

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

E-mail: 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 uma 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

Aprender



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



**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

E S P O R T E

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 Marínina, 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 Sousen, 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

P A I X Ã O

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

107

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

119

**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 Shaef, 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 Ganívet, 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

**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 ensaista 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

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

173

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

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 Körner 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

E-mail: atendimento@meritos.com.br