



Gratidão

EM OUTRAS PALAVRAS

UM BREVE DICIONÁRIO PARA
RESSIGNIFICAR A VIDA.

IF Sudeste MG - campus Barbacena
Biblioteca Roberval Cardoso

EM OUTRAS PALAVRAS

UM BREVE DICIONÁRIO PARA
RESSIGNIFICAR A VIDA.

2º edição

Barbacena
2022

Todo conteúdo é de responsabilidade de seus autores, foram respeitados a liberdade de expressão e o “eu poético”.

Organização: Érica Veloso Pimentel de Mello, Bibliotecária.

Selma Cristina C. Prenassi Dias, Aux. em Administração

Colaboração: José Ricardo Bertolin, Auxiliar de Biblioteca

Maria da Conceição Ap. Medeiros, Assist. em Adm.

Michele Aparecida da Silveira, Auxiliar de Biblioteca

Sandro Alex Batista, Bibliotecário

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO
SUDESTE DE MINAS GERAIS - Campus Barbacena

Diretora Geral: Alcimara Auxiliadora Andrade de Paula

Diretora de Ensino: Vanessa Lúcia de Souza Lima

Bibliotecária responsável Érica Veloso Pimentel de Mello CRB 2205/6

159 Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais. Diretoria de Ensino. Biblioteca Roberval Cardoso.
Em outras palavras: um breve dicionário para ressignificar a vida / Instituto Federal de Educação Ciência Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais. Diretoria de Ensino. Biblioteca Roberval Cardoso / organização Érica Veloso Pimentel de Mello, Selma Crisitna C. Prenassi Dias - Barbacena: IF Sudeste MG - 2022.

E-book: 54 p.: il.

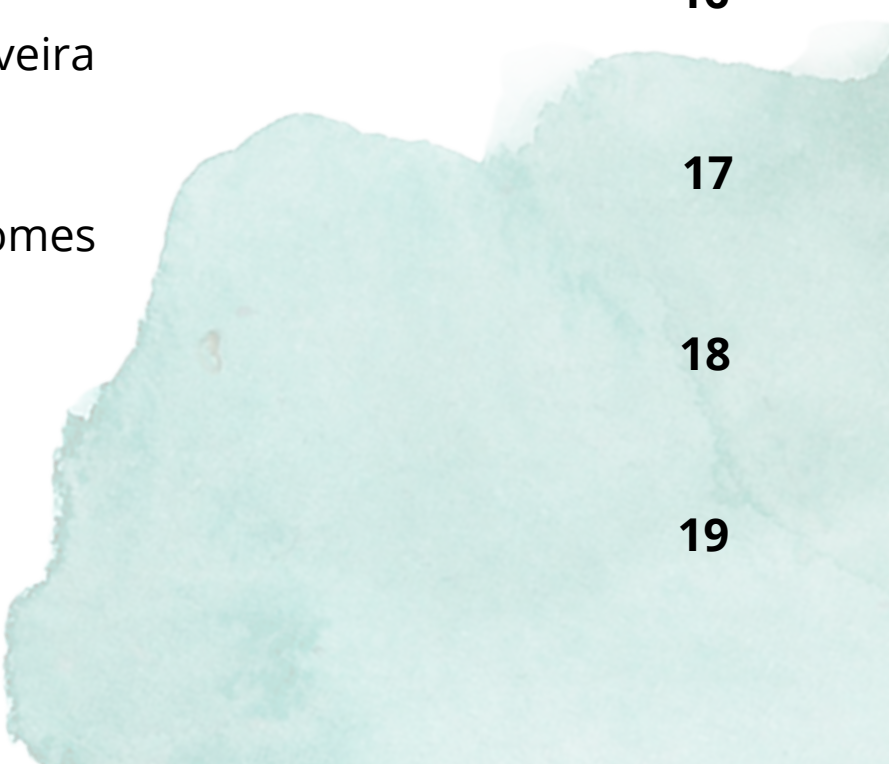
E-book no formato PDF.

1. Literatura Brasileira. 2. Atividade pedagógica. 3. Semana do Livro e da Biblioteca. I. IF Sudeste MG. II. Título.

CDD: B869

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	9
ALEGRIA Sara Yamamoto Rodrigues Monteiro	10
AMANHECER Maria Eduarda Damasceno Gomes	11
AMIGOS Gileade Lima Lopes	12
AMIZADE Rafael Bernardes da Fonseca	13
AMOR Sarah Bertolin Serafim	14
ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO José Guilherme Gonçalves Belo	15
APOIO Anna Clara Correia de Oliveira	16
APRENDIZADO Maria Cláudia Campos Gomes	17
ARTE Isabela Maria Pires Silva	18
BIBLIOTECA Gabriela Mendes Pinto	19

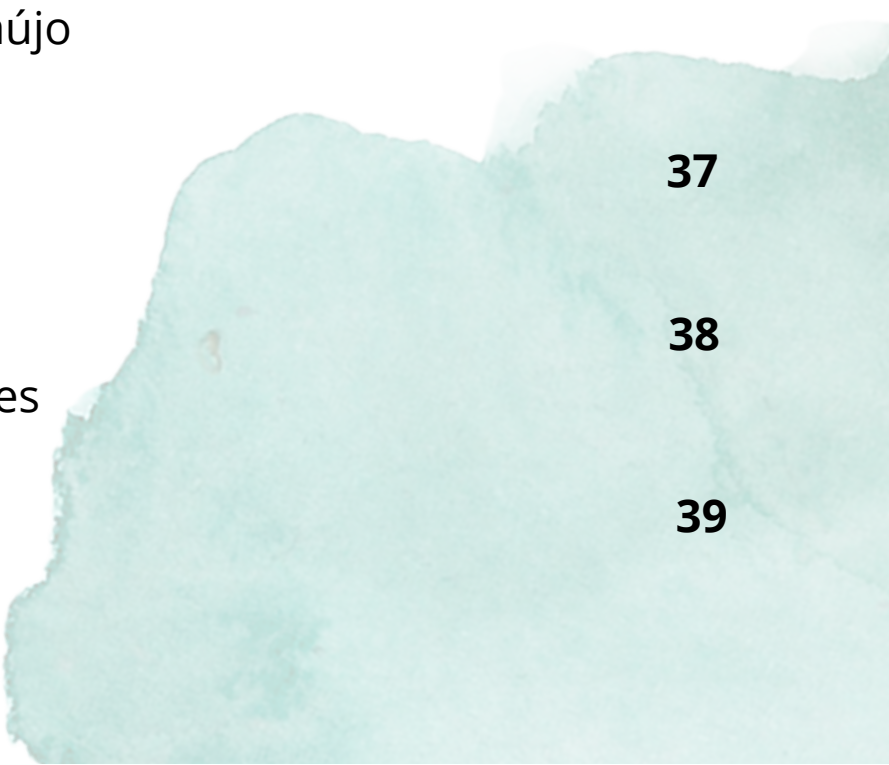


SUMÁRIO

CARINHO	20
Deisilaine da Silva Araújo	
COMIDA	21
Beatriz Maria da Silva	
COMPAIXÃO	22
Ester Núbia de O. Brasil	
CONQUISTAS	23
Gustavo Freitas Raso	
CUIDADO	24
Maria Clara Carvalho Esteves	
DESCANSO	25
Giovana Maria Cardoso Aliane	
DESEJO	26
Giovanna Almeida F. Sousa	
EDUCAÇÃO	27
Gabriella de Faria Ribeiro	
ENSINAMENTOS	28
Jordana Vanussa Andrade Queiroz	
ESCOLA	29
Daniel Maurício Silva Basílio	

SUMÁRIO

ESPORTE	30
Larissa Vitória Turquete Santos	
EXPERIÊNCIAS	31
Mateus Braga Silva	
FAMÍLIA	32
Flávia Ilídia Ferreira	
FORÇA	33
Silvana Brandão Nunes de Moraes	
FUTURO	34
Guilherme Blazutti da Silva	
HUMANIDADE	35
Cristian Rafael dos Santos Martins	
IMPARCIALIDADE	36
Letícia Karine Ferreira Araújo	
INCRÍVEL	37
Mariana Ribeiro Campos	
LEALDADE	38
Eduarda Portela Magalhães	
LUZ	39
Karolaine Maria da Silva	



SUMÁRIO

MÃE	40
Rosiani Aparecida Gonçalves Fonseca	
MEMÓRIAS	41
Sara Cristiana Felipe Franco	
MÚSICA	42
Daniele Letícia Ribeiro	
OBSTÁCULOS	43
Isabella Freitas	
OPORTUNIDADES	44
Matheus Henrique de Oliveira Ferreira	
PESSOAS	45
Júlia Nogueira Miranda	
PROFESSOR	46
Victor Gabriel Oliveira Medeiros	
PSICOLÓGICO	47
Maria Letícia Nascimento de Castro	
RECOMEÇAR	48
Camila Giovana Carvalho Souza	
RESPIRAR	49
Abbedo Viol Lisboa	

SUMÁRIO

RETORNO	50
Cynthia Leite Barbosa	
SONHOS	51
Ana Carolina Barros Viana	
SORRISOS	52
Isabele Ferreira da Silva	
UNIÃO	53
Mariana Ellem da Silva	
VIDA	54
Maria Clara Siqueira Fagundes	



APRESENTAÇÃO

Após um cenário pandêmico, os sentimentos e as emoções ainda buscam um lugar em nossos corações. A nossa organização interna reflete no nosso mundo externo, e a escrita criativa, assim como as artes, são uma ferramenta poderosa de colocar no mundo parte de tudo que estamos sentindo e processando.

Este *e-book* nasceu do desejo de perceber como nossa comunidade usuária está se organizando emocionalmente e desta forma permitir que novos significados e compreensões surjam a partir de um mesmo lugar, no nosso caso, das palavras que nós nomeamos de “palavras inspirações”.

Essas palavras surgiram do pote da gratidão que colocamos na Biblioteca perguntando para nossa comunidade usuária:- *Pelo quê vocês são gratos hoje?* A partir daí, extraímos as palavras inspirações que, por adesão voluntária, a nossa comunidade poderia sortear uma palavra e fazer uma produção literária ou artística sobre ela.

São 45 palavras, 45 possibilidades de ressignificação, 45 chances de exercer a empatia, 45 pessoas corajosas e sensíveis em descortinar seu mundo interior e contribuir com o outro, além de poder desenvolver suas habilidades socioemocionais tão preciosas nos dias atuais.

Gratidão a vocês que acreditaram no nosso projeto e fizeram dele uma realidade.

Érica Veloso Pimentel de Mello
Bibliotecária

ALEGRIA

Em todas as transformações da vida
Os momentos alegres permanecem
O abraço em pessoas queridas
São alegrias que curam feridas
São memórias que comigo envelhecem
São sorrisos recebidos que nunca se esquecem

Sara Yamamoto Rodrigues Monteiro
3º Ano Integrado Agropecuária



Maria Eduarda Damasceno Gomes
3º Ano Integrado Agropecuária



Gileade Lima Lopes
3º Ano Integrado Agropecuária

AMIZADE

Palavra: Amizade



Rafael Bernardes da Fonseca
3A Agropecuária

Rafael Bernardes da Fonseca
3º Ano Integrado Agropecuária

O amor entre seus cachos

Me questione o que é amor
E eu me lembrarei dela
Cada mecha de seus cabelos cacheados
A imensidão chocolate em seus olhos castanhos

Eu vejo o amor em cada traço do seu rosto
Em seu sorriso, em sua risada
Na forma como seu corpo reage ao meu
Nossos corpos, nossas mentes e nossas almas clamam pela outra

É difícil descrever esse sentimento
Ele é intenso, traz consigo tantas sensações
Cada "eu te amo" é um desabafo
Eu não sei descrever em palavras tudo que sinto por ela

O amor está em cada lembrança
Em cada momento que construímos juntas
Eu amo seus detalhes, assim como suas cicatrizes
A mais bela obra de arte que tenho a honra de admirar

Eu não conheci o amor, sonhava em conhecê-lo um dia
Me apaixonei por ela de corpo e alma
Ela me ensinou o que é amor e me ensinou a amar
Eu quero amá-la pelo resto da minha vida.

h

Sarah Bertolin Serafim
3º Ano Integrado Agropecuária

ESTIMAÇÃO

Em uma noite,
E mais noites
Que se possa imaginar,
Lôbrego.
Pela manhã, uma agitação
Não alegre, mas sim de preocupação.
Acompanhada apreensivamente
De um forte odor bestial.
Por fim, era um bichano
Asqueroso, insano
Misterioso, arcano.
Pôs-me os dentes a mostrar
Por mais vezes
Que se possa imaginar.

José Guilherme Gonçalves Belo
3º Ano Integrado Hospedagem

Você é aquele que
ampara minhas lágrimas
e a conforta o meu âmago.

É aquele que luta ao meu lado
durante as guerras desta vida.

É aquele que me mantém de pé
quando tudo ao meu redor desaba.

É o ombro amigo
É o abraço apertado.

Você é aquele que me mantém.

Anna Clara Correia de Oliveira
3º Ano Integrado Hospedagem

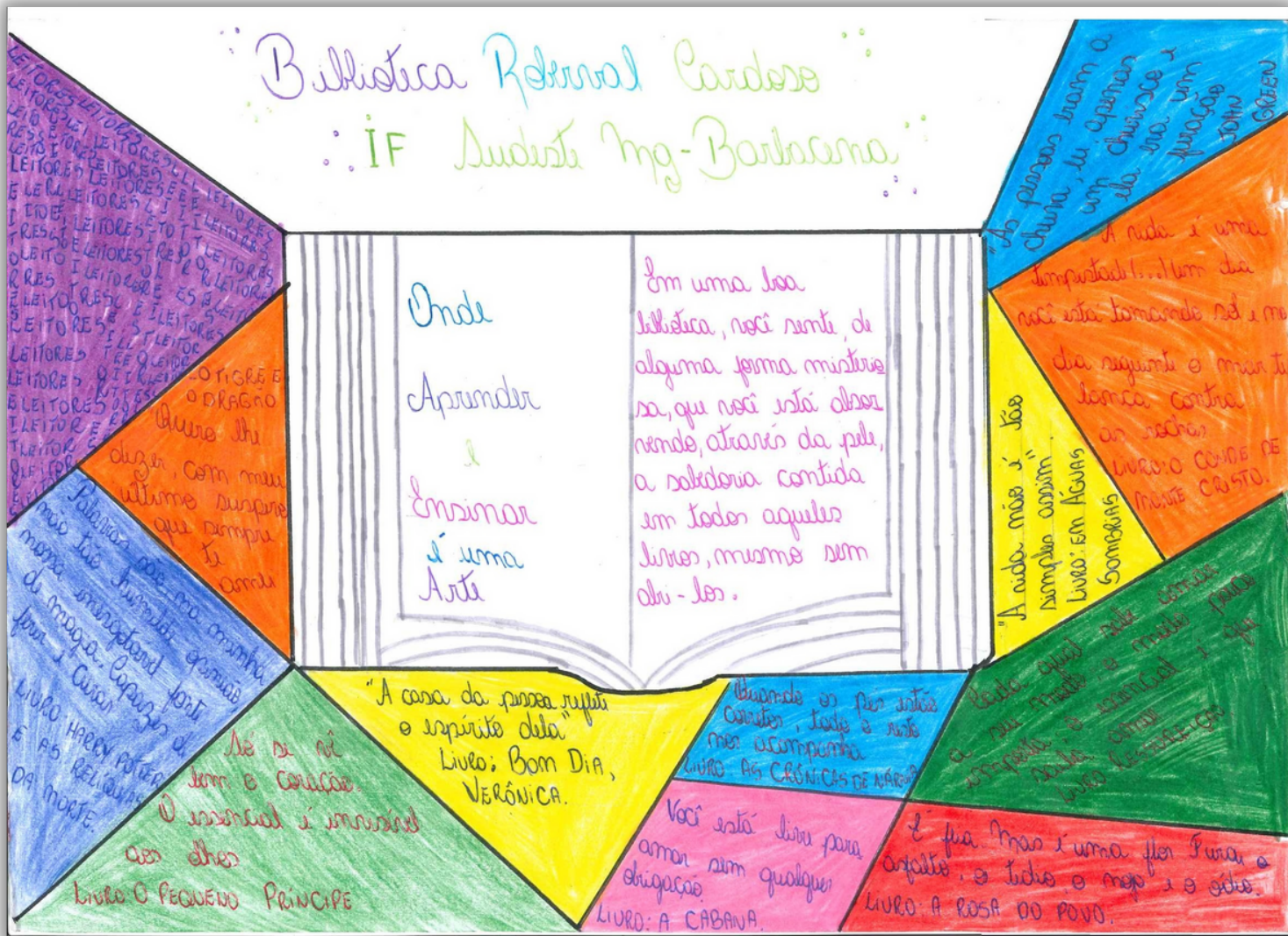
APRENDIZADO

Observar é ser
Absorver é estar
Aprender é me transformar

Maria Cláudia Campos Gomes
3º Ano Integrado Agropecuária

Tudo aquilo que move as pessoas e sustenta o mundo. Pinturas, músicas, esculturas, literatura... toda forma de expressar amor, carinho, dor, compaixão. O que nos tira da realidade de um mundo de dor, e enche o coração com coisas boas.

Isabela Maria Pires Silva
2º Ano Integrado Hospedagem



Gabriela Mendes Pinto
3º Ano Integrado Agropecuária

CARINHO

Fazer o bem sem olhar a quem
É uma forma de demonstrar sentimento por alguém.
Um abraço pode curar a dor
Um sorriso manda a tristeza embora
Imenso na complexidade do cuidado
Há palavras que ficam na memória
O carinho é a melhor forma de se expressar
Através dele aprendi a conjugar o verbo amar.

Deisi Araújo
2º Ano Integrado Agropecuária

Gratidão (substantivo feminino; qualidade de quem é grato) pela comida (substantivo feminino; aquilo que se come ou é próprio para comer, alimento) que nos sustenta e fortalece nos caminhos tenebrosos do dia a dia. Sustento esse que vem de uma força de trabalho imensurável dos trabalhadores rurais. Então, ser grato pela comida é também ser grato por quem a produz, pois, através desse ato de amor e carinho somos amparados nas tarefas do cotidiano.

Beatriz Maria da Silva
2º Ano Integrado Agroindústria

COMPAIXÃO

Com nossas rotinas exaustivas, acabamos não reconhecendo o outro como um ser livre e complexo, e com o passar do tempo, vamos criando relações cada vez mais viciadas e monótonas. Quando não prendemos as pessoas a esse ciclo mental, damos liberdade para observá-las com um maior cuidado.

Ter compaixão é exatamente isso, ter empatia pelo outro e por sua vivência, e, conseqüentemente, buscando forma de ajudá-las. Incondicionalmente, isso não proporciona benefícios somente a quem está recebendo desse apoio, ajuda também você, que está sendo solidário com o próximo! Sentimentos como maior felicidade, otimismo, positividade são acrescentados a sua pessoa e além disso, melhora a capacidade de se relacionar com os demais.

Não se trata se sentir pena, muito mais pelo contrário, se trata de demonstrar respeito e tomar alguma atitude para amenizar diversas situações, independente das condições, não é preciso gostar ou não de alguém, isso não é necessário para a prática de ser compassivo.

Seja compassivo! Você terá uma perspectiva totalmente diferente quando se trata de como você percebe os outros, certamente já aconteceram situações onde gostaria que alguém tivesse tido um zelo maior, um carinho maior com sua pessoa.

Com o passar do tempo, as relações rasas cessarão e o olhar compassivo fluirá de maneira espontânea, natural, pelo bem-estar daqueles ao seu redor.

"A atenção é o melhor presente que podemos dar ao outro" - Don Vaurence Freinan.

Ester Núbia de Oliveira Brasil
3º Ano Integrado Agropecuária

CONQUISTA

Conquista é só um ponto de visão,
Pra alguns é dormir em paz
Pra outros é ter uma mansão
Pra mim era curtir um som;
Depois foi lançar um som
E...depois ganhar dinheiro
E depois ganhar ainda mais.
E olha que coisa louca,
como todo bom ciclo
Hoje, para mim, conquista será voltar a dormir em
paz.

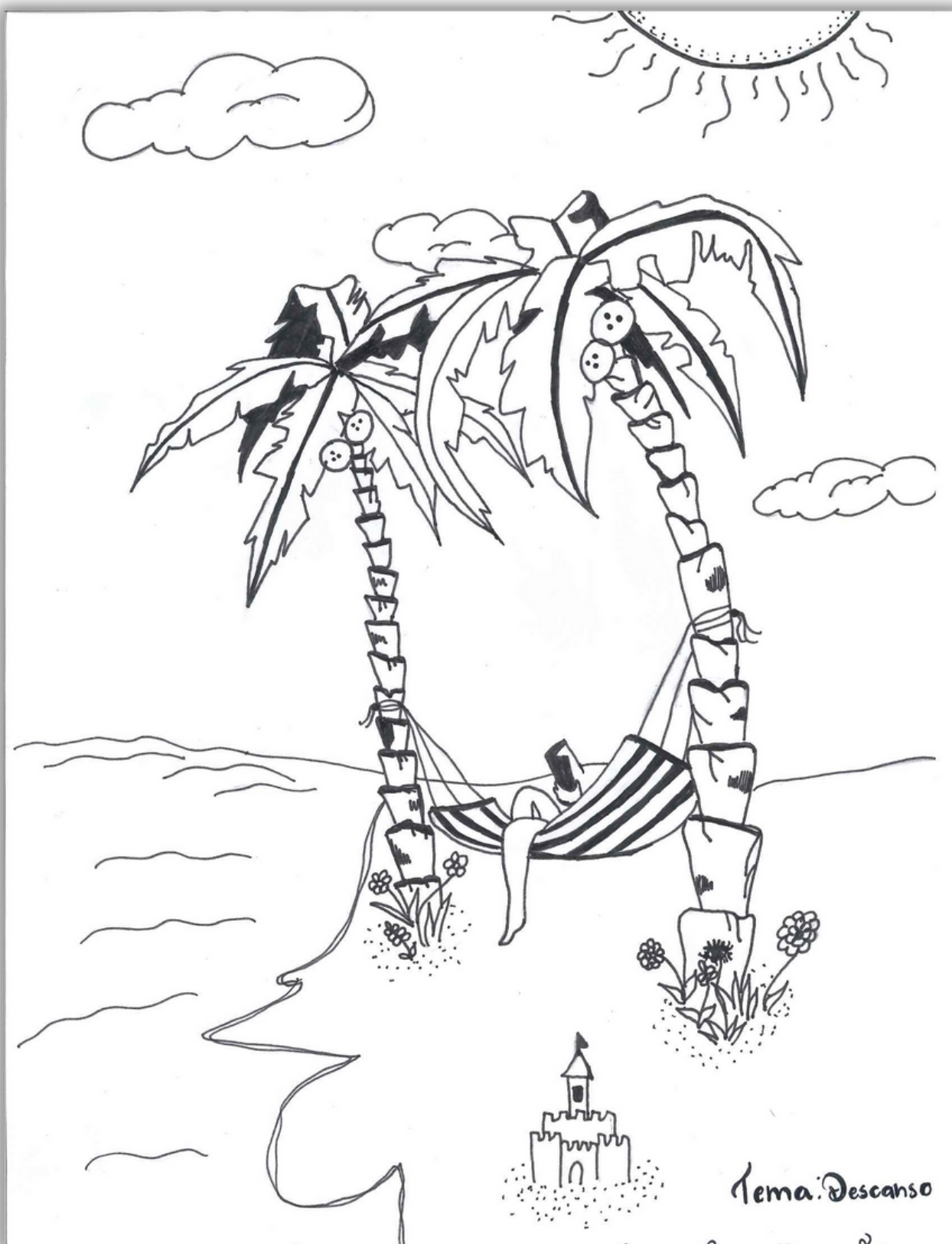
Gustavo Freitas Raso
3º Ano Integrado Hospedagem

CUIDADO

Essa palavra me remete a tanto
Essa palavra me remete a momentos
Essa palavra me remete ao canto
O canto de passarinhos de sacramento
Essa palavra
Cuidado

Maria Clara Carvalho Esteves
3º Ano Integrado Hospedagem

DESCANSO



Giovana Maria Cardoso Aliane
2º Ano Integrado Hospedagem

DESEJO

Desejo anormal
inconsistente, inconsciente
a única liberdade que resta
mas é sempre tentada

O maior inimigo da realidade
a última esperança de ser
incita mais, mais e mais
nunca é o suficiente

Ele não morre, não se acaba
mesmo quando não existe
ao apáticos que sofrem sem sofrer
resta o desejo de desejar

Giovanna Almeida F. Sousa
3º Ano Integrado Hospedagem

Educação é aquilo que a maior parte
das pessoas deve receber
poucos possuem
mas muitos transmitem.
Não te prepara para a vida.
É a vida.
No Brasil a carência do saber,
gente sem ler e escrever.
Um povo que tem tanto para dar
não recebe o que tem para receber.

Gabriella de Faria Ribeiro
2º Ano Integrado Química

"Ao meu passado
Eu devo o meu saber e a minha ignorância
As minhas necessidades, as minhas relações
A minha cultura e o meu corpo".

O termo ensinamentos nos entrepõe a um vasto mundo de ideais entrelaçadas a respeito de como os saberes gerais das nações são compartilhados entre si, e contrapartida aderidos as sociedades. Dessa forma, o ser humano por ser considerado o único animal vivo racional, possui uma certa facilidade para compartilhar desses ensinamentos.

Mas uma questão revigorante é; o ensinamento tem o mesmo caráter que o aprendizado? Acredito que devemos tomar como porto uma linha de raciocínio guiada pelos âmbitos de causa e consequência, de modo que possamos enxergar o ensinamento como uma causa/motivo que corresponde a necessidade de instruir, enquanto o aprendizado é a resposta direta dessa necessidade, agindo como sua consequência.

De modo geral, os ensinamentos que rondam nossa sociedade são de fundamental importância para gerar seres humanos mais evoluídos e completos. Tais princípios podem ter diversas origens como religiosa, histórica, cultural, moral, entre outros. Dessa forma, nossos aprendizados são adquiridos de maneiras diferentes por pessoas diferentes em lugares diferentes do mundo. Uma consequência dessa diversidade, é a possibilidade de troca de

conhecimentos entre esses polos, que contribui para nossa evolução como sociedade. Na prática, jamais aprenderíamos a correr se não tivéssemos tropeçado nos primeiros passos; não saberíamos proferir canções se não repetíssemos às mesmas sílabas por semanas e semanas; repetiríamos os erros de nossos antepassados se não tivéssemos conhecimento de nossa história; não buscaríamos amores calmos se não tivéssemos tido o coração partido alguma vez; e não existiríamos se não nos fossem passados ensinamentos vitais para isso.

Jordana Vanusa Andrade Queiroz
3º Ano Integrado Agropecuária

ESCOLA

Escola - Aprendizado, Crescimento, Ensino, Lar.
Estudo, Amigos, Aulas, Lugar.

Daniel Maurício Silva Basílio
2º Ano Integrado Hospedagem



Os esportes são atividades físicas nas quais o corpo e a mente trabalham juntos, fazendo com que a alma entre em equilíbrio e traga paz interior.



**Larissa Vitória Turquete Santos
2º Ano Integrado Hospedagem**

São coisas que passamos esperando ou não e lá no fundo nos surpreende, algumas vezes, pelo simples fato de duvidar da nossa própria capacidade e no final sentir-se realizado por ter completado aquele desafio. É agri-doce falar sobre este tema pois nosso corpo passa por diversos sentimentos, alguns que um dia nem sonhamos em sentir, mas ficamos tão satisfeitos ao senti-los mesmo que indiretamente, digo isso pelo que vejo com alguns colegas e pessoas que realmente tentam algo novo. Somos fluidos como a água e seremos como uma brisa numa manhã de sol. Permita o seu corpo experiências novas, sair da zona de conforto não faz bem apenas para o corpo, o cérebro precisa também de estímulo para se manter saudável.

P E R M I T A - S E !

Mateus Braga Silva
Licenciatura em Educação Física

FAMÍLIA

Ser família não é ser patriarcal

Muito menos tradicional.

Ser família é ter laços fraternos

Com quem ama, respeita e acolhe.

Ser família não é ter o mesmo sangue,

É se sentir bem com quem quer o seu bem.

Flávia Ilídia Ferreira
3º Ano Integrado Agroindústria

FORÇA

Quando penso em força, penso na força das mulheres da minha família. Mais do que Hércules ou Sansão, elas foram capazes de aguentar pesos que nunca imaginei carregar. Desde crescer no ambiente rural e trabalhar no sol a ter que carregar uma gestação. Quando penso em força, penso nas pessoas que lutaram pelos direitos que temos hoje, e na força que busco ter para ser parte da mudança.

Porém, ser forte não é só o quanto você é capaz de suportar. Penso que ser forte não só é superar obstáculos, mas ter a coragem de assumir suas fraquezas. Reconhecer isso e pedir ajuda é ser forte, também. Me lembro de ser criança e admirar minha mãe por conseguir trabalhar, estudar e cuidar da casa. Todos os dias. Para mim, ela era uma heroína, pois nunca imaginei ser capaz de fazer isso. Ainda hoje, acho que não tenho metade da força de vontade que ela tem, mas ela é minha inspiração para encontrar coragem nas pequenas coisas.

Muitas vezes encontrei paz na arte. Muito do que somos está no que nós nos amparamos, sejam pessoas, músicas ou livros. Os filmes *Before Sunrise*, *Uptown Girls* e *About Time* me trazem conforto. As músicas *Vienna* de Billy Joel, *Espatódea* de Nando Reis e *Where is my mind* da banda Pixies me ajudam a lembrar quem sou nos momentos difíceis.

Cada um de nós encontra apoio de formas diferentes, e quando é mais complexo, procurar ajuda profissional é necessário. Se lembre das pessoas que vieram e lutaram antes de você. Nós nunca estamos sozinhos, porque, de alguma forma, o que nos faz diferentes também é o que nos une, no fim das contas. Sendo você quem seja, há esperança. Há força para ser encontrada e descoberta. Eles foram fortes, nós também podemos. Você pode.

Silvana Brandão Nunes de Moraes
2º Ano Integrado Hospedagem

FUTURO

O futuro é uma interrogação, não há como saber como ele será. O futuro é uma incerteza, uma dúvida.

Guilherme Blazutti da Silva
3º Ano Integrado Hospedagem

HUMANIDADE

Ser humano é ter amor, compaixão, empatia e ultimamente não temos visto muito isso. Tem pessoas que são anti-indígenas, racistas, xenofóbicos, machistas homofóbicos e muito mais e que recusam o direito de uma parte da população mundial existir.

Essas pessoas são agredidas física e verbalmente, violadas e mortas todos os dias e na maioria dos casos os olhos se fecham. São pouquíssimas as pessoas que respeitam umas as outras.

A humanidade está se destruindo. ela está acabando consigo mesma e com a natureza, no final, quem não irá mais existir somos nós.

Devemos cuidar da natureza pois é ela quem nos mantém vivos. A partir do momento que evoluímos criamos coisas boas mas com elas veio junto as doenças, a desigualdade, o preconceito... por onde o homem passa ele gera caos mas também pode trazer amor, é tudo uma questão de escolha.

O ser humano pode ser amor mas na maioria da vezes é destruição.

Cristian Rafael dos Santos Martins
1º Ano Integrado Agroindústria

IMPARCIALIDADE

Ser imparcial

Hábito na corda bamba
da razão - ser ou não ser?
Até que apagadas as luzes do coração
possa o justo sobre vós reinar

Esquecido então - eu

Letícia Karine Ferreira Araújo
1º Ano Integrado Agroindústria

INCRÍVEL



Mariana Ribeiro Campos
3º Ano Integrado Hospedagem



Eduarda Portela Magalhães
3º Ano Integrado Hospedagem

Luz me faz pensar no amanhã, nos primeiros raios de sol que com ele traz a esperança de um dia melhor, luz me lembra memória, memórias felizes que eu guardei especialmente para ti, a luz apesar de ser uma palavra tão simples e que sempre é remetida à eletricidade, por traz de seu pequeno significado traz uma nova percepção.

Doce Luz que me acorda todos os dias que enche meus olhos de felicidade e alegria, luz aquela que transmite paz, tranquilidade.

Pensar em como definir a palavra luz é muito difícil, apesar de possuir apenas 3 letras trás consigo variação nos nossos pensamentos e ideias.

Luz que enche nossos dias continue a brilhar desde o primeiro raio de sol até que o dia vire noite e que surja consigo a luz da lua.

Karolaine Maria da Silva
3º Ano Integrado Agropecuária

MÃE

Mulher guerreira de punho forte;
as vezes incompreendida.
Ela cuida, briga, chora, ajuda,
brinca, sorri, muda,
irrita, preocupa-se.
É a forma mais plena do que chamamos de amar.

Rosiani Aparecida Gonçalves Fonseca
3º Ano Integrado Agroindústria

MEMÓRIAS

casas ruem, silenciosas
não a vemos cair, esquecemos
um dia fecham nossas janelas
e seremos também casas a ruir
conosco cairão nossas memórias
e junto a tantas lembranças perdidas
seremos humanos sem histórias
e sem o que construir
nossas cidades serão todas ruínas
seremos ruínas que caíram por esquecer
ruínas de histórias que não fizemos acontecer
seremos esquecidos
como esquecemos o resto até aqui

Sara Cristina Felipe Franco
3º Ano Integrado Hospedagem

MÚSICA

A música expressa a liberdade do grito inerte, quando o eu interior se cala.

Daniele Letícia Ribeiro
3º Ano Integrado Agroindústria

OBSTÁCULOS

“O impedimento à ação avança a ação. O que está no caminho, torna-se o caminho” - Marco Aurélio.

A partir dessa importante premissa do imperador estoico Marco Aurélio, o escritor contemporâneo Ryan Holiday escreveu o seu livro “O obstáculo é o caminho”. A ideia é virar os obstáculos de cabeça para baixo, com o foco de que não podemos controlar o que acontece conosco, mas somos capazes de controlar como respondemos aos acontecimentos. E como primeiro passo, teríamos que alterar a nossa percepção dos obstáculos e encará-los como parte do caminho.

“Seja o que for que enfrentemos, temos uma escolha: seremos bloqueados pelos obstáculos ou avançaremos através e por cima deles?”.

Isabella Freitas
3º Ano Integrado Agropecuária

Soneto ao ensejo

Eu não teria uma oportunidade melhor,
de mostrar que minha carne,
não é fraca.

E que as minhas veias,

Com o sangue tão vermelho quanto os outros,
Estão em chamas.

Eu me sinto como um guepardo,
estou sempre pensando em muitas coisas,

Meus pensamentos são muito rápidos.
Eu queria poder parar,
mas sei que não posso.

Eu preciso ser mais forte,
e usar dessa força,
para proteger você.

Matheus Henrique de Oliveira Ferreira
Técnico em Informática

Mesmo que meio ausente pela hipnose da mesmice, as pessoas não escapam de "personar", de soar através de si tudo que veem, sentem, presentem, ressentem. Pessoas são tanta coisa e tão pouca coisa que às vezes se duvida se de fato as pessoas são. O mais certo seria que estão e de repente não estão mais.

Portanto, uma pessoa não é, ela sempre está, está em constante evolução se identificando ou se estranhando, procurando ser algo. Pessoas não existem por si só, mas repetem aquilo que as condicionou e influenciou.

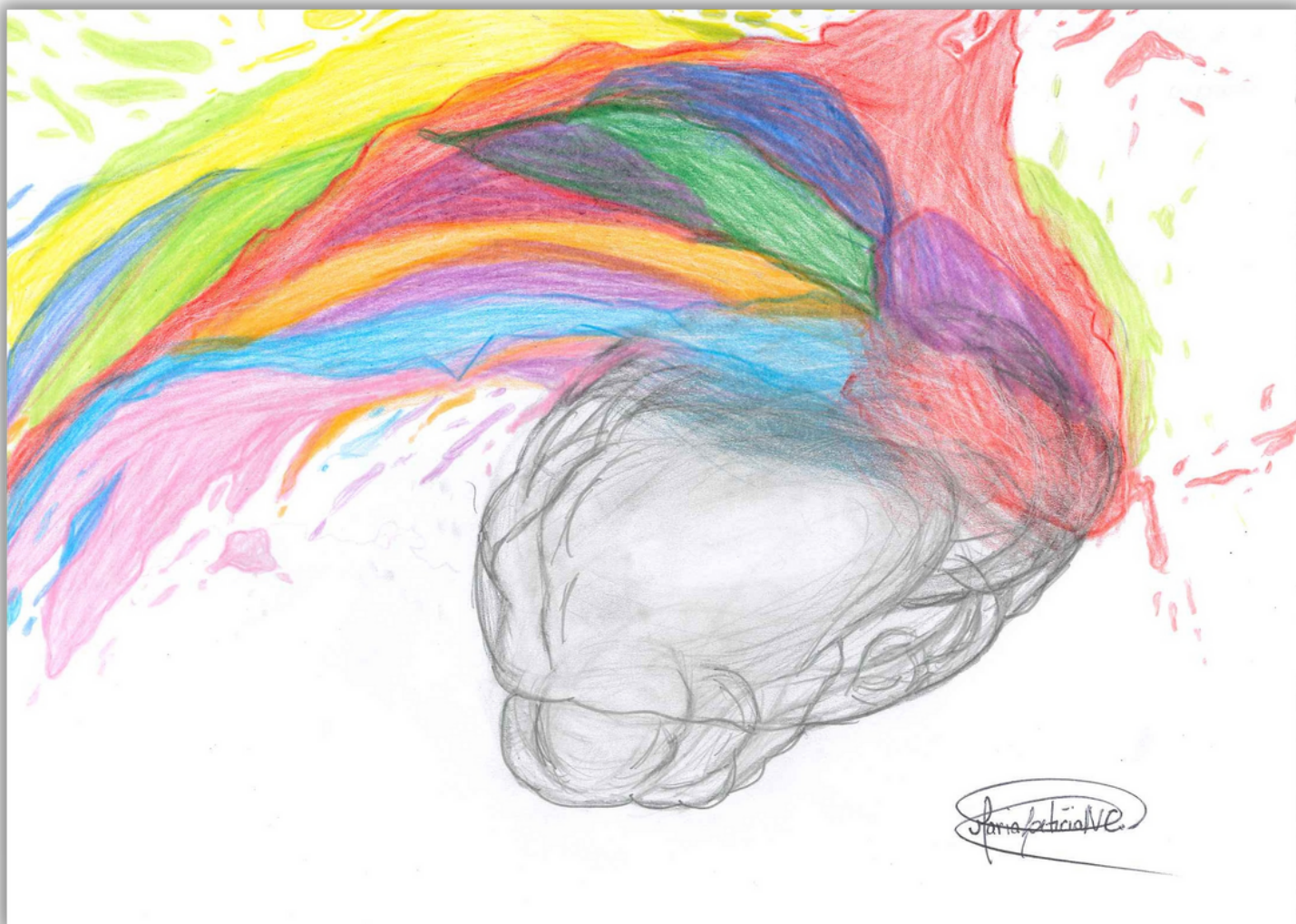
Podemos dizer que uma pessoa é sempre muitas em uma só. E o fato de estarem e não serem nos fazem compreender a complexidade e a capacidade de transformação das pessoas e de suas "personas".

Júlia Nogueira Miranda
3º Ano Integrado Agropecuária

PROFESSOR

Sempre pronto para lecionar
O professor aqui está
Levando conhecimento
A todo o momento
Aquele que ensina todos
Também tem muito a me ensinar.

Victor Gabriel Oliveira de Medeiros
3º Ano Integrado Agroindústria



Maria Letícia Nascimento de Castro
2º ano Integrado Agropecuária

RECOMEÇAR

RECOMEÇAR

É
Preciso
Um
Recomeço
Às vezes
Doloroso
Mas com
Oportunidade
De
Começar
Com
Experiências
Tenha
Persistência
Para
Alcançar
Uma
Mudança
Para isso
Esforce
E
Lute
Para
Sempre
Ter
Alegria



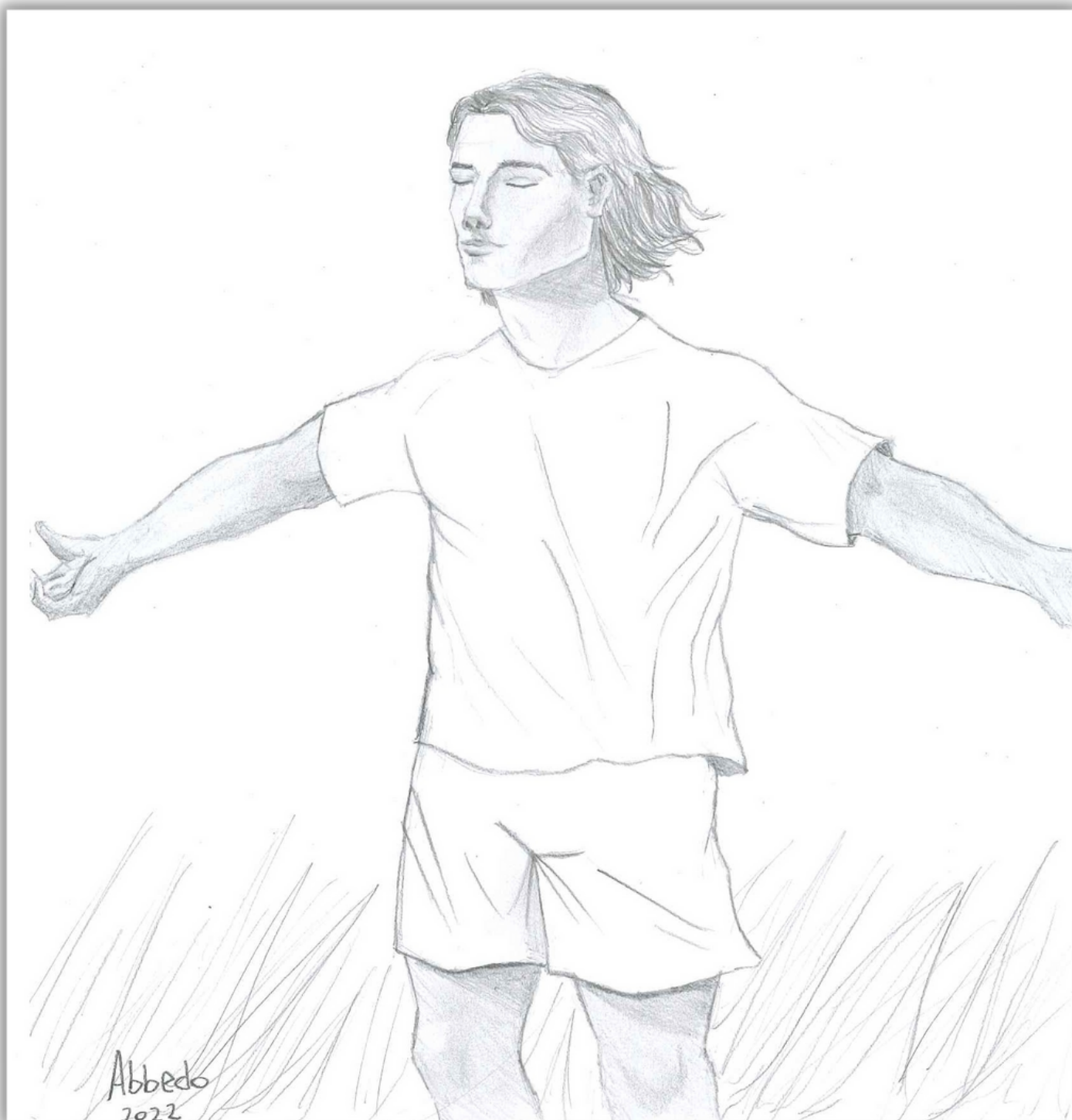
Fonte das imagens:

<https://br.depositphotos.com/stock-photos/borboletas-voando.html>

https://br.freepik.com/vetores-gratis/planas-borboletas-voando-fundo_4058909.htm

Camila Giovana Carvalho Souza
Tecnologia em Alimentos

RESPIRAR



Abbedo Viol Lisboa
3º ano Integrado Agropecuária

RETORNO



Cynthia Leite Barbosa
3º ano Integrado Agropecuária

SONHOS

• Os Sonhos se Tornam Realidade •

Nossas vontades, nossos pensamentos e sensações. Você pode ter o que quiser, tudo que deseja, pois não a sonho que não possa torna-se real.

Sempre vão estar com você independente da situação basta você querer e ter força para realizar.

faculdade casar ter uma casa

família

viajar

se formar

emprego

Ter um carro

filhos bens materiais

Ana Carolina Barros Viana
1º ano Integrado de Agropecuária



Isabele Ferreira da Silva
3º ano Integrado de Agropecuária

UNIÃO

A união é algo muito importante para qualquer objetivo. É necessário união para lutarmos por nossos direitos, para tomar decisões difíceis, ou passar por momentos, sejam tortuosos ou tranquilos.

A união é a palavra perfeita para descrever o quanto nós precisamos uns dos outros. Da companhia, da amizade, do amor das pessoas à nossa volta.

E como diz o ditado popular "a união faz a força". Precisamos da união para que, de braços dados, construamos um mundo melhor para todos nós.

Mariana Ellem da Silva
2º ano Integrado de Hospedagem

Vida... Bom. Que assunto delicado não é mesmo?

Muitos de nós consideramos como “vida” a quantidade de dias, meses e anos que passamos nesse planeta que chamamos de lar. O que talvez seja até um pouco ridículo, porque temos a ideia fixa de comparar tudo a números e tempo.

Agora, viver... Já é um assunto um pouquinho diferente.

Viver envolve a ambição, a audácia, a coragem de se fazer algo que valha a pena. Como disse Oscar Wilde: “Viver é a coisa mais rara do mundo. A maioria das pessoas apenas existe”.

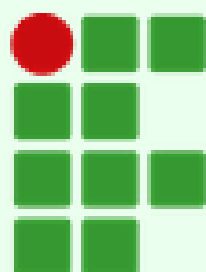
Quer dizer, quem não quer chegar ao leito de morte, olhar para trás e pensar em como sua vida foi magnífica e boa?

Sim, meu querido leitor, devo admitir que estou escutando seu pensamento borbulhar daqui: “Como se vive então?”. Acredite em mim, é mais simples do que você pensa.

Viver se trata de sentir, experimentar, ousar. Faça aquilo que você acha que deva ser feito, expresse o que você sente pelas pessoas (afinal, elas são tão passageiras quanto você), e até se arrisque de vez em quando. Mas lembre-se, todo ato tem consequências.

E por último, nunca se esqueça de que existe um relóginho dentro de você que vai parar de girar algum dia sem se sequer te avisar. Mas e aí, como você quer ser lembrado?

Maria Clara Siqueira Fagundes
1º ano Integrado de Hospedagem



**INSTITUTO
FEDERAL**

Sudeste de
Minas Gerais

Campus
Barbacena