase tanto trabalho da imaginação quanto o futuro.**

Jessamyn West, escritora norte-americana

**Tempo**



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

**O tempo perdido não se encontra nunca mais.**

Benjamin Franklin, político e cientista norte-americano

**Ontem é um cheque cancelado, amanhã é uma nota promissória  
e hoje é o único *cash* que você tem – gaste-o com sabedoria.**

Kay Lyons, artista plástica australiana

**Perca um minuto em sua vida e não sua vida em um minuto.**

Anônimo

**Sempre temos tempo suficiente se dele fazemos bom uso.**

Goethe, poeta alemão

**Tempo bem administrado é o mais claro sinal da mente bem preparada.**

Sir Isaac Pitman, educador inglês que criou a estenografia

**Somente o tempo dirá.**

Provérbio inglês

**Quem não é de esquerda na juventude não tem coração  
e quem não é de direita na maturidade não tem cabeça.**

Ditado gaúcho

**Antes tarde do que mais tarde ainda.**

Anônimo

**Incendiários na mocidade, bombeiros na velhice.**

Ditado gaúcho

**O espetáculo das paixões humanas nunca muda,  
muda é o nosso ângulo de visão: o que antes era *voyeurismo*,  
hoje é contemplação.**

Ditado gaúcho

**Tempo**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**155**

**O melhor comentador da profecia é o tempo.**

Padre Antônio Vieira, missionário português

**O passado, pelo menos, é seguro.**

Anônimo

**O tempo é o maior dos inovadores.**

Francis Bacon, político e filósofo inglês

**O tempo que tudo transforma, também o nosso temperamento.  
Cada idade tem os seus prazeres, o seu espírito e os seus hábitos.**

Boileau, crítico e poeta francês

**A vida já é curta, mas nós tornamo-la ainda mais curta, desperdiçando tempo.**

Victor Hugo, escritor francês

**Aqueles que gastam mal o seu tempo são os primeiros a queixar-se da sua brevidade.**

Jean de La Bruyère, moralista francês

**Sobre as asas do tempo, a tristeza vai-se embora.**

Jean de La Fontaine, poeta e fabulista francês

**Tempo**



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech

# TERCEIRA IDADE

**Agora sei a metade das coisas que julgava saber aos 18 anos.**

Pablo Picasso, pintor e escultor espanhol

**Hoje não faço mais televisão porque não tem papel para bisavô e, para avô, já passei da idade.**

Mário Lago, ator

**Idoso não, velho sim. Porque a palavra velho traz embutida um monte de carinho.**

Anônimo

**Meia-idade é quando se começa a trocar emoções por sintomas.**

Irvin Cobb, escritor norte-americano

**O entusiasmo é o pão diário da juventude. O ceticismo, o vinho da velhice.**

Pearl S. Buck, escritora norte-americana

**Só se fica velho se a gente aposenta o cérebro e o coração.**

Sérgio Pilla Grossi, médico pediatra

**A alma não envelhece.**

Adélia Prado, escritora mineira

**Envelhecer é cansar-se de si.**

Mário da Silva Brito, poeta e ensaísta paulista

**Envelhecer não passa de um mau hábito que uma pessoa ocupada não tem tempo de adotar.**

André Maurois, escritor francês

Terceira idade



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

157

**Não é tão mau assim ter 70 anos, quando se considera a alternativa.**

Maurice Chevalier, cantor e comediante francês

**O coração não tem rugas.**

Madame de Sévigné, missivista francesa

**O lado grandioso de envelhecer está em não perdermos  
todas as outras idades em que vivemos.**

Madeleine L'Engle, escritora norte-americana

**Oh, o que eu não daria para ter 70 anos outra vez.**

Oliver Wendell Holmes, médico, professor, palestrante e autor norte-americano, quando tinha 92 anos, ao ver uma mulher bonita

**Onde estão presentes os mais velhos, ali está a vontade de Deus.**

Tradição dos Adivasi, povo indiano

**Se rugas têm de ser escritas na testa, não permita que se inscrevam no coração.**

**O espírito jamais deve envelhecer.**

James Abram Garfield, ex-presidente norte-americano

**Sua juventude pode ser medida pela última vez em que você mudou de opinião.**

Timothy Leary, psicólogo e escritor norte-americano

**Todas as idades dão os seus frutos. É preciso saber colhê-los.**

Raymon Radiguet, escritor francês

**Viver por viver não quer dizer nada. É preciso estar vivo na produção de alguma coisa.**

Herbert de Souza, o Betinho, sociólogo mineiro

**Terceira idade**



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech

**Dentro de cada pessoa mais velha convive outra mais jovem,  
perguntando que diabo aconteceu.**

Cora Harvey Armstrong, cantora gospel norte-americana

**Envelhecer é uma coisa que vai acontecer com você se você tiver sorte.**

Carlos Eduardo Fonseca, odontólogo paulista



# **T R A B A L H O**

**A eleição mais importante é a da urna interior,  
a consciência do trabalho bem-feito.**

Moacyr Scliar, médico e escritor gaúcho

**É admirável o quanto pode ser feito, se não paramos de fazer.**

Thomas Jefferson, ex-presidente norte-americano

**Mais homens tornam-se bons pela prática do que pela natureza.**

Demócrito, filósofo grego

**Não se trata de trabalho verdadeiro se você gostaria mais  
de estar fazendo outra coisa.**

James Barrie, escritor inglês

**Nenhuma tarefa, bem realizada, é efetivamente privada.  
É parte do trabalho do mundo.**

Woodrow Wilson, ex-presidente norte-americano

**Sem trabalho o talento é apenas um fogo de artifício;  
ofusca por um instante, mas não deixa nada.**

Roger Martin Du Gard, escritor francês

**Trabalho é antídoto para o crime; e a ética do trabalho,  
o mais eficaz recurso para cimentar uma comunidade.**

Alberto Dines, escritor e articulista carioca

**Tu és o arquiteto de teu próprio destino. Trabalha, espera e ousa.**

Ella Wheeler Wilcox, poeta norte-americana

**Trabalho**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**159**

**Um homem não é ocioso por estar absorto em pensamentos.  
Existem dois tipos de trabalho: o visível e o invisível.**

Victor Hugo, escritor francês

**Uma pessoa só cumpre seu mais nobre dever quando tenta aperfeiçoar  
os dotes que a natureza lhe deu.**

Hermann Hesse, escritor alemão naturalizado suíço

**É impossível desfrutar completamente a preguiça,  
a menos que se tenha muito o que fazer.**

Jerome K. Jerome, escritor e humorista inglês

**Os pequenos atos que se executam, são melhores do que  
todos os grandes que apenas se planejam.**

George Marshall, general norte-americano, Nobel da Paz em 1953

**Quando era jovem descobri que nove de cada dez coisas  
que eu fazia eram um fracasso. Eu não queria ser um fracasso.**

**Então passei a trabalhar dez vezes mais.**

George Bernard Shaw, escritor irlandês

**Só trabalho nas minhas horas de lazer.**

Henry Clapp, norte-americano, crítico de teatro

**Trabalhamos com o propósito de tornar nossos produtos obsoletos,  
antes que nossos concorrentes o façam.**

Bill Gates, fundador da Microsoft

#### **Trabalho**



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech

# V A L O R E S

**A generosidade é a flor da justiça.**

Nathaniel Hawthorne, escritor norte-americano

**A verdadeira humildade consiste em estar satisfeito.**

Henri Frédéric Amiel, escritor suíço

**Afeto é o mais generoso princípio do que é bom na vida.**

George Eliot, escritora inglesa

**As coisas pequenas, se colocadas juntas, são maiores do que as grandes.**

Henri Barbusse, poeta e escritor francês

**As verdadeiras colunas da sociedade são a liberdade e a verdade.**

Henrik Ibsen, dramaturgo norueguês

**Coragem não é apenas uma das virtudes, mas o teste extremo de cada virtude.**

C.S. Lewis, escritor inglês

**Humanidade consiste em jamais sacrificar um ser humano por um objetivo.**

Albert Schweitzer, médico alemão nascido na Alsácia, ganhador do Prêmio Nobel da Paz em 1952

**Mais do que a paisagem, a casa é um estado de espírito.**

Gaston Bachelard, filósofo francês

**Não perca tempo argumentando sobre o que é um homem bom.**

**Seja um.**

Marco Aurélio Antonino, imperador romano e filósofo

Valores



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

161

**Não pode ser que, na seleção natural, vença sempre o mais forte.  
Sobrevive o mais ajustado, o que mais harmoniza,  
que mais ressonância tem com a sinfonia da natureza.**

José LutzenBerg, ecologista gaúcho

**O fim não justifica os meios – jamais – nem que pareça para o bem.**

Anna Veronica Mautner, psicanalista brasileira de origem húngara

**O humanismo não é nossa religião. É a nossa razão de viver.**

Otto Maria Carpeaux, escritor brasileiro nascido na Áustria

**O ideal deve, como a árvore, ter suas raízes na terra.**

August Graf Von Platen, poeta alemão

**O propósito da vida é uma vida de propósitos.**

Robert Byrne, norte-americano, escritor e campeão de bilhar

**Primeiro diga a si mesmo o que gostaria de ser  
e depois o que você precisa fazer.**

Epicteto, filósofo frígio, no livro “Histórias para aquecer o coração dos adolescentes” (Sextante)

**Se não tivéssemos defeitos, não nos agradaria tanto notá-los nos outros.**

**Todos nós queremos fazer o melhor. Mas, se não fizemos o bem,  
o melhor não será o bastante.**

Anna Quindlen, no livro “Para uma Vida Feliz” (Bertrand Brasil).

**Árvores de raízes mais fundas são sempre as que sobem mais alto.**

Frédéric Mistral, escritor francês

**No caráter, na conduta, no estilo, em todas as coisas,  
a simplicidade é a suprema virtude.**

Henry Wadsworth Longfellow, poeta norte-americano

Valores



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

162

Para navegar contra a corrente são necessárias condições raras:  
espírito de aventura, coragem, perseverança e paixão.

Se você não tem virtude, assuma alguma.

William Shakespeare, poeta e dramaturgo inglês

Somos a memória que temos e a responsabilidade que assumimos.

José Saramago, escritor português, ganhador do Prêmio Nobel de 1998

Nem todos podem tirar um curso superior. Mas todos podem ter respeito,  
alta escala de valores e as qualidades de espírito  
que são a verdadeira riqueza de qualquer pessoa.

Alfred Montapert

O que falta na religião, é a obrigação de nos considerarmos  
a nós próprios como fonte de valores.

Friedrich Nietzsche, filósofo alemão

Os valores morais não podem deixar de ser valores aparentes,  
em confronto com os valores psicológicos.

Friedrich Nietzsche, filósofo alemão

Valores



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

163

# V E R D A D E

**A mentira tem vida curta, mas a verdade dura para sempre.**

Provérbios 12: 19

**Quando em dúvida, diga a verdade.**

Mark Twain, escritor norte-americano

**A busca da verdade faz parte da natureza humana.**

Nicolau Copérnico, astrônomo polonês

**A contradição não é sinal de falsidade,  
nem a falta de contradição, sinal de verdade.**

Blaise Pascal, matemático e filósofo francês

**A maior parte de nossas falhas é mais perdoável do que os  
meios que usamos para disfarçá-las.**

La Rochefoucauld, escritor e crítico francês

**A verdade é aquilo que se impõe à revelia do sujeito.  
Aquilo que apenas é e não se chega a escolher.**

Clarice Lispector, escritora brasileira nascida na Ucrânia

**A verdade é como o sol. Permite-nos ver tudo, mas não olhar para ela.**

Victor Hugo, escritor francês

**A verdade é mais escandalosa do que a ficção  
porque esta tem de fazer sentido.**

Will Ferguson, escritor canadense

**Verdade**



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

**A verdade é mais estranha do que a ficção.**

Herman Melville, escritor norte-americano, autor de “Moby Dick”

**A verdade é o que me favorece.**

Marcel Achard, escritor francês

**Acabamos sempre adquirindo o rosto de nossa verdade.**

Albert Camus, escritor francês

**Apenas pelas palavras o ser humano alcança a compreensão mútua.**

**Por isso, aquele que quebra sua palavra,  
atraíça toda a sociedade humana.**

Michel de Montaigne, escritor e ensaísta francês

**Até a melhor das causas precisa de um bom defensor.**

Ditado holandês

**Certas verdades emergem mais facilmente da confusão do que da convicção.**

Francis Bacon, político e filósofo inglês

**É sábio contar o que não se pode esconder.**

Friedrich Von Schiller, poeta, filósofo e historiador alemão

**Ela é tão rara – que grande prazer falar a verdade!**

Emily Dickinson, escritora norte-americana

**Existem quatro verdades: a que sentimos; a que nos é dita;  
aquela em que acreditamos e a que se percebe por meio dos sentidos.**

Leonardo Posternak, pediatra, no livro “O direito à verdade, cartas para uma criança” (Globo)

**Meia verdade é mentira inteira.**

Provérbio iídiche

**Verdade**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

**165**

Não faz a verdade tanto bem ao mundo quanto lhe fazem mal suas aparências.

O oposto de uma afirmativa correta é uma falsa. O oposto de uma verdade profunda pode ser outra verdade profunda.

Niels Bohr, físico dinamarquês

Para encontrar a verdade é preciso imaginação e ceticismo.  
Não temer especular, mas distinguir o que é fato.

Carl Sagan, astrônomo norte-americano

Se alguém disser que sabe a verdade exata sobre algo,  
trata-se de pessoa inexata.

Bertrand Russell, filósofo e matemático inglês

Toda história tem três lados: o meu, o seu e a verdade.  
E nenhum está mentindo.

Robert Evans, produtor norte-americano

Toda vez que alguém diz a verdade, no Brasil,  
tem de ficar pedindo desculpas.

Cesar Giobbi, jornalista brasileiro nascido na Itália

Uma convicção bem afirmada destrói a informação que a desmente.

Edgar Morin, filósofo francês

**Verdade**



Osvandré Lech

Marilise Brockstedt Lech



# V I A G E M

**Somos o que fazemos. A excelência portanto, não é um feito, mas um hábito.**

Aristóteles, lembrado por Lessandro Gesser

**É o percurso, não a chegada, que importa;  
a viagem, não a aterrissagem.**

Paul Theroux, escritor norte-americano

**Em algumas viagens, você volta trazendo mais lembranças na alma  
do que nas malas.**

Anúncio da Revista Ícaro

**Quando a gente acorda de bom humor é sinal de que está em Paris.**

Murilo Mendes, poeta mineiro

**Veneza tem várias luas. Uma no céu e outras nadando em cada canal.**

Juarez Machado, pintor catarinense, sobre a sua exposição Veneza,  
na Simões de Assis Galeria de Arte, em Curitiba (PR)

**Viajo para conhecer a minha geografia.**

Paul Menier (Marcel Réja), psiquiatra francês

**Viagem**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

# V I D A

**A curiosidade constante reacende todos os dias o interesse pela vida.**

Roberto Burle Marx, paisagista paulistano, no livro "Arte & paisagem" (Stúdio Nobel)

**A vida é um grande embrulho cheio de pequenas coisas.**

Oliver Wendell Holmes, médico, professor, palestrante e autor norte-americano

**A vida não dá nem empresta. Não se comove nem se apieda.**

**Só retribui o que lhe oferecemos.**

Albert Einstein, físico alemão naturalizado norte-americano

**A vida não é jamais como imaginamos. Ela nos surpreende, espanta,  
nos faz rir ou chorar quando menos esperamos.**

Niki de Saint-Phalle, francesa, artista plástica

**Aprendemos a sobreviver; mas não a viver;  
adicionamos anos à nossa vida e não vida aos nossos anos.**

George Carlin, comediante norte-americano

**Cada vítima dos atentados de 11 de setembro era a pessoa  
mais importante do mundo para alguém.**

**Cada uma dessas mortes extinguiu todo um mundo.**

George W. Bush, estadista norte-americano

**Fiz o que quis e fiz com paixão. Se a paixão estava errada, paciência.  
Não fiquei vendo a vida passar, sempre acompanhei o desfile.**

Mário Lago, ator

**Muitas vezes encontramos nosso destino  
na estrada que tomamos para evitá-lo.**

Ditado francês

Vida



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

**O mistério da vida me causa a mais forte emoção,  
se alguém não conhece esta sensação já é um morto-vivo e seus olhos se cegaram.**

Albert Einstein, físico alemão naturalizado norte-americano

**O sol nunca me pegou na cama.**

Thomas Jefferson, ex-presidente norte-americano

**Quem tem “por que” viver é capaz de suportar qualquer “como”.**

Friedrich Nietzsche, filósofo alemão

**A vida é muito curta para ser pequena.**

Benjamin Disraeli, político inglês

**A vida é uma viagem a três estações: ação, experiência e recordação.**

Júlio Camargo

**A vida só pode ser compreendida olhando-se para trás.**

**Só pode ser vivida olhando-se à frente.**

Søren Kierkegaard, filósofo e teólogo dinamarquês

**É preciso buscar o extraordinário no comum, buscar a existência na vida.**

Jean-Luc Godard, diretor francês de cinema

**Na viagem pela vida não existem caminhos planos: todos são subidas ou descidas.**

Arturo Graf, escritor italiano

**O melhor uso que podemos fazer da nossa vida, é consumi-la em algo mais duradouro do  
que a própria vida.**

William James, psicólogo e filósofo norte-americano

**O que sobrou de todas as andanças deve ser o meu verdadeiro eu.**

Mário Quintana, poeta gaúcho

**Viva todos os dias como se fosse o último. Um dia você acerta.**

Luis Fernando Veríssimo, escritor gaúcho

**Vida**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARRUDA, Sílvio Ferraz. *Frases célebres notáveis*. São Paulo: Nobel, 1998.

BACH, Richard. *Mensagens para sempre*. São Paulo: Vergara e Riba, 2000.

BLANCHARD, Jonh. *Pérolas para a vida - pensamentos para sermões e palestras*. São Paulo: Vida Nova, 1993.

CARAS, Revista. Rio de Janeiro. Ed. Globo, 2004 a 2010.

DUALIBI, Roberto. *Phrase book – um livro para estimular sua criatividade*. São Paulo: Mandarin, 1996.

LUIZ, Antônio Filardi. *Dicionário de expressões latinas*. São Paulo: Atlas, 2000.

MARTINS, José da Silva. *Sabedoria e felicidade*. São Paulo: Martin Claret, 1997.

MORAES, Nereu Cesar. *Entre palavras*. Rio de Janeiro: Revinter, 2002.

NIETZSCHE, Friedrich. *Humano, demasiado humano*. São Paulo: Cia das letras, 2000.

PINTO, Ciça Alves. *Livro dos provérbios, ditados, ditos populares e anexins*. São Paulo: SENAC, 2000.

RAMON, F. *O livro da sorte*. Rio de Janeiro: Garamond, 2000.

VAET, Ivens. *A sabedoria dos tempos*. São Paulo: Centro de Estudos Vida e Consciência, 1997.

Referências bibliográficas



Frases inteligentes  
para lembrar e usar



# ÍNDICE REMISSIVO

## A

- Abigail Van Buren 120  
Abraham Lincoln 17, 72, 98, 112, 141  
Adélia Prado 29, 157  
Adelmar Tavares 29  
Adivasi 158  
Adoniran Barbosa 118  
Adriana Falcão 109  
Alain 129  
Al Bernstei 150  
Albert Camus 19, 99, 165  
Albert Einstein 38, 71, 73, 81, 115, 145, 168, 169  
Albert Hirshman 54  
Alberto Dines 159  
Alberto Nepomuceno 101  
Albert Schweitzer 58, 141, 161  
Aldous Huxley 25, 63, 85  
Alejandro Casona 22  
Alexander Pope 124  
Alexandra Marínina 86  
Alexandre Costa 80  
Alexandre Dumas 60, 75  
Alexandre Herzen 91  
Alfred de Musset 29  
Alfred Montapert 78, 163  
Alfredo Bosi 60  
Alípio Martins 116  
Allan Pease 140  
Almicar de Castro 83  
Aloysio Biondi 88  
Alphonse Karr 67  
Alvin Toffer 59  
Ambrose Bierce 40, 52, 120, 148  
Amiel-Lapeyre 68  
Amilcar de Castro 137  
A Murri 93  
Amy Leslie 44  
Ana Maria Machado 76  
Anatole France 79  
André Breton 121  
André Gide 68  
André Malraux 60  
André Maurois 63, 157  
André Prévost 20  
Andrew A. Rooney 128  
Andrew Lang 37  
Andrzej Szczypiorski 103, 110  
Angel Ganívet 132  
Angelo Giuseppe Roncalli 83, 84  
Anita Loos 123  
Anna Lee 148  
Anna Quindlen 162  
Anna Veronica Mautner 60, 162  
Anne Wilson Shaef 120  
Ann Landers 132  
Anônimo 17, 18, 26, 33, 35, 36, 49, 56, 69, 73, 78, 79, 80, 94, 98, 105, 108, 118, 127, 132, 133, 134, 135, 151, 155, 156, 157  
Anthony Hopkins 149  
Antoine de Saint-Exupéry 17, 22, 95, 125, 127  
Antoine Rivarol 128  
Antonin Artaud 27  
Antonin Carême 51  
Antonio Houaiss 91  
Antonio Meneses 151  
Antony Armstrong-Jones 34  
Aparício Torelly 78, 150  
Aristóteles 58, 167  
Armando Nogueira 105  
Armand Salacrou 71  
Arnaldo Jabor 21, 150  
Arthur Schnitzler 121  
Arthur Schopenhauer 49, 82, 102, 112  
Arthur Van Schendel 139  
Arturo Graf 169  
Atiq Rahimi 121  
Atílio Boron 114  
Audrey Hepburn 33, 142  
Auguste Rodin 28  
August Graf Von Platen 162  
Augusto Comte 37  
Augusto Roas Bastos 87  
Axel Munthe 119

## B

- Baltasar Gracián y Morales 151  
Barão de Itararé 77, 147  
Benito Mussolini 104  
Benjamin Abdala Junior 87  
Benjamin Disraeli 143, 145, 169

Índice remissivo



Frases inteligentes para lembrar e usar

Benjamin Franklin 36, 40, 41, 55, 61,  
129, 153, 155  
Bernard Grasset 23  
Bernardo Kliksberg 15  
Bertold Brecht 111, 114  
Bertrand Piccard 30, 98  
Bertrand Russell  
37, 55, 57, 68, 78, 148, 166  
Bessie Anderson Stanley 144  
Beverly Jones 65  
Bill Gates 160  
Billy Blanco 59  
Blaise Pascal  
20, 75, 83, 102, 106, 164  
Bob Thaves 112  
Boileau 156  
Booker Washington 58  
Boyle Roche 130, 150  
Brendan Behan 139  
Brian Wilson Aldiss 101  
Brooke Shields 113  
Bruce Lee 86  
Buda 24, 72  
Bunam 131  
Burle Marx 102

## C

Candice Carpenter 124  
Carla Góes Sallet 65, 152  
Carla Jolyn Carey 81  
Carlito Maia 66, 114, 126, 145, 148  
Carl Jung 100, 125  
Carlos Drummond de Andrade  
20, 96, 101, 129  
Carlos Eduardo Fonseca 76, 92, 158  
Carlos Fuentes 74  
Carlos Hecktheuer 127  
Carlos Heitor Cony 148  
Carl Sagan 81, 166  
Carl Sandburg 15

Catarina de Siena 21  
Catherine Pulsifer 103  
Cazuza 34  
C.C. Colton 63  
Cecília Meireles 109  
Celso de Mello 114  
Cesare Bonesana Beccaria 31, 150  
Cesar Giobbi 166  
Channing Pollock 68  
Charles A. Lindbergh 20, 85  
Charles Caleb Colton 17  
Charles Chaplin 16, 119, 143, 147  
Charles de Gaulle 126  
Charles de Secondat Montesquieu 90  
Charles Dickens 40, 132  
Charles Kettering 71  
Charles Lamb 87  
Charles Lemesle 68  
Charles Merril Smith 51  
Charles Steinmetz 82  
Charles Williams Eliot 88  
Charlie Parker 101  
Chefe Seattle 102  
Chiara Lubich 19  
Christian Nevell Bovee 32  
Christopher Morley 109  
Cícero 130  
Ciro Pellicano 70  
Clarice Lispector 96, 164  
Claude Bernard 25  
Claudio Magris 87  
Clément Marot 61  
Coco Chanel 107  
Coelho Neto 107, 134  
Concepción Arenal 42  
Conde de Guibert 75  
Confúcio 54, 56, 72, 74, 103, 115,  
118, 137  
Contardo Calligaris 62  
Cora Harvey Armstrong 158  
Cristina 148

Cristina Mattoso 44  
C. Robson 117, 131  
C.S. Lewis 161  
Cullen Hightower 36  
Curt Goetz 132

## D

Dalai Lama 117  
Dale Carnegie 143  
Daniel Barenboim 101  
Danuza Leão 49  
Darcy Ribeiro 145  
Dario Birolini 119  
Dave Berry 77  
David Cort 139  
David Grayson 30  
Demétrio 17  
Demócrito 159  
Demóstenes 116  
Denis Diderot 47, 147  
Dennis Gabor 72  
Deonísio da Silva 87, 89  
Desiderius Erasmus 51  
Desmond Tutu 19  
Diana Vreeland 41  
Dinorá Canella 31  
Ditado afegão 100  
Ditado alemão 55, 130, 144, 151  
Ditado axánti 40  
Ditado brasileiro 92  
Ditado carioca 57, 120  
Ditado cearense 149  
Ditado chinês 24, 48, 64, 65, 90, 10  
3, 122, 142, 153  
Ditado da Costa Azul 136  
Ditado escocês 48  
Ditado francês 153, 168  
Ditado gaúcho 155  
Ditado holandês 165  
Ditado iídiche 83





Ditado inglês 99  
Ditado italiano 20, 42  
Ditado nigeriano 122  
Ditado nordestino 49  
Ditado norte-americano 152  
Ditado português 17  
Ditado potiguar 151  
Ditado taoísta 99  
Ditado zen 82  
Dolly Parton 41  
Dom Cláudio Hummes 114  
Dom Duarte Nunes de Leão 59  
Donald Schuler 124  
Dorothea Deluzy 17  
Douglas Hurd 141  
D. Pedro I 154  
Dr. Johnson 147  
Dudley Field Malone 24  
Duque de Talleyrand 73, 112  
Dwight Eisenhower 100

## E

Earl Wilson 63  
Eça de Queirós 110  
Eclesiastes 96  
Edgar Degas 28  
Edgar Morin 98, 166  
Edmond Jabes 108  
Edmund Burke 129  
Edward Butler 143  
Edward Egglestone 145  
Elbert Hubbard 19  
Eleanor Roosevelt 42, 75  
Elizabeth Butler-Sloss 25  
Elizabeth I 34  
Elizabeth Taylor 61  
Ella Wheeler Wilcox 159  
Em aula aos terceiranistas 93  
Émile-Auguste Chartier 49  
Emília Ferrero 46

Emily Dickinson 108, 165  
Emma Boghen 21  
Emmanuel Mounier 30  
Emma Thompson 132  
Epicteto 25, 80, 162  
Epitáfio do Sargento Leonard 83  
Erica Jung 43  
Erich Fromm 22  
Eric Hobsbawn 74  
Eric Hoffer 44, 124, 144  
Erma Bombeck 40  
Ernest Codman 93  
Ernesto Sábato 85  
Ernest Renan 78, 123  
Erskine Caldwell 115  
Ethel Richardson 44  
Eugène Delacroix 79  
Eugène Ionesco 82  
Eugênia Paesani 38  
Eurípedes 122  
Evandro Lins e Silva 71  
Exupery 64

## F

Fábio Konder Comparato 46  
Federico Fellini 15  
Ferdinand Ebner 109  
Ferdinand de Saussure 109  
Ferdinando Galiani 119  
Fernando Botero 27  
Fernando de Rojas 111  
Fernando Moreira Salles 125  
Fernando Pessoa 95, 99  
Ferreira Gullar 49  
Francesco de Sanctis 123  
Francis Bacon  
29, 92, 129, 144, 156, 165  
Francisco Bernardinho 103  
Francis Scott Fitzgerald 32  
Françoise Sagan 136

François La Rochefoucauld 107, 127  
François-Marie Arouet 53  
François Mauriac 97  
François Poitou 67  
Franklin Jones 78  
Fran Lebowitz 150  
Franz Kafka 43, 147  
Franz Luwein 48, 71, 145  
Fred Betto 83  
Frédéric Mistral 162  
Frei Betto 131  
Friedrich Durrenmatt 64  
Friedrich Leopold 123  
Friedrich Nietzsche 29, 66, 70, 81, 84  
, 85, 140, 163, 169  
Friedrich Von Schiller  
27, 108, 131, 142, 165

## G

Galileu Galilei 38, 80, 141  
Garrett 104  
Gaston Bachelard 161  
Genolino Amado 110  
George Bernard Shaw  
38, 69, 119, 146, 160  
George Burns 65  
George Carlin 39, 168  
George Eliot 161  
George Farquhar 76  
George Gusdorf 53  
George Herbert 144  
George Jean Nathan 28, 80  
George Marshall 160  
George Orwell 31  
George Santayana 98  
George Shaw 143  
Georges Perros 140  
George Steiner 57  
George T. Delacorte 139  
George W. Bush 77, 113, 168

índice remissivo



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

175

George Wither 110  
Georg Simmel 82  
Gerald Brenan 140  
Gerald Meddadié 131  
Geraldo Mayrink 154  
Gerta Keller 80  
G.H. Lewes 153  
Giacomo Leopardi 125  
Gilberto Dupas 86  
Gilmar Mascarenhas 62  
Giovanni Boccaccio 129  
Giulio Carlo Argan 73  
Goethe 56, 73, 154, 155  
Golbery do Couto e Silva 31  
Gottfried Wilhelm 106  
Graciliano Ramos 90  
Graham Greene 71  
Grant Showley 51  
Gregorio Marañón 87  
Groucho Marx 55  
Guerra Junqueiro 28  
Guimarães Rosa 53, 95  
Gustave Flaubert 109  
Gustavo Borges 62

## H

Hannah Arendt 67  
Hannah W. Smith 35  
Hans Hofmann 42  
Hans Khun 130  
Harold Blom 89  
Heimito Von Doderer 125  
Heinrich Mann 90  
Helen Hayes 51  
Helen Keller 42  
Helen Rowlan 106  
Henry Youngman 35, 65, 77  
Henri Barbusse 161  
Henri Frédéric Amiel 43, 161  
Henrik Ibsen 161

Henri Louis Mencken 106  
Henrique Cláudio Lima Vaz 66  
Henri Van de Velde 81  
Henry Clapp 160  
Henry David Thoreau 81, 104, 128  
Henry de Montherlant 20  
Henry Ford 68, 120, 142  
Henry Louis Mencken 66, 82, 94  
Henry Wadsworth Longfellow 162  
Henry Ward Beecher 65  
Heráclito de Éfeso 57, 120, 148, 150  
Herbert de Souza 141, 158  
Herbert Spencer 86  
Herman Melville 165  
Hermann Hesse 108, 142, 160  
Hermann Kesten 92  
Hermeto Paschoal 101  
Hesíodo 47  
Heywood Broun 50  
Hipócrates 93, 122  
Honoré de Balzac  
43, 65, 97, 126, 145  
Howard W. Newton 122  
Hubert Humphrey 44

## I

Iberê Camargo 96  
Içami Tiba 70  
I Coríntios 41  
Ignácio de Loyola Brandão 74, 90, 153  
Ildásio Tavares 76  
Immanuel Kant 120, 132  
Ippolito Nievo 15  
Irvin Cobb 157  
Isaac Asimov 97  
Isaac Bashevis Singer 21  
Isaac Goldberg 121  
Isak Dinesen 136  
Israel Zangwill 104  
Italo Calvino 76

Ivan Lessa 92  
Ivan Teorilang 72

## J

Jacob Bronowski 38  
Jacqueline Kennedy 34  
Jacques Chirac 48  
Jacques Le Goff 74  
Jaime Campnany 115  
James Abram Garfield 158  
James Barrie 159  
James Boswell 84  
James Oppenheim 67  
James Reston 123  
James Reston Jr. 121  
James Thurber 39  
Jane Wagner 26, 150  
Janice Banyus 38  
Jaqueline Issa 136  
J. B. Massieu 32  
Jean-Baptiste Poquelin 47, 48, 49, 124  
Jean-Calude Guillebaud 100  
Jean Cocteau 91  
Jean de La Bruyère 156  
Jean de La Fontaine 102, 156  
Jean Giraudoux 68, 121  
Jean-Jacques Barthélemy 15  
Jean-Jacques Rousseau  
44, 49, 71, 116, 140  
Jean-Luc Godard 169  
Jean Paul Richter 80  
Jean-Paul Sartre 20, 65, 91  
Jean Piaget 46  
Jean-Poul de Gondi 115  
Jean Racine 47  
Jean Starobinski 112  
Jean Vanier 89  
Jennifer Lopez 113  
Jerome K. Jerome 160  
Jessamyn West 154



Jiddu Krishnamurti 117  
Jill Churchill 65  
J. Kennedy 42  
João 95  
João Cabral de Melo Neto 138  
Joaquim da Fonseca 27  
Joelmir Beting 63  
Joelmir Betting 55  
Johann Peter Eckermann 25  
Johann Wolfgang Von Goethe  
22, 58, 79, 84, 110, 126  
John Berry 118  
John Burroughs 99  
John Evelyn 17  
John Fante 43  
John Fitzgerald Kennedy 55, 143  
John Lennon 40, 41  
John Locke 88  
John Ruskin 94  
John Wolfenden 59  
Jonathan Swift 34, 41, 54  
Jorge Luis Borges 106, 138  
Jorge Sousem 92  
Jornal das Moças 33  
José Antonio da Silva 28  
José Antonio Dias Lopes 50  
José de Abreu 133  
José de Echegaray 94  
José LutzenBerg 162  
José Murilo de Carvalho 115  
José Ortega y Gasset 131  
Joseph 53  
Joseph Addison 15, 16, 88, 132  
Joseph Conrad 88  
Joseph Joubert 83  
Joseph Papp 66  
José Saramago 133, 163  
José Sarney 114  
Josh Billings 63  
Jô Soares 47, 92  
Joseph L. Steffens 94

Juan José Saer 131  
Juarez Alvarenga 117, 145  
Juarez Machado 167  
Judy Garland 106  
Jules Renard 72, 78, 108, 121  
Julia Child 52  
Julie London 76  
Júlio Buschinelli 51  
Júlio Camargo 169  
Julio Verne 98  
Jurgen Prochnow 45  
Juvenal 32

## **K**

Kabir 99  
Kahlil Gibran 138  
Karl Ludwig Börne 108  
Karl Menninger 59  
Katharine Graham 43, 68  
Katharine Hepburn 19  
Katherine Mansfield 48, 136  
Katherine Whitehorn 55  
Kathy Lette 51  
Kay Lyons 155  
Kenneth Galbraith 54  
Keynes 96  
Khalil Gibran 141  
Knathan Swift 133  
Konrad Adenauer 152

## **L**

Lajos Egri 27  
Lajos Kossuth 116  
Lao-tsé 22, 103  
La Rochefoucauld 118, 164  
Laurence J. Peter 52, 140  
Laurence Olivier 99  
Laurence Peter 145  
Laurence Sterne 111  
Leandro Konder 38

Leclerc de Buffon 81  
Lee Iacocca 18  
Legenda de Caminhão 147  
Lei de Murphy 48  
Léo Buscaglia 70  
Leonardo Boff 23, 41  
Leonardo da Vinci 126  
Leonardo Posternak 45, 165  
Leon Eliachar 33, 73, 77, 89  
Leon Tolstói 64  
Lessandro Gesser 167  
Lewis Mumford 39  
Lin Yutang 131, 140  
Lionello Venturi 29  
Lothar Schmidt 117  
Louis Aragon 91  
Louis Nizer 109  
Louis Pasteur 37, 45  
Luc de Clapiers Vauvenargues 80, 97  
Luchino Visconti 64  
Lucille Kallen 149  
Lucius Annaeus Seneca 135  
Lucius Apuleius 31  
Lucy Montoro 141  
Ludwig Börne 150  
Ludwig Wittgenstein 122  
Luis Fernando Veríssimo 33, 169  
Luís Paulo Rosenberg 53  
Luiz Gonzaga Belluzzo 85  
Luiz Zanin Oricchio 29, 154  
Lydia Fagundes Telles 81

## **M**

Machado de Assis 149  
Madame de Sévigné 158  
Madeleine L'Engle 158  
Madre Tereza de Calcutá 68, 137  
Mahatma Gandhi 20, 110, 144, 146  
Malcom Forbes 70  
Manuel Bandeira 48, 95

## **Índice remissivo**



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

Manuel Bastos Tigre 151  
Manuel de Barros 37  
Maomé 53, 119, 128  
Marcel Achard 22, 165  
Marcel Duchamp 27  
Marcel Jouhandeau 124  
Marcello Grassmann 28  
Marcelo Lopes de Souza 38  
Marchel Achard 107  
Marcia Kupstas 87  
Marcial 67, 129  
Marcio Naroli 37  
Marco Aurélio Antonino 154, 161  
Marge Piercy 139  
Maria Callas 101  
Mariah Carey 113  
Mariano da Fonseca 76  
Mariano F. Maierovitch 94  
Maria Salette 46, 60  
Maria Teresa Maldonado 57  
Maria Teresa Mantoan 25  
Maria Victoria Benevides 60  
Maria Von Ebner-Eschenbach 124  
Maria Zambrano 23  
Marilise Brockstedt Lech 85  
Marilyn Monroe 53  
Marina da Silva 42  
Mário Carcia-Guillén 29  
Mário da Silva Brito 157  
Mário Lago 157, 168  
Mário Quintana  
25, 73, 88, 89, 134, 169  
Marisa Lajolo 89  
Marisa Raja Gabaglia 109  
Mark Twain 25, 66, 75, 85, 119, 126  
, 135, 164  
Marquês de Maricá 145  
Martina Navratilova 146  
Martinho Lutero 69  
Martin Luther King 61  
Mary Cholmondeley 70

Matias Aires 149  
Matt Ridley 37  
Maurice Chevalier 158  
Maurício Pernidji 53  
Max Frisch 143  
Máximo Gorki 89, 133  
Max Nunes 150  
Max Planck 37  
M. de Unamuno 130  
Menina de quatro anos 50  
Menius 18  
Michel de Montaigne  
97, 98, 119, 149, 165  
Michel Jordan 146  
Michel Levine 105  
Michel Zamacois 21  
Mignon McLaughlin 35, 112  
Miguel Couto 93  
Miguel de Cervantes 20, 21, 47, 88,  
92, 108, 111, 131  
Miguel de Unamuno 37  
Milan Kundera 44  
Millôr Fernandes 28, 125, 148  
Milton Santos 126  
Moacyr Scliar 74, 159  
Mohammad Shams Od-Din Hâfez 99  
Mohandas Ghandi 99  
Molière 124  
Monteiro Lobato 23  
Montesquieu 84  
Moses Maimonides 94  
Multatuli 16  
Muriel Rokeyser 28  
Murilo Mendes 167  
Muslah Al-dîn Saadi 64  
Myriam Debert 111

## N

Nancy Thayer 63  
Napoleão Bonaparte 73, 118

Nathaniel Hawthorne 67, 161  
Nelson Pedro Silva 133  
Nicolas Chamfort 149  
Nicolas-Sébastien Chamfort 117  
Nicolau Corpénico 164  
Nicolau Maquiavel 122  
Niels Bohr 166  
Niki de Saint-Phalle 168  
Nilton Bonder 86  
Ninette de Valois 73  
Ninon de Lenclos 20  
Noël Coward 85, 149  
Norberto Bobbio 56, 130  
Norbert Wiener 58  
Norman Cousins 60  
Norman Douglas 139  
Norman Mailer 96

## O

Ogden Nash 151  
Oliver Herford 98  
Oliver Sacks 42  
Oliver Wendell Holmes 158, 168  
Olívio 71  
Omar Khayyam 148  
Orson Welles 28  
Oscar Levant 135  
Oscar Wilde  
23, 33, 47, 51, 76, 110, 151  
Osvandré Lech 93  
Otto Lara Resende 88, 96  
Otto Maria Carpeaux 31, 162  
Ovídio 76

## P

Pablo Neruda 27  
Pablo Perantuono 62  
Pablo Picasso 154, 157  
Paciente infantil 134  
Padre Antônio Vieira 91, 109, 156

### índice remissivo



Osvandré Lech  
Marilise Brockstedt Lech

Paloma Muniz 72  
Pamela Anderson 113  
Paracelsus 122  
Pascal Bruckner 19  
Patrick Jake O'Rourke 151  
Paula Poundstone 34  
Paul Menier 167  
Paulo Coelho 61  
Paulo de Vasconcelos 15  
Paulo Freire 59  
Paulo Gaudêncio 119  
Paulo Leminsky 45  
Paulo Mendes Campos 69  
Paul Theroux 167  
Pearl S. Buck 16, 157  
Peça publicitária 99  
Percy Bysshe Shelley 81  
Perfeito Fortuna 58  
Pe. Sabóia de Medeiros 43  
Peter Bamm 62, 117  
Peter Drucker 71, 121  
Peter Rosegger 130  
Peter Ustinov 21  
Phillipe Mécher 115  
Phillips Brooks 41  
Phyllis Diller 76  
Pierre-Augustin Beaumarchais 75  
Pierre Marivaux 31  
Pierre Menard 82  
Pierre Miquel 93  
Píndaro 25  
Pitágoras 57, 86  
Placa 41  
Platão 46, 67, 83  
Plauto 24, 121  
Primo Levi 23, 104  
Propaganda de restaurante 50  
Provérbio 15  
Provérbio birmanês 154  
Provérbio chinês 54, 111  
Provérbio escocês 16

Provérbio iídiche 165  
Provérbio inglês 112, 155  
Provérbio judaico 70  
Provérbio nigeriano 18  
Provérbio oriental 135  
Provérbios 59, 164  
Publius Syrus 118, 122, 125, 146

## Q

Quevedo y Villegas 147

## R

Rabindranath Tagore 19, 45, 106  
Rachel de Queiroz 81  
Ralph Hodgson 66  
Ralph Waldo Emerson  
22, 35, 58, 87, 90, 102  
Ray Bradbury 90  
Raymond Carver 123  
Raymond Chandler 46  
Raymon Radiguet 158  
Raymundo Faoro 84  
R. D. Laing 135  
Rei Salomão 128  
Renato Janine Ribeiro 38, 114  
Richard Bach 21, 24  
Richard Nixon 143  
Rita Mae Brow 39  
Robert Benchley 88  
Robert Bradbury 77  
Robert Bresson 150  
Robert Byrne 162  
Robert Evans 166  
Robert Fulghum 26  
Robert J. Samuelson 84, 154  
Robert Mitchum 22  
Roberto Burle Marx 32, 168  
Roberto Da Matta 62  
Roberto Shinyashiki 104  
Roberto Tranjan 152

Robin Sharma 154  
Rogério Brandão 134  
Rogério Sganzerla 29  
Roger Martin Du Gard 159  
Rolim Amaro 46  
Rollo May 43  
Ronald Coase 54  
Roseana Murray 124  
Rose Lane 67  
Rose Marie Muraro 59, 75  
R. Tagore 102  
Rubem Alves 15, 45, 108, 123  
Rudiger Safranski 75  
Ruth Rocha 90

## S

Sacha Gutry 75  
Salomão 119  
Sam Goldwin 54  
Samuel Goldwyn 34  
Samuel Johnson 60, 89  
Samuel Taylor Coleridge 32, 40  
Sandra Carey 130  
Santiago Cocteau 26  
Santiago Kovadloff 19, 138  
Santo Agostinho 23, 131  
Santo Ambrósio 148  
São Bernardo de Clairvaux 61  
Seleção brasileira de volei 45  
Sêneca 22, 97, 120, 148  
Sérgio Ferro 28  
Sérgio Pilla Grossi 157  
Shelley Winters 36, 77, 126  
Shinichi Suzuki 101  
Sidonie Gabrielle Colette 49  
Sigmund Freud 151  
Sinval Medina 149  
Sir Isaac Pitman 155  
Sócrates 129, 135  
Sófocles 23, 72

## Índice remissivo



Frases inteligentes  
para lembrar e usar

Sonia Manski 50  
Sophia Loren 52  
Sören Kierkegaard 19, 30, 169  
Stanislaw Jerzy Lec 50  
Stanislaw Ponte Preta 51, 54, 82, 118  
Stanley Tucci 52  
Stefan Zweig 138  
Stendhal 107  
Stephanie Félicité du Crest 118  
Stevan Weinberg 39  
Susan Achiffman 34  
Susan Sarandon 44  
Susan Sontag 29, 89, 124  
Sydney Smith 50, 88

## T

Tallulah Bankhead 69  
Talmude 22, 40, 124  
Tancredo Neves 115  
Terêncio 146  
Theodor Herzl 79  
Theodor Körnes 35  
Théophile Gautier 22, 111  
Thiago de Melo 133  
Thomas Browne 99  
Thomas Carlyle 43, 90  
Thomas Edison 73, 144  
Thomas Fuller 24, 47, 128, 137  
Thomas Jefferson  
57, 84, 94, 159, 169  
Thomas Mann 48  
Timothy Leary 96, 158  
Tiririca 116  
Tito 56  
Tom Stoppard 87  
Tristão de Athaide 134

## U

Umberto Eco 123, 152

## V

Vahagn Davtyan 41  
Valentin Paniagua 115  
Vandana Shiva 46, 123  
Ventura Pons 139  
Victor Civita 153  
Victor Hugo 15, 33, 53, 66, 79, 89,  
128, 156, 160, 164  
Victor Moritz Goldschmidt 64  
Vinicius de Moraes 17, 36, 154  
Virgine de Rieux 35  
Voltaire 31, 32, 53, 61, 114

## W

Walker Percy 44  
Walter B. Knight 16  
Walter Lippmann 147  
Walt Whitman 76, 126, 140  
Wassily Kandinsky 27, 32  
Wilhelm Raabe 77  
Willian James 169  
Willa Cather 20  
Will Ferguson 164  
William Arthur Ward 58, 130, 132  
William Butler Yeats 103  
William Hazlitt 24  
William Shakespeare 16, 21, 23, 24,  
49, 70, 100, 105, 106, 107,  
120, 136, 163  
Willian Arthur Ward 24, 100, 125  
Willian Congreve 151  
Willian George Ward 105  
Willian Lippman 16  
Willian Makepeace Thackeray 51  
Willian Somerset Maugham 64  
Will Rogers 115  
Wilson Mizner 25, 82  
Winston Churchill 120, 137, 149  
Woodrow Wilson 159

Woody Allen  
55, 65, 69, 96, 105, 123

## X

Xenofonte 59

## Y

Yehuda Amichai 153  
Yosano Akiko 137

## Z

Zenão de Cítio Zenon 111  
Zenão de Eléia 18  
Zíbia Gasparetto 26  
Zig Ziglar 141  
Zilda Arns 132  
Ziraldo 31  
Zsa Zsa Gabor 34, 139











© 2010, Livraria e Editora Méritos Ltda.

Fone/Fax: (54) 3313-7317

(51) 3251-4317

Página na internet: [www.meritos.com.br](http://www.meritos.com.br)

E-mail: [atendimento@meritos.com.br](mailto:atendimento@meritos.com.br)

## **Osvandré Lech**

**Chefe da Residência Médica e do treinamento em Pós-Residência do Instituto de Ortopedia e Traumatologia de Passo Fundo.**

**Presidente eleito da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT/2011).**

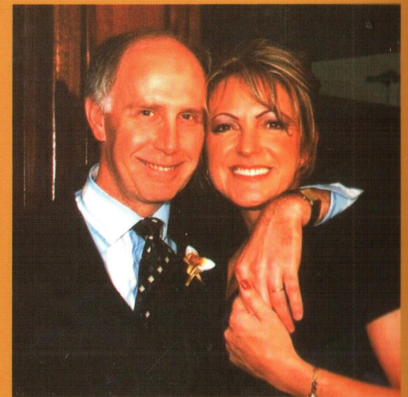
**Membro do International Board of Shoulder and Elbow Surgeons (2010-2019).**

**Membro do Corpo Editorial da Revista Brasileira de Ortopedia e da Revista Ortopedia e Traumatologia Ilustrada.**

**Membro das Academias Passo-Fundense de Letras e de Medicina.**

**Proferiu mais de 1.100 palestras nos cinco continentes.**

**Possui vasta relação de livros, capítulos, artigos, editoriais etc. da área médica e de outras áreas.**



**"A** vida é a arte do encontro!" Assim afirmam Osvandré e Marilise, que, como bons anfitriões de grandes festas de ideias, desta vez têm como convidados nada mais nada menos que famosos cientistas, pacifistas, grandes personalidades entre outras pessoas e obras, que dizem, escrevem ou sussurram seus pensamentos de alcance universal que encontram diferentes significados dentro de cada pessoa.

Você também está convidado, porque é bastante provável que cite, quem sabe até várias vezes ao dia, sem notar, alguma ou outra máxima ou sentença popular para dar suporte a algo realizável em sua vida. Sim, isso é natural do ser humano, seja este comerciante, advogado, médico, professor, dona-de-casa... transpassando da vida social à profissional, todos, vez ou outra, lembram os dizeres de outrém em suas próprias palavras.

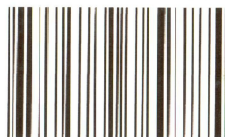
Neste livro há mais de 1.700 citações, provérbios e aforismos detalhadamente compilados em cerca de 70 tópicos, como, por exemplo, amor, bom-senso, casamento, tecnologia, dinheiro, felicidade, homens e mulheres, sexo, entre vários outros. Isso pode converter-se numa valiosa ferramenta de consulta, ou numa divertida tarde de troca de ideias. Ao seu gosto, leia frases curtas ou longas, ritmadas ou descompasadas, com pouco ou bastante sentido, alegres ou tristes, objetivas ou irônicas, bem-humoradas ou iradas.

O certo é que não há nada mais elegante que iniciar uma carta, um documento, um livro ou um evento qualquer com uma referência intelectual, que confira mais valor e estrutura às ideias que se quer expressar.

A roda já está inventada, resta agora fazê-la andar mais rapidamente! Este é o sentido deste livro. Um brinde às boas ideias!

**Charles Pimentel,**  
editor

ISBN 978-89769-78-5



www.meritos.com.br