

Uma escolha conjunta: voos em

liberdade



Organização: NEAM
Núcleo de Estudos e Ação sobre o Menor

Uma escolha conjunta: voos em liberdade

Este livro possui alguns exemplares impressos em preto e branco, mas recomendamos que seja lido em sua versão digital colorida por meio do QRcode abaixo



Este livro foi desenvolvido durante as oficinas de leitura da obra Fernão Capelo Gaivota, de Richard Bach, como parte do Projeto Ciranda de Livros do Núcleo de Estudo e Ação sobre o Menor (NEAM) - PUC-Rio. A escolha de Fernão Capelo Gaivota teve por objetivo aproximar os jovens leitores de uma narrativa que estimule o exercício cotidiano da liberdade compartilhada no encontro.

Núcleo de Estudo e Ação Sobre o Menor (NEAM) -
PUC-Rio

Uma escolha conjunta: voos em liberdade

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Uma escolha conjunta : voos em liberdade /
[organização Núcleo de Estudos e Ação sobre o
Menor]. -- 1. ed. -- Rio de Janeiro :
Ed. da Autora, 2022.

ISBN 978-65-00-43759-1

1. Literatura infantojuvenil I. Núcleo de Estudos
e Ação sobre o Menor.

22-108609

CDD-028.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Literatura infantojuvenil 028.5
2. Literatura juvenil 028.5

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129



Vice-Reitoria
para Assuntos
Comunitários

NEAM
NÚCLEO DE ESTUDO E AÇÃO SOBRE O MENOR

LINC
Design | Laboratório
Linguagem,
Interação &
construção
de sentidos

FAPERJ
Fundação Carlos Chagas Filho de Amparo
à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro

ieahu
Instituto de Estudos Avançados
em Humanidades

DECANATO DO
CTCH | DEPARTAMENTO
Artes e
Design
PUC-Rio

Expediente

Organização

Núcleo de Estudo e Ação Sobre o Menor (NEAM) - PUC-Rio

Projeto Editorial

Marina Lemette Moreira, Davison da Silva Coutinho, Jackeline Lima Farbiarz, Carolina Cardoso do Carmo e Maria Eduarda da Cunha Silva

Projeto gráfico

LINC Design: Jackeline Lima Farbiarz e Maria Lúcia Espanhol

Capa

LINC Design: Maria Lúcia Espanhol

Agradecimentos

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro e todos os integrantes do NEAM e do LINC Design; Fundação Carlos Chagas Filho de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro; Instituto de Estudos Avançados em Humanidades

Sumário

Inspiração - Um exemplo de amor a vida

Marina Lemette Moreira 10

Apresentação - NEAM - Núcleo de Estudos e Ação sobre o Menor: por um caminho transformador

Davison Coutinho 11

Prefácio - Uma escolha conjunta: voos em liberdade

Jackeline Lima Farbiarz 13

Sobre o projeto gráfico: Aprender a voar

Maria Lúcia Espanhol 14

Depoimentos, ilustrações e/ou aprendizados

Ele amava voar

Gabrielly Pereira da Silva 18

Audácia de voar

Alice Anunciação da Silva 21

Era uma gaivota diferente das outras

Ana Cristina Gomes de Xerex 22

É uma história de amor

Aline Almeida de Souza 23

Multiplicador de conhecimento

Rafael Trota de Carvalho 24

Voar, voar, voar ...

Carolina Cardoso do Carmo 25

Fernão Capelo Gaivota “deslocado ou desperto” Fernando Moralles Mattos	26	Muitos queriam me abraçar Gustavo Soares Rodrigues	49
Passou o resto de sua vida aprimorando seu voo Jady Zympichiatti de Oliveira	28	Alguém a frente de seu tempo Salvino Kayki Araújo de Freitas	50
A liberdade de voar Alícya Oliveira Teófilo	30	Sobre liberdade, amor, superação Caroline Cunha Pereira	52
Alçaçar meus sonhos Bernardo Malaquias da Silva Rocha	32	Também sobre aprendizagem Gabriel Rodrigues da Silva	53
Ele não desistiu Mirella Rodrigues Zanon	33	Voar e descobrir seus limites Naymée Ventura Guterres	54
Juntos aprendem mais Andressa Ribeiro Freire	34	Tinha sonhos de liberdade Gabrielle Saraiva da Rocha	56
Seu jeito de viver Maria Eduarda Araújo de Oliveira	36	Ele é capaz Lucas Sami de Oliveira de Souza	58
Voava pelo simples prazer de voar Francisco Gustavo Lira Rodrigues	38	Sonhava ser livre Stephanie Moreira Viana	59
Voar até o céu Davi Raposo Pereira	41	Possui um amor atípico Francisca Vanessa Soares Gomes	60
Ele continuou tentando Marcela Freitas de Araújo	42	Voar é muito mais que apenas se mover Lucas Emanuel Lima de Araújo	62
Era uma gaivota diferente Maria Clara Rodrigues de Oliveira	43	Tinha um pensamento diferente Raphael de Oliveira Sales	64
A gaivota que voou mais Tauane Aparecida Barbosa de Souza	44	Compartilhar suas ideias Júlia de Souza dos Santos Sete	66
Todo dia ele treinava Quézia Xavier Neves	47	Acreditou no potencial Aryane Santos Fernandes de Souza	68
Traçar seus caminhos Júlia Camelo Fernandes	48	Não tem medo do desconhecido Isabelle Araújo de Carvalho	69

Os encantos da arte de voar	
Ana Carolina de Oliveira do Nascimento	70
A vida vai ter altos e baixos	
Ana Luisa Nascimento de Araújo	72
Amor pela beleza de voar	
Felipe Victorino Dominguez	73
Fernão Capelo gostava de treinar	
Arthur Menezes Leite	74
Continuou aprendendo	
Antônio Gabriel Agapito Alves	78
Sempre foi diferente de seu bando	
Matheus de Paula Seabra Gonçalves	80
O que há de bom no outro	
Daniela Xavier de Oliveira	83
Uma história muito linda	
Nicolly Lima da Silva Ferreira	84
Sobre liberdade e aprendizagem	
João Pedro Souza Sales	85
Voar pela beleza	
Beatriz Gomes Pina Nogueira	86
Compartilhar suas ideias e descobertas	
Thiago de Oliveira Nascimento Junior	88
Nunca desistir de nossos sonhos	
Vitoria Trindade de Araújo Costa	90
Aperfeiçoar seu modo de voo	
Maria Eduarda Ribeiro Dias	92
Ciranda de Livros	
Quezia Xavier Neves	98

Marcela Freitas de Araújo	98
Francisco Gustavo Lira Rodrigues	99
Jady Zumpichiatti de Oliveira	99
Ana Carolina Oliveira do Nascimento	99
Arthur Menezes Leite	100
Lucas Emanuel Lima de Araújo	100
Júlia de Souza dos Santos Sete	101
Naymee Ventura Guterres	101
Matheus de Paula Seabra Gonçalves	102
Vitória Trindade de Araújo Cassa	104

Ainda sobre o projeto gráfico

Maria Lúcia Espanhol	105
----------------------------	-----

Liberdade

Jackeline Lima Farbiarz	106
-------------------------------	-----

Inspiração - Um exemplo de amor a vida

O projeto Ciranda de Livros nos presenteia com Fernão Capelo Gaivota, de Richard Bach, uma história que nos ensina a trazer o futuro no presente. A beleza da interpretação de algo maior, onde todos nos vemos repleto de esperanças, força de alcançar nossos objetivos e vencer o que acharmos impossível.

A leveza que Fernão Capelo Gaivota nos passa, é a capacidade de viver em plena liberdade, sem culpa, uma liberdade espiritual usando metáforas muito consistentes, numa ligação entre a realidade e a proposta do autor.

Uma leitura muito tranquila e de fácil acesso a interpretação, você passa a mergulhar no enredo e assimila os ensinamentos e as indagações.

Não há limites para as tendências uma vez que o texto, para qualquer pessoa, independente da idade, transmite uma indagação transformadora e de grande apelo humano.

Não se podia esperar que uma ave como Fernão Capelo Gaivota pudesse nos mostrar as dificuldades de superação dos limites, de forma tão acentuada, tornando muito forte a vertente da liberdade verdadeira, calcada no amor e no entendimento do outro.

Aos Jovens, de zero a 100 é ganho certo conhecer a obra, tendo um mundo novo e perspectivas infinitas de futuro e amor a vida.

MARINA LEMETTE MOREIRA

Apresentação - NEAM - Núcleo de Estudos e Ação sobre o Menor: por um caminho transformador

Formar leitores é essencial. O Projeto Ciranda de Livros faz parte da história de 40 anos do NEAM. Iniciando esse texto, lembro da primeira vez que recebi a missão de ler um livro e apresentá-lo. O livro grosso e antigo, com páginas amareladas, de capa dura verde, era “O Sítio do Pica pau Amarelo” de Monteiro Lobato. Estava eu como aluno do NEAM na Ciranda de Livros de 2002, aprendendo a ler o mundo.

Estamos em 2022, ainda vivendo os impactos da maior crise humanitária e sanitária da história. No meio de toda essa instabilidade, o NEAM traz novamente a esperança e a fantasia, apresentando aos seus jovens a brilhante obra de Richard Bach, Fernão Capelo Gaivota, como objeto de leitura. Fernão é uma gaivota inconformada em voar apenas em busca das migalhas. Queria voar alto, fazer voos rasantes no céu. Ele nos ensina a questionar o que é considerado normal, estimulando o protagonismo e a superação dos limites. Nos inspira a olhar além do que nos é imposto e também a nos afastar de tudo que dificulta a liberdade. Nos ensina, como diz o filósofo Mário Cortella, a fazer o nosso melhor. Ao ler o parágrafo acima, encontramos acima a missão do NEAM: transformar jovens em agentes de transformação das sociedades em que vivem.

Assim como Fernão se dedicou a ensinar a voar alto, o NEAM tem na sua história a missão de oportunizar que os jovens também possam voar alto, escolhendo seus próprios destinos e se tornando multiplicadores desse saber. O registro da leitura dos jovens pode ser encontrado neste livro, e assim os novos leitores iniciam suas experiências de escritores. Como afirmava Monteiro Lobato: “Quem escreve um livro cria um castelo, quem o lê mora nele”. Bem-vindos ao castelo, façam uma boa leitura.

DAVISON COUTINHO

Prefácio - Uma escolha conjunta: voos em liberdade

É sempre um desafio escolher um texto para a leitura dos jovens integrantes do Núcleo de Estudos e Ação sobre o Menor (NEAM) da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

É sempre instigante pensar em como levá-las e levá-los a aderir a leitura de um clássico que pode ou não ter participado da biblioteca de leituras de suas famílias e que, apenas por essa constatação, pode gerar distância ou aproximação.

Mas é sempre um presente reconhecer textos atemporais, como Fernão Capelo Gaivota, que estimulam cada uma e cada um de nós a prosseguir consciente de que viver, no lugar de sobreviver, em liberdade, ganha seu sentido na soma, no encontro, no chegar junto, em convivência, ou em outras palavras no viver junto, no viver com.

Se Richard Bach nos ensina isso por metáforas inscritas em singeleza, demonstrando que voos são exercícios que encontram pouso/paz na liberdade coletiva, nosso poeta eterno, Carlos Drummond de Andrade, em Mãos dadas, nos comunica, sem rodeios, quão vazio é ser o poeta de um mundo caduco, externalizando as mãos dadas como o caminho no caminhar. Vem daí o título do presente livro: Uma escolha conjunta: voos em liberdade.

As jovens e os jovens integrantes do NEAM têm muito a trocar com Fernão. Chegaram ao NEAM por mérito, persistência, esforço – algumas vezes como voadores deslocados/solitários - por não desistirem de colocarem imagem em ação, de imaginar e concretizar. São jovens livres, na plenitude da palavra, livres no coletivo NEAM, livres para além do NEAM.

Agradecemos a elas e a eles diariamente os ensinamentos que compartilham: prosseguir e retornar sempre que

necessário; não deixar ninguém para trás; ousar um mundo colaborativo, integrador, regenerado.

As jovens e os jovens que significam o NEAM já compartilharam conosco a leitura de O Pequeno Príncipe, em livro publicado em 2020. Agora, nos convidando a leitura de Uma escolha conjunta: voos em liberdade, trazem novas possibilidades para nossa biblioteca, Saint Exupery, Carlos Drummond de Andrade, Richard Bach... Vivem em encontro o esperar que nos ensina Paulo Freire e que fica, nesta abertura como gratidão pelo aprendizado:

É preciso ter esperança,
mas ter esperança do verbo esperar;
porque tem gente que tem esperança do verbo esperar.
E esperança do verbo esperar não é esperança,
é espera.
Esperança é se levantar,
esperança é ir atrás,
esperança é construir,
esperança é não desistir!
Esperança é levar adiante,
esperança é juntar-se com outros para fazer de outro modo...

Que as jovens e os jovens que significam o NEAM continuem nos instigando a vivenciar a liberdade que tem seu lugar no encontro, na soma.

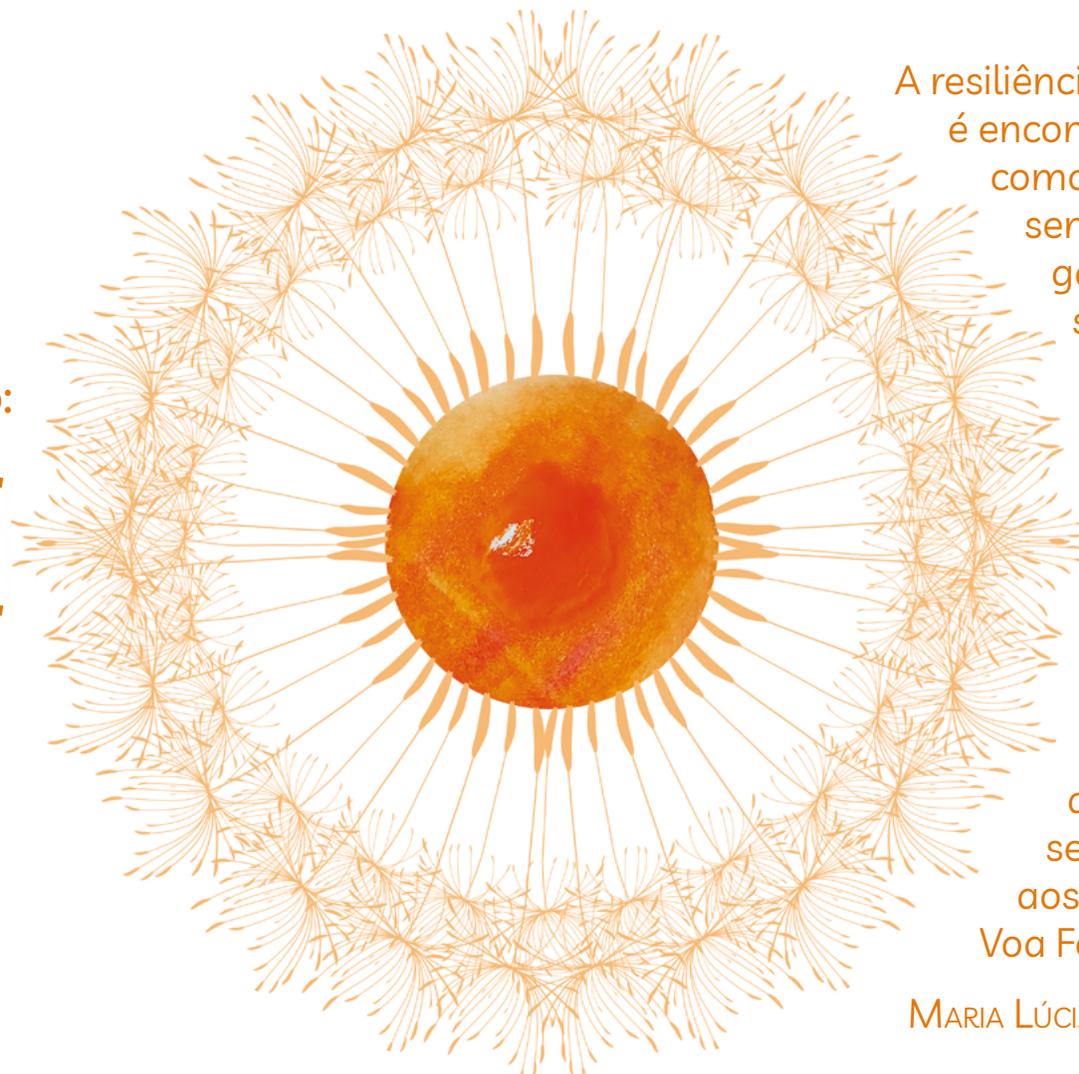
Gratidão sempre!

Rio de Janeiro, 31 de março de 2022.

JACKELINE LIMA FARBIARZ

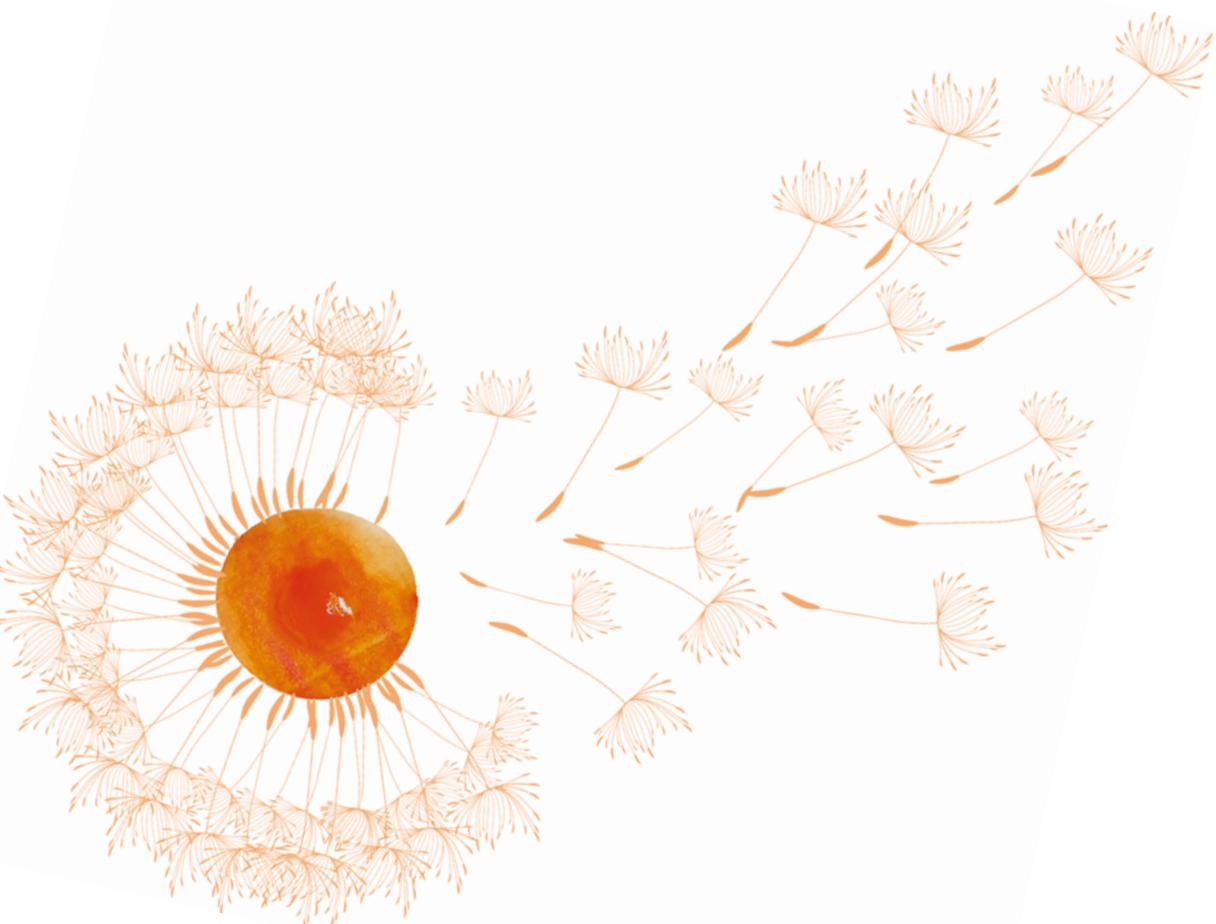
Sobre o projeto gráfico:

Aprender a voar



A resiliência de Fernão também é encontrada na planta conhecida como dente de leão. Fernão sempre quis voar livremente, ganhar os céus, transformar sua vida e incentivar seus semelhantes a seguir por novos caminhos. Sua coragem em voar, transformar sua realidade em liberdade, resultou em seu não pertencimento ao grupo. Questionado, escolheu seguir seu voo livremente, divergiu dos seus semelhantes e deu vida aos seus sonhos. Voa Fernão, você consegue!

MARIA LÚCIA ESPANHOL



Ele amava voar

Fernão Capelo Gaivota era diferente da maioria das gaivotas de seu bando, que só pensava em lutar por comida, junto aos barcos de pesca.

Ele amava voar.

Passava dias inteiros sozinho no mar, treinando voos rasantes em alta velocidade, para aflição de seus pais e desaprovação de todos. Em vão tentou fazer-lhes a vontade e agir como os outros. Seu único interesse era aprender mais e mais sobre a arte de voar. Vezes se desequilibrou, caindo violentamente na água.

Depois de uma queda que quase lhe custou a vida, ia desistir, mas, repentinamente, descobriu um modo de controlar sua velocidade. Levantou voo, e sem pensar em morte ou fracasso, conseguiu atingir a marca estonteante de trezentos e vinte quilômetros por hora, inimaginável para qualquer outra gaivota viva.

Radiante, pensou: As gaivotas podem ser livres, podem procurar seus peixes no mar, em vez de ficarem ao redor dos barcos de pesca, guerreando por migalhas?

Quando Fernão Gaivota voltou para seu bando, exausto e feliz, depois de longas horas de treinamento, ansioso por lhes comunicar a grande descoberta, encontrou as gaivotas reunidas em círculo, à sua espera. A gaivota mais velha chamou-o ao centro e, para seu completo horror, o acusa de irresponsável e subversivo.

Sua única tristeza era não poder compartilhar os conhecimentos que, com intenso treinamento, iam aumentando a cada dia.

Muitos anos depois, já bem velho, no meio de um vôo, encontrou duas gaivotas, inacreditavelmente brancas e brilhantes que o conduziram através da neblina. Nesse

lugar, havia um bando pequeno de gaivotas que voavam divinamente e cujo objetivo era encontrar novas técnicas, melhorando sempre a qualidade de voo. Com Chiang aprendeu que poderia voar no passado e no futuro, mas que o mais difícil era desenvolver a bondade e o amor.

O destino de Fernão era ser instrutor e foi crescendo em seu coração o desejo de regressar e mostrar à nova geração que a vida era mais que tão somente uma luta por comida.

Nesse momento, o jovem Francisco Gaivota, enfurecido, voava em direção às Grandes Colinas, banido para sempre. Vociferava insultos aos mais velhos quando, subitamente, ouviu em seu pensamento: Acalme-se e perdoe.

Aos poucos, outros jovens banidos se juntaram a eles, determinados a voar. Mais e mais jovens foram se reunindo a eles e, finalmente, apesar dos insultos da maioria, quem se decidisse a voar já não era mais expulso do convívio dos seus.

Fernão, vendo concluída sua missão ali, se retirou, deixando a Francisco a tarefa de continuar a ensinar. A importância de voar é perceber que não somos apenas um amontoado de ossos e penas. Voamos e desejamos voar cada vez mais alto e melhor, porque somos uma ideia da Grande Gaivota, somos uma ideia de ilimitada liberdade e o paraíso consiste em atingir a perfeição?

O livro Fernão Capelo Gaivota foi uma leitura leve e cheia de significados que nos faz pensar sobre temas profundos como liberdade, sonhos e liderança. O livro estimula uma grande reflexão sobre segurança e liberdade.

Me identifiquei em vários pontos do livro, pois sempre almejei a liberdade, mas inconscientemente mirei várias vezes na segurança.

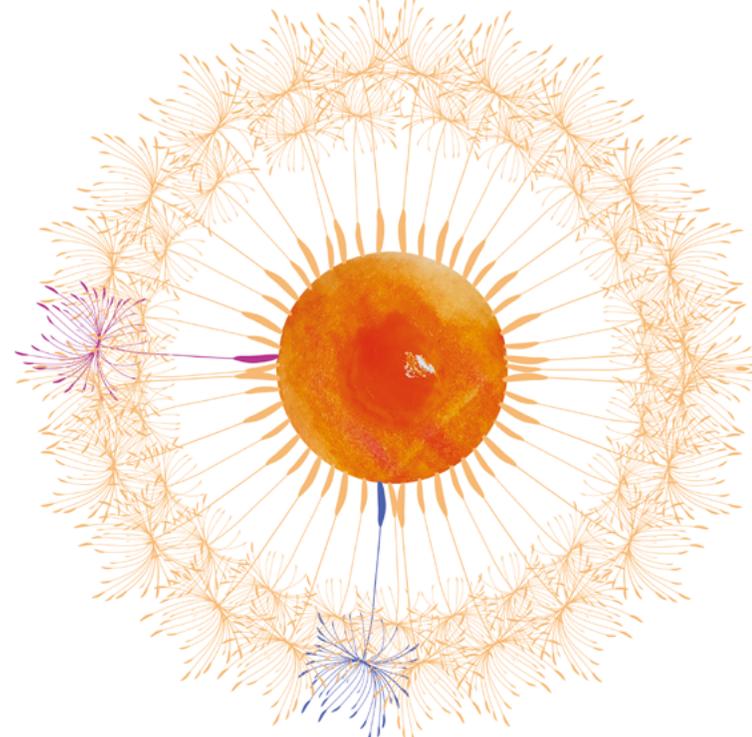
E essa reflexão me fez perceber a força invisível que o “bando” exerce sobre nós.

“Vê mais longe a gaivota que voa mais alto”. Essa frase me fez despertar em vários aspectos, me mostrou que eu nunca posso desistir dos meus sonhos e persistir nos meus objetivos, mesmo com tantos obstáculos.

O mais importante na vida é olhar em frente e alcançar a perfeição naquilo que mais gosta de fazer. Esse livro fala muito sobre as dificuldades da vida, os obstáculos que temos pela frente, mas também para nunca desistir e persistir nos nossos objetivos. Me ensinou que não somos apenas o que vemos, o que as pessoas veem de mim, mas sim algo difícil de ver, principalmente para as pessoas que não querem ver o nosso bem.

Somos algo muito maior do que podemos ser! Todos temos que dar tudo de si, basta apenas ter confiança, paciência, esperança e força de vontade. Basta mostrar que podemos vencer, mesmo com todas as dificuldades. Apenas seguir em frente e nunca desistir.

GABRIELLY PEREIRA DA SILVA



Audácia de voar

O livro Fernão Capelo Gaivota obtém relação parecidas com a minha vida, que por sua vez, é tratada de maneira relativa com a realidade de muitos que vivem na minha comunidade. As circunstâncias dessa história corroboram as condições desfavoráveis do ambiente que vivencio. Por consequência, elas acabam deixando as pessoas acomodadas a ponto de permanecerem nesse ambiente.

Entretanto, a minha realidade de sair e procurar algo fora do que é considerado normal naquele ambiente, é uma audácia. A não aceitação do que é proposto para meu ambiente diário, me encorajou a enxergar possibilidades além das visões desse meio.

Diferente dos pássaros que negligenciaram as aptidões do Fernão, por conta da sua vontade de mudar, eu sei que a ousar é possível.

ALICE ANUNCIÇÃO DA SILVA

Era uma gaivota diferente das outras

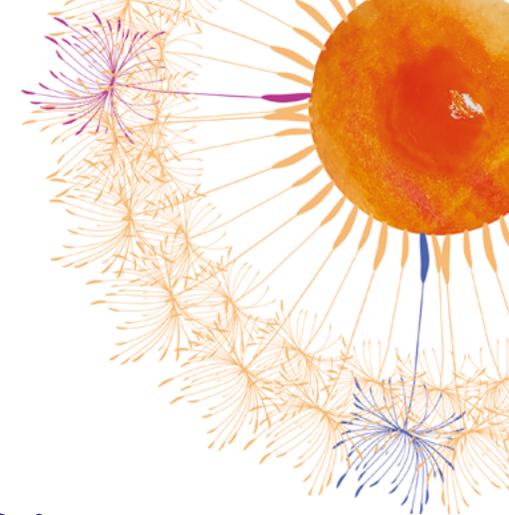
Uma história ótima de ler, nos ensina que não somos apenas o que vemos, mas sim algo maior, que todos podemos fazer nosso máximo. Basta apenas ter confiança, esperança e força de vencer. Basta mostrar a todos que podemos, por mais difícil que seja, seguir em frente e nunca desistir. Assim ensinou o grande Fernão Capelo Gaivota.”

Fernão Capelo Gaivota é uma história sobre uma gaivota que luta pela sua própria sobrevivência. Quando jovem, adorava voar, mas tinha uma dificuldade por não ser igual às outras do seu bando, caçadores e mergulhadores. É quando Fernão se apegava aos seus treinamentos de voo. Fernão era uma gaivota diferente das outras, não era igual ao bando pois tinha sonho de liberdade, sabia das suas próprias leis e quando sabia que tinha razão era uma gaivota que tinha o prazer de fazer coisas especiais, coisas bem feitas. Sua certeza o fez ser banido do bando, pois a maior parte das gaivotas não se preocupava em aprender mais do que os simples voos de ir da costa até a comida e voltar. Fernão queria mais, queria ser livre e voou mais do que podia, voou para bem longe da costa e aprendeu a voar mais do que qualquer outra gaivota.

Livro Fernão Capelo Gaivota “autor Richard Bach”

Fernão Capelo é um romance publicado em 1970 pelo autor norte americano Richard Bach que possui como personagem protagonista, uma Gaivota que viaja no espaço – tempo. Sendo assim, a lição dessa história é que não desistirei do meu projeto pessoal; terminar a minha graduação em serviço social mesmo com toda a dificuldade de fazer estágio e ter que trabalhar. A certeza que tenho é que faltam só dois períodos. Devido a pandemia tive que trancar o curso. Mas em breve vou retornar e voar o máximo que eu alcançar.

ANA CRISTINA GOMES DE XEREX



É uma história de amor

Uma história muito boa de ler, leve e nos faz refletir muitas coisas sobre a vida.

Nos ensina que não somos apenas o que vemos e sim algo muito maior, que podemos dar o nosso máximo. Nos ensina que através da força de vontade, da esperança, da vontade de vencer, do confiar em algo, tudo pode dar certo, por mais difícil que seja. Temos que persistir, nunca desistir, e nunca deixar de acreditar.

É uma história de amor, de muito aprendizado, além de ser libertadora. Ser diferente dos outros e fazer a diferença, mesmo quando consideram que sair do "normal" é incorreto; mesmo sofrendo represália da sociedade; mesmo sendo excluídos de grupos; mesmo que nos culpemos por aquilo que falam os que nos opõem é nossa libertação. Quando acreditamos nessa força do fazer diferente, nosso sentimento de causar, vai ganhando intensidade e aumentando a cada dia.

Aprendi que testar nossos limites, aceitar novos aprendizados, buscar o melhor, superar obstáculos e "perdoar para ter a paz interior tão desejada", é o caminho.

ALINE ALMEIDA DE SOUZA

Multiplicador de conhecimento

Fernão Capelo Gaivota é um livro que fala sobre voar, sobre se libertar, sair do comum, do habitual e buscar um novo caminho.

Isso, transposto para nossa realidade, pode ser entendido como aprender "coisas" novas. A realidade dos jovens é ficar presos em seus celulares, mas a verdade é que eles, pouco sabem usá-lo para desenvolvimento pessoal.

Outro detalhe que Fernão Capelo Gaivotanos nos ensina é que mais importante que adquirir novos conhecimentos e aprendizados, é como manter esse trajeto do conhecimento. Fernão Capelo Gaivota então se torna um agente do NEAM.

Vejo-o como um multiplicador do conhecimento. Ele reforça a missão institucional do NEAM de que cada aluno que aprende algo dentro da PUC, tem como objetivo levar esse conhecimento para dentro das suas comunidades.

RAFAEL TROTA DE CARVALHO

Voar, voar, voar...

A vida é feita de fases e algumas causam desconforto em nosso "ninho". Mas, acredite, isso vai te ensinar a voar mais alto.

Fernão Capelo Gaivota "nos ensina que não somos apenas o que vemos, mas sim algo maior"

Nossa situação atual não define nosso futuro. Com confiança, esperança e força de vencer podemos alcançar voos altos.

Que o NEAM continue sendo um divisor de águas na vida dos jovens que passam por este projeto. O NEAM nos impulsiona em direção aos nossos sonhos.

Voar, voar, voar..

"Somos do tamanho de nossos sonhos" - Fernando Pessoa

CAROLINA CARDOSO DO CARMO

Fernão Capelo Gaivota “Deslocado ou desperto”

No nosso mundo de quem voa mais que o outro, parece que todos se encontram perdidos na busca pelo imediatismo das respostas que todos gostariam de ouvir. Parece que o mundo voltou a sua normalidade antiga, confusa, perigosa e até, muitas das vezes, destrutivas.

Voar rápido nem sempre nos traz algo bom, mais o olhar além do que a maioria se permite. Sim, claro, que as vezes, parece que você não faz parte de comunidade, sociedade ou ainda deste mundo.

Seu olhar fica talvez mais apurado para ver e perceber o que muitos não se permitem fazer. Por isso, muitas coisas que vão acontecendo e que você acaba percebendo, se você contar a outra pessoa, corre o risco de ser visto como um mentiroso, hoje vulgo “Fake”.

Hoje, não posso chamar carinhosamente de “fake” uma menina a quem tinha esse carinho. Por que essa palavra virou um disparate, uma asneira ou mesmo uma aberração. Então, vivemos num “Mundo Fake”.

“... você começará a se aproximar do paraíso no momento em que alcançar a velocidade perfeita... Porque nenhum número é um limite, e a perfeição não tem limites... é estar ali”

Hoje, com tudo isso, que estamos vivendo, estou entendendo que me encontro numa posição privilegiada e com uma dose de reflexão posso dizer que estou vivendo o melhor momento da minha vida.

Por isso, me coloco no título, estou deslocado ou desperto? Comecei a ver o mundo melhor, com toda essa máxima Draconiana a que fomos submetidos, então, a hora do despertar começou.

Entender que podemos viver de uma forma perfeita é estar no Paraíso, segundo Fernão (Richard Bach). Lá não é um lugar e não tem tempo. Lá é atemporal. Quem dera todas as pessoas no mundo percebessem que estamos indo ou vivendo uma transição.

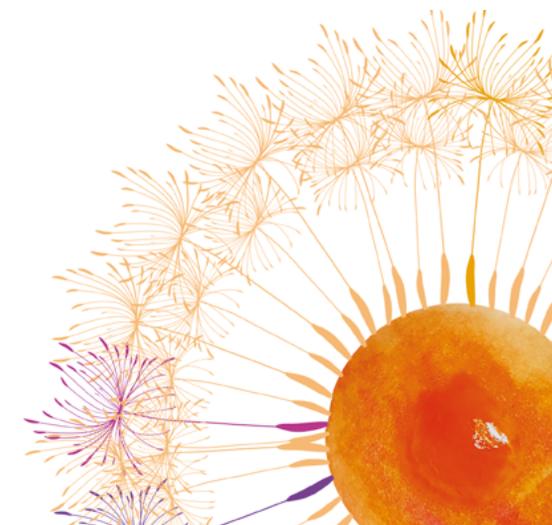
Para ser um pouco mais direto no que quero explicar, “Cristo arrancou Lázaro às trevas do sepulcro, para que o amigo dileto conseguisse dispor de mais tempo para completar o tempo necessário à própria sublimação”

Este livro do Richard Bach sem precisar citar, no silêncio, foi além de todo o olhar mais significativo que podemos observar, a Espiritualidade. Sutilmente e objetivamente, foi capaz de dar um panorama a sua escrita sem perder o lado pueril da brincadeira.

Esse anseio por liberdade, parece que tem um lado verdadeiro e questionável: o ser humano nunca foi livre? Em que prisão estamos? E por quem somos feitos de refém? E porque somos reféns?

Se olhar a história da humanidade, podemos começar a desconfiar que a vida a que fomos submetidos é nitidamente draconiana. E por que desta expressão, só mesmo por causa do Sr. Drácon, o Grego.

FERNANDO MORALLES MATTOS



Passou o resto de sua vida aprimorando seu voo

A história de “Fernão Capelo Gaivota” aborda uma gaivota que não era igual as outras, ele apreciava voar, mais que tudo na vida. Por não se encaixar em um padrão, foi expulso do seu bando e passou o resto de sua vida aprimorando seu voo, até que em uma representação da morte, foi para outro mundo, onde gaivotas amavam voar, e ali aprendeu além do necessário sobre ser uma gaivota.

Sempre foi seu desejo voltar ao seu bando e os mostrar que havia coisas melhores do que ser uma simples gaivota que apenas comia peixes e migalhas de pão; e assim o fez. Depois de anos aprendendo com gaivotas experientes, Fernão finalmente voltou para seu mundo, acolhendo gaivotas que também foram expulsas do seu bando por gostar de voar.

Fernão os ensinou grande parte do que sabia e, por fim, resolveu voltar com eles ao bando original e os enfrentar. A princípio o bando não os recebeu bem, mas depois de mostrarem as habilidades com voo, todos ficaram interessados no que ele trazia. Muitos aprenderam com Fernão que depois de anos, decidiu migrar para outros bandos e os ensinar o mesmo, deixando uma das gaivotas que fora sua aluna, como professor de voo.

Os planos não saíram como esperado, pois, após a partida de Fernão, as gaivotas mais jovens não levavam muito a sério os treinos e criaram uma idolatria sobre ele e seu nome, deixando de lado os treinos para viver apenas dos ensinamentos, o que obviamente não era o que Fernão queria.

O livro acaba quando uma das gaivotas que mais o idolatrava foi questionada sobre a existência dele e seus



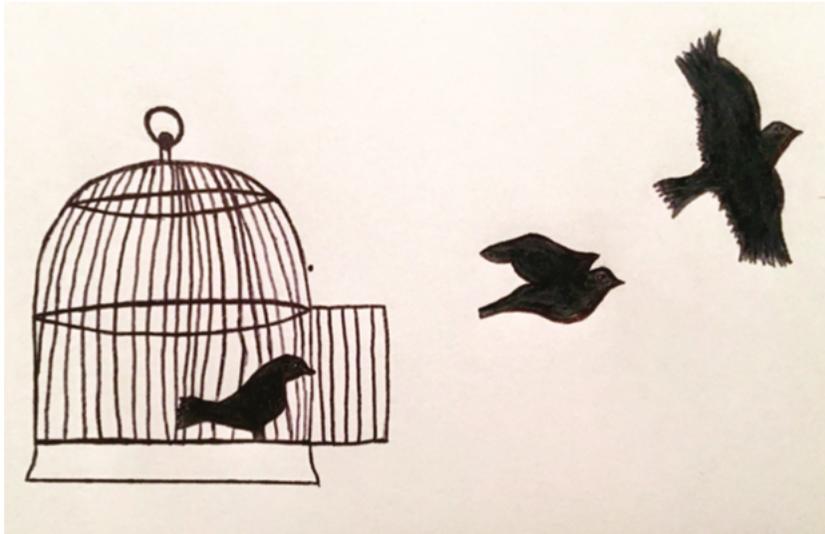
JADY ZYMPICHIATTI DE OLIVEIRA - MARÇO/2022

ensinamentos. Ela, sem saber o que fazer, já pensou no pior, a morte, mas, rápido como sempre, Fernão reapareceu, com um nome diferente e fazendo seus voos ousados; provavelmente para os ensinar novamente o que era voar.

Houve uma época da minha vida que me relacionei com uma pessoa ruim. Eu me sentia presa, triste e sozinha. Depois que caí em mim sobre o que acontecia, tive que reaprender a “voar”; ser livre, me divertir, olhar com olhos mais humanos principalmente para pessoas que passaram pelo mesmo que passei.

Hoje, vejo que estou amadurecendo, me tornando mais forte e sinto que posso alcançar voos ainda mais altos, tanto na minha vida pessoal quanto na minha vida profissional. Não tenho medo de tentar, mesmo errando, sinto que aprendo mais.

JADY ZYMPICHIATTI DE OLIVEIRA



ALÍCYA OLIVEIRA TEÓFILO - MARÇO 2022

A liberdade de voar

O livro fala sobre uma gaivota chamada Fernão Capelo Gaivota, que tinha um comportamento diferente das gaivotas do seu bando, ele tinha um propósito diferente. Enquanto as gaivotas comuns tinham como seu único objetivo comer, o Fernão tinha o objetivo de treinar técnicas de voos, ele queria aprender várias formas de voar, queria a liberdade de voar para onde ele quisesse.

O comportamento de Fernão era totalmente repreendido por todo o seu bando, seus pais desaprovavam sua atitude, de ficar treinando técnicas de voar, ao invés de estar junto ao seu bando se alimentando. Isso gerou a expulsão de Fernão de seu bando, tornando ele uma gaivota solitária. Mesmo estando sozinho, Fernão não desanimou e continuou voando e descobrindo coisas maravilhosas.

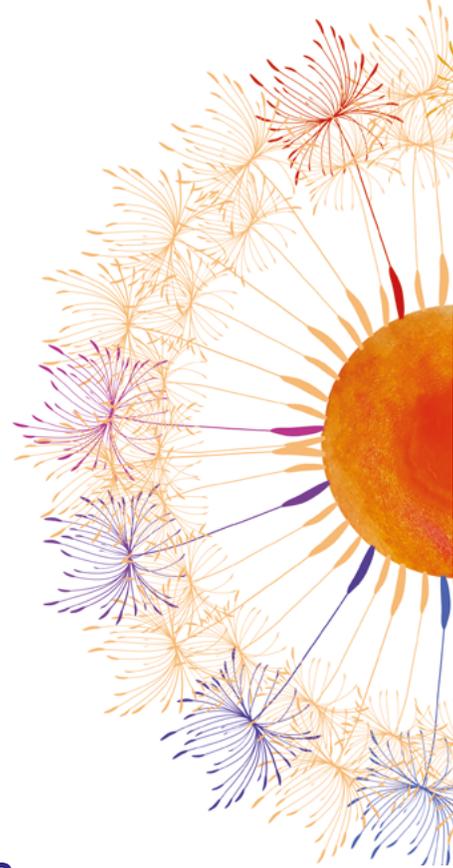
Vagando pelos céus, Fernão é surpreendido por duas gaivotas, ele então decidiu segui-las, e vai para um lugar

diferente. Após uma grande jornada, Fernão decide voltar para ensinar tudo que aprendeu sobre a liberdade de voar, mesmo tendo sido expulso. Ele encontra uma gaivota interessada em aprender voar, Francisco Coutinho Gaivota, que também havia sido expulso de seu bando. Fernão ensina Francisco, assim como outras gaivotas logo após se interessarem em aprender a voar como Fernão.

Quando Fernão percebe que seu primeiro aluno, Francisco, era totalmente capaz de passar os ensinamentos as outras gaivotas, ele decide seguir sua jornada. Anos se passam e as gaivotas passam a endossar o Fernão Capelo Gaivota. Elas criam rituais e mudam totalmente tudo o que Fernão tentou passar, sobre voar em liberdade. Mesmo o Francisco tentando repassar e reafirmar o real intuito de Fernão, as gaivotas não davam ouvidos a ele, a palavra dele era em vão em meio a todas as atitudes que as gaivotas tinham pensando que era o certo.

A reflexão que o livro passa é que a nossa liberdade, e nossos sonhos, muitas vezes por serem diferentes, não serem comuns como os outros, serão julgados, serão apontados como errados. O livro mostra que devemos lutar pelos nossos objetivos e sonhos sempre.

ALÍCYA OLIVEIRA TEÓFILO



Alcançar meus sonhos

Minha experiência com o livro foi muito boa, eu gostei bastante do livro, pois ele me inspira cada vez mais a alcançar meus sonhos. O livro é bem inspirador pois a gaivota vai treinando cada vez mais seu voo, mesmo com os outros integrantes do bando lhe criticando, ela insiste.

Eu me identifiquei, pois há muitos familiares que ficam zombando do meu sonho, dizendo que eu não vou conquistar, mas papai do céu tá escrevendo minha história, ele sabe de tudo, e eu nunca vou perder minha fé nele, e também nunca vou desacreditar do meu potencial. Meu sonho é difícil: uma casa bem grande e um carro esportivo. É muito difícil, mas quando há Deus no coração, fica mais fácil, e nada nesse mundo é impossível, tudo depende da sua força de vontade.

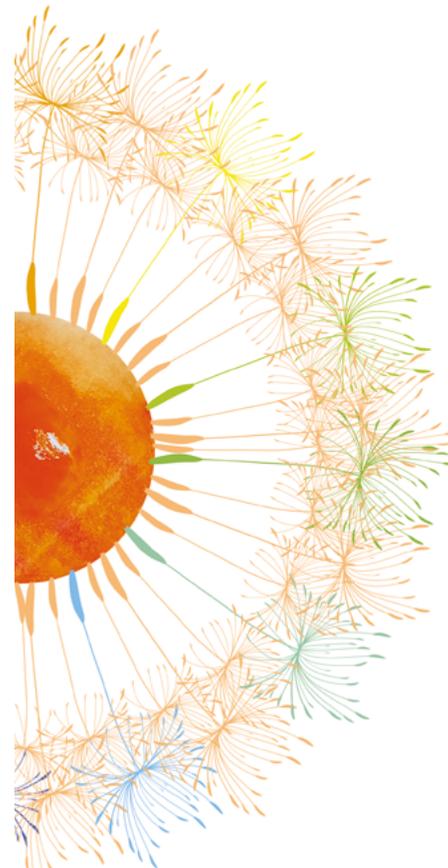
BERNARDO MALAQUIAS DA SILVA ROCHA

Ele não desistiu

Fernão Capelo Gaivota é um livro incrível que retrata a garra e a força de vontade de uma gaivota, que por conta do seu jeito ser diferente dos outros, não era bem aceito no meio onde vivia.

Ele gostava de ser livre e aprender técnicas para voar alto e rápido. Tentou ouvir o conselho de seus pais que tinham a mente fechada e queriam que ele seguisse o bando, mas ele não desistiu por conta disso. Ele lutou até o fim por sua liberdade, se tornou uma gaivota excepcional e fez os voos mais altos da história das gaivotas.

MIRELLA RODRIGUES ZANON

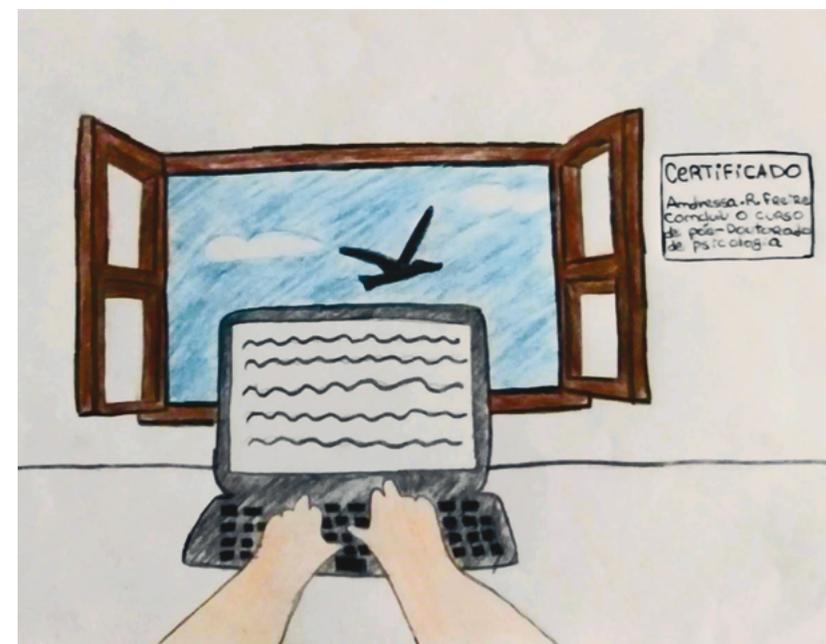


Juntos aprendem mais

“Fernão Capelo Gaivota” é um livro que conta a história da gaivota Fernão que não compartilha os mesmos ideais que seu bando. Enquanto as outras gaivotas usam o voo apenas para alimentação, Fernão enxerga de maneira diferente: como uma forma de se superar e alcançar voos maiores e mais velozes. Mas o seu grupo não concordava com essa ideia e o expulsou. Seguindo seu caminho sozinho, Capelo conhece outras gaivotas que pensam igual a ele e juntos aprendem mais sobre voo e sobre a vida em liberdade.

Essa história nos faz refletir sobre o que a sociedade espera da gente e, principalmente, nos instiga a querer dar voos cada vez mais altos, como, por exemplo, entrar em uma faculdade. Por meio dela, recebi diversos ensinamentos que levarei para minha vida toda, sendo alguns deles: a nunca desistir mesmo que todos a minha volta desacreditem de mim, a superar obstáculos que possam surgir no caminho, a aceitar novos aprendizados e a ter confiança e fé em mesma, porque assim é possível conquistar tudo o que deseja.

ANDRESSA RIBEIRO FREIRE



ANDRESSA RIBEIRO FREIRE - MARÇO 2022



MARIA EDUARDA ARAUJO DE OLIVEIRA - MARÇO 2022

Seu jeito de viver

O livro Fernão Capelo Gaivota conta a história de uma gaivota que se destacava no meio do seu bando por não compartilhar das mesmas vontades dos que estavam à sua volta. Ele estava cansado da sua vida monótona de só voar para comer. Fernão queria ir além, superar seus limites e usar suas asas para cada vez conseguir voar mais alto.

Em um determinado dia, Fernão foi expulso de seu bando por ser diferente, ou melhor, porque todos enxergavam suas vontades como absurdas e inaceitáveis. Após isso, Fernão passou a ficar sozinho e triste por não poder compartilhar com as outras gaivotas os seus conhecimentos que, a cada dia que passava, iam aumentando mais e mais.

Com o passar do tempo, Fernão encontrou companheiros que concordavam com o seu jeito de viver e juntos passaram por momentos de aprendizagem e crescimento.

Eu me vejo igual ao Fernão, pois quero me superar a cada dia, ser melhor e explorar cada dom meu. E, do mesmo jeito que enxergaram as vontades dele como inaceitáveis, acontece comigo dentro de casa, pois o planejamento do meu futuro é me tornar uma nutróloga e meu pai não aceita essa minha vontade. E eu sei que, por ele não aceitar, um dia vou ter que me isolar e estudar muito, para que eu dê muito orgulho para ele mesmo eu não estando na profissão que ele sonhou para mim.

MARIA EDUARDA ARAUJO DE OLIVEIRA

Voava pelo simples prazer de voar

Fernão Capelo Gaivota é um livro escrito por Richard Bach em parceria com o fotógrafo Russell Munson, responsável pelas belas artes presentes na obra. A história é dividida em 4 partes, apresenta um enredo inspirador e no final tem as últimas e também belas palavras de Richard.

O livro começa falando sobre uma gaivota que não conseguia fazer parte do seu bando; enquanto seus pais e as outras aves agiam normalmente, voando para se alimentar, ela voava pelo simples prazer de voar. Essa gaivota era o Fernão Capelo, que se alimentava com conhecimento sobre voo e não ligava para o que as outras gaivotas pensavam. Após treinar, treinar e treinar, conseguiu atingir uma velocidade extremamente alta voando, ficou muito feliz e gostaria que o seu bando visse valor nisso, porém eles enxergavam Fernão como um maluco.

Então, a gaivota mais rápida do Mundo decidiu partir, abandonar o seu bando que o julgava por amar a arte de voar; durante o percurso, viu outras gaivotas que voavam como ele, sabiam fazer as mesmas manobras que ele e ficou espantado. Para mim, Fernão lembra muito aquele jovem “ovelha negra” que não suporta os comentários discriminatórios das pessoas ao seu redor, sempre se mostra bem revolucionário.

Já na segunda parte, Fernão chega a um novo bando que se adequa ao seu estilo de viver, porque voar era motivo de suas felicidades. No novo lugar, ele conheceu uma gaivota bem experiente, mais velha que ele. Fernão ficou impressionado com as habilidades e velocidade de Chiang, a grande gaivota, tão impressionado que pediu a ele para ensinar tudo que sabia.

Chiang ensinou a Fernão que para voar não é preciso somente esforço físico, mas também mental, ou seja, idealize o que quer conquistar e com esforço e pensamento positivo irá alcançar.

O mestre poderia voar do Oiapoque ao Chuí em milésimos de segundos e ensinou tudo isso ao Fernão antes de desaparecer em meio ao sol. Ao fim da segunda e início da terceira parte, Fernão queria ensinar ao seu antigo bando o que tinha aprendido, porém o instrutor Sullivan o aconselhou a permanecer e ensinar o que aprendeu com Chiang.

Apesar do desprezo por parte dos seus antigos colegas, Fernão segue com seu desejo de fazer com que o antigo bando sinta o que ele sente. Fernão Capelo tinha uma turma, conheceu o Francisco Coutinho Gaivota, um aluno bem promissor.

Ele ensinou tudo o que sabia a seus alunos e, após isso, decidiu retornar aos bandos antigos e ensinar as outras gaivotas a arte do voo. As outras gaivotas, de início, se sentiram desrespeitadas com Fernão lecionando nas praias em que habitavam, achavam um absurdo o desrespeito às Leis do Bando, uma espécie de código de conduta das gaivotas.

Voar e ser livre era um “crime” para as gaivotas mais conservadoras, porém, após um longo período de tempo, era mais comum ver as gaivotas fazendo manobras nos céus do que guerrear por comida. Fernão Capelo, seus mestres e seus alunos tinham mudado o estilo de vida das gaivotas.

Depois que Fernão Capelo desapareceu em meio ao sol como o Chiang, Francisco Coutinho continuou a dar aulas. Após alguns anos, o voo ensinado por Capelo tinha se tornado um hábito sagrado e proibido, Fernão Capelo e a Grande Gaivota eram deuses inalcançáveis

e isso não agradava o Francisco, que não queria passar os ensinamentos adiante apenas na teoria, porque para ele a melhor forma de manter os dois vivos era voar livremente sem dogmas. Richard Bach fala sobre liberdade e forma de viver sucintamente. O livro é maravilhoso, instiga o leitor a fugir do senso comum e não ter medo de buscar sua felicidade.

Me identifico com Fernão na teimosia de ir atrás do que gosta e se sentir bem fazendo isso. Alçar voos mais altos requer coragem e enxergo isso na minha e nas próximas gerações. Afinal, como diz a escritora Rossane Correia, “Liberdade não é ter asas para voar. Liberdade é ter autonomia para escolher a direção dos ventos”.

FRANCISCO GUSTAVO LIRA RODRIGUES



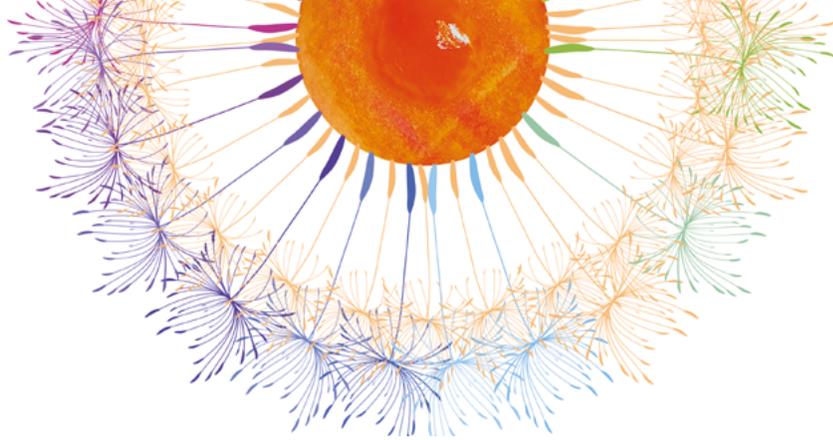
Voar até o céu

O sonho de Fernão era ser feliz, sua prioridade não era se alimentar. Ele pensava que essa vida de voar somente para matar a fome era pequena.

A visão de quando um pássaro voa procurando alimento é restrita ao chão, é rasteira. Fernão queria mais, ele queria ver a beleza que há na natureza. Ele queria um voo onde os olhos alcançariam coisas e lugares que os irmãos jamais conheceriam. Com voos altos assim, Fernão contemplaria a beleza que Deus deixou na terra. Fernão também queria seguir o seu caminho, no qual poderia ser livre de dogmas. Ele queria escrever a sua história na vida. Queria conhecer suas limitações e ultrapassá-las.

Mesmo sendo banido, ele não deixou de seguir seu caminho, perseguir seu objetivo, voar até o céu. Outras gaivotas também haviam enfrentado muitos desafios para chegarem ali. Precisamos tirar essa lição desse livro tão interessante, que nos ensina a não desistirmos de nossos sonhos, enfrentar obstáculos até chegar a nossos objetivos.

DAVI RAPOSO PEREIRA



Ele continuou tentando

Primeiramente queria dizer que gostei do livro e do que ele trata. Quando comecei a ler não tinha entendido muito sobre o que se tratava a história de uma Gaivota que queria “aprender” a voar, mas eu percebi que essa história de uma Gaivota me lembrou muito de mim quando eu resolvi ser Jogadora, pois as críticas e julgamentos eram tantos que pensei muitas vezes em desistir de aprender, só que quando me dei conta já estava na quadra treinando.

Mesmo os pais de Fernão dizendo para ele esquecer a ideia de voar, pois estava muito magricela e não estava comendo tanto, ele continuou tentando e aperfeiçoando suas habilidades no voo. Conheceu outras aves que reconhecia seus talentos e conheceu alguém para ajudar. Me identifiquei muito com esse personagem, pois na vida virão muitos obstáculos e muitas pessoas criticando, mas virão também pessoas que vão te apoiar e ajudar no que você precisar. O que entendi foi a importância de não desistir dos seus sonhos. Tudo o que você faz com esforço e determinação vai valer a pena no seu futuro. Mas também se realmente não der certo, você tem que ter uma segunda opção.

MARCELA FREITAS DE AUAUJO

Era uma gaivota diferente

O livro Fernão Capelo Gaivota fala sobre uma Gaivota que lutava pela sua sobrevivência. Ainda jovem, gostava de voar, porém tinha uma dificuldade de não ser igual às outras gaivotas caçadoras e mergulhadores.

Fernão era uma Gaivota diferente das outras, não era igual a outra gaivota porque tinha o sonho de liberdade, sabia das suas próprias leis e quando sabia que estava certo, era uma gaivota que tinha o prazer de fazer coisas especiais. Uma dessas coisas foi quando a gaivota foi banida do bando, porque a maior parte das gaivotas não se preocupava em aprender mais do que os simples voos de ir da Costa até a comida e voltar. Fernão queria mais. Fernão se apegou a seu treinamento de voo, pois queria ser livre. Ele voou mais do que podia voar para muito longe da costa e aprendeu a voar mais do que qualquer Gaivota.

Meu planejamento para o futuro eu ainda não sei muito bem, ainda tenho tempo para pensar sobre isso.

MARIA CLARA RODRIGUES DE OLIVEIRA



A gaivota que voou mais

Fernão era uma gaivota totalmente diferente das outras, fazia coisas especiais. Por conta disso acabou sendo expulso do bando, já que grande parte das gaivotas não ligava em aprender mais do que já sabiam, o que para eles já era o suficiente.

Fernão queria mais do que podia, e não desistiria até conseguir realizar tudo que desejava. Com todo seu esforço, acabou conseguindo voar mais do que podia, indo para bem longe, indo além da costa até a comida. E se tornou a gaivota que voou mais que qualquer outra.

Graças a Deus eu nunca tive alguém na minha vida dizendo que não iria conseguir ou me deixando para baixo, a ponto de desistir de tudo. Sempre recebi muito apoio dos meus amigos/família para ir atrás dos meus sonhos, um deles eu já realizei que foi passar para o Pedro II, e veio um combo, passei para o Cap - UFRJ também, graças a todos que me ajudaram.

É bastante importante ter alguém ao seu lado que te apoie sempre, mas se não tiver, tudo bem. Para conseguir alcançar seus sonhos só basta você, sua força de vontade, suas batalhas, e dê mais ninguém.

Esse livro mostra exatamente isso, que não precisamos de pessoas ao nosso lado para conseguir realizar aquilo que tanto desejamos, basta correr atrás e se esforçar bastante. E é isso que estou fazendo, lutando para conseguir realizar meus sonhos, enfrentando cada batalha que me aparece e sempre que consigo, permaneço de pé.

TAUANE APARECIDA BARBOSA DE SOUSA



TAUANE APARECIDA BARBOSA DE SOUSA - MARÇO 2022

Todo dia ele treinava

O livro se trata de uma gaivota, chamada Fernão Capelo, que queria fazer o que era mais importante para sua vida: voar. Tudo começa quando ele ainda estava com o bando e, para eles, o mais importante era a comida, voava apenas o básico para conseguir o alimento de cada dia. Fernão queria ir além de voar o básico, ele queria voar o mais alto que conseguisse. E, para isso, todo dia ele treinava e buscava sempre aprender novas técnicas de voo.

Chegando um dia, ele se junta ao bando na praia já de noite para uma reunião de conselho. Fernão Capelo Gaivota é chamado ao centro da roda que é denominada de “o centro da vergonha”, pois levou seus atos com irresponsabilidade, por violar a dignidade e a tradição da família segundo o seu clã. E, com isso, Fernão foi expulso do seu grupo e foi mandado para uma vida solitária nos penhascos do fim do mundo.

Passando noites no penhasco, porém, não desistiu de voar até que encontrou outras gaivotas com os mesmos interesses que ele. E com elas, foi se aperfeiçoando até que conheceu o ancião Chiang, que foi seu treinador. Conheceu novas técnicas, aprendendo sempre mais e, então, Fernão começa a dar aula de voo e inspirar as outras aves a voarem também. Fernão Capelo Gaivota acaba ficando finalmente conhecido pelos seus voos.

O livro trouxe muitas reflexões sobre não desistir dos sonhos, projetos e objetivos, mesmo que, com críticas e falas que vão machucar, pois tentam colocar para baixo. No livro, nem mesmo sua família e amigos acreditaram no que ele podia fazer, no que ele queria fazer. Mesmo assim ele não desistiu: isso foi o que mais me chamou atenção no livro. Peguei para a minha vida.

QUÉZIA XAVIER NEVES



QUÉZIA XAVIER NEVES - MARÇO 2022



JÚLIA CAMELO FERNANDES - MARÇO 2022

Traçar seus caminhos

A história de Fernão conta uma superação. Ela fala também sobre você traçar seus caminhos sem se importar com o que irão falar. Isso pois o objetivo que está para ser alcançado, é o seu. A história mostra que temos a chance de focar em algo que realmente nos fará bem.

Minha relação com Fernão Capelo Gaivota é que quando eu decidi começar a vender brigadeiro nenhum amigo me apoiou. Diziam que não ia dar certo. Hoje todos compram e elogiam o meu trabalho.

JULIA CAMELO FERNANDES

Muitos queriam me abraçar

Eu lendo este livro vejo que infelizmente a sociedade não aceita novas ideias, pessoas que lutam para aperfeiçoar aquilo que amam. A sociedade vê em pessoas assim um perigo, pois elas quebram todo o sistema que foi criado. Elas são jogadas pra baixos como fracassadas e sonhadoras.

Eu muitas vezes me via assim quando eu dizia que iria conseguir fazer uma viagem vendendo brigadeiro, quando dizia que conseguia dinheiro pra fazer a viagem com a minha família.

Quando eu consegui viajar, muitos queriam me abraçar e me parabenizar, outros diziam ser sorte. Uma frase que eu amo muito é, "Não creia no que os seus olhos lhe dizem. Tudo o que mostram é limitação. Olhe com o entendimento." Escrito por Richard Bach que relata muito o que é retratado na minha vida e no livro Fernão Capelo Gaivota.

GUSTAVO SOARES RODRIGUES

Alguém a frente de seu tempo

Somos definitivamente uma raça naturalmente ligada a padrões e regras. Seja na nossa aparência, cor de cabelo, estilos de roupa e etc... Como também nas nossas escolhas morais. Desde crianças, somos induzidos a seguirmos regras ditadas por nossos pais. Crescemos, vamos para a escola e lá, recebemos uma série de regras morais para nos "tornarmos pessoas melhores" e, assim, sucessivamente até o dia em que damos adeus a este mundo. Porém, existem pessoas que enxergam além desses padrões impostos pelas pessoas que nos cercam. Pessoas capazes de pensar não somente no agora, mas no futuro, tendo ideias amplas e visionárias! Alguém tão inteligente que é categorizado por "alguém a frente de seu tempo", alguém chamado Fernão Capelo Gaivota. E é sobre este livro que irei falar.

Fernão Gaivota (como é mencionado no livro) é a típica criatura pensante que não se contenta com o simples padrão criado pelo seu bando que adere ao nome de "Bando Do Café da Manhã". Eles seguem um código que não deve nunca ser quebrado! Fernão Capelo Gaivota não segue corretamente o código, fazendo suas próprias escolhas e seguindo seu maior sonho: aperfeiçoar a sua arte de voar.

Existe um padrão na qual as gaivotas seguem de forma rígida: voar até a praia, comer e retornar. Fernão Gaivota pensava a frente, pensava que voar era bem mais que estar no céu, era sentir seu corpo vibrar, dar os melhores mergulhos e engajar nas melhores acrobacias! E assim ele fez, todo contente, foi contar ao bando sobre a sua Grande Façanha, mas ao ir para o meio centro da grande roda, ele é rejeitado pelo ancião de seu bando, que o bane pelo seu ato de quebrar o código de seu grupo.

"... um dia, Fernão Capelo Gaivota, aprenderás que irresponsabilidade não leva a lugar nenhum. A vida é o desconhecido e o desconhecível, exceto que fomos postos neste mundo para comer e continuar vivos enquanto for possível. Uma gaivota jamais responde ao Conselho..."

Fernão Capelo Gaivota, após ser rejeitado e confrontado por seu antigo bando Café da Manhã se vê sozinho, entristecido e desmotivado. Mas sua vontade de aprender mais sobre o voo é maior que essa derrota. Ele aprende novas manobras, como dormir no ar e, sozinho, descobre em si sua própria liberdade!

"... Fernão Gaivota descobriu que o tédio, o medo e a raiva são as razões pelas quais é tão curta a vida das gaivotas, e, com essas limitações longe dos seus pensamentos, viveu, na verdade, uma longa vida."

Fernão, após aprender com sua liberdade, enquanto voava pela noite, encontrou-se com mais duas gaivotas belíssimas que repetiam cada movimento que ele fazia, até se apresentarem como parte de seu bando, dizendo que estava na hora de partir. O restante da história de Fernão é narrado após a sua morte em que ele se encontra em outra realidade, um plano paralelo, no qual ele aprende a manipular a realidade do tempo sendo ensinado agora, por outras gaivotas que, como ele, também sacrificaram sua vida no bando pelo amor ao voo. A partir daí o enredo adota um panorama não só metafórico, mas também espiritual e utópico, a história agora se apresenta de forma a mostrar como ele alcançou a felicidade e o crescimento de sua percepção da vida e tudo o que aprendeu neste plano paralelo.

SALVINO KAYKI ARAUJO DE FREITAS



CAROLINE CUNHA PEREIRA - MARÇO 2022

Sobre liberdade, amor, superação

Fernão Capelo Gaivota nos mostra ensinamentos de vida, fala sobre liberdade, amor, superação, sobre testar nossos limites e também perdoar para ter paz interior.

Nos ensina que somos maior do que pensamos, que podemos fazer nosso máximo mesmo que as vezes surjam dificuldades, que podemos vencer por mais difícil que seja a caminhada. Ele nos ensina que o que não podemos é desistir. Assim, em nossa vida, vamos tentar, vamos cair, levantar, pensar em desistir, mas também, vamos vencer se persistirmos naquilo que queremos e acreditamos.

CAROLINE CUNHA PEREIRA

Também sobre aprendizagem

Uma gaivota com o nome Fernão decide que voar não deve ser apenas uma forma para a ave se movimentar. A história sobre o fascínio de Fernão pelas acrobacias que pode modificar e em como isso transtorna o grupo de gaivotas do seu rebanho. É uma história sobre liberdade, aprendizagem e amor.

A primeira parte do livro mostra o jovem Fernão Capelo Gaivota frustrado com o materialismo e o significado da conformidade e da limitação da vida de algumas gaivotas.

Na segunda parte Fernão conhece uma outra sociedade onde todas as gaivotas desfrutam de uma paixão pelo voo.

A introdução da terceira parte do livro é composta pelas últimas palavras ditas do professor de Fernão: "Fernão, continue a trabalhar no amor."

GABRIEL RODRIGUES DA SILVA

Voar e descobrir seus limites

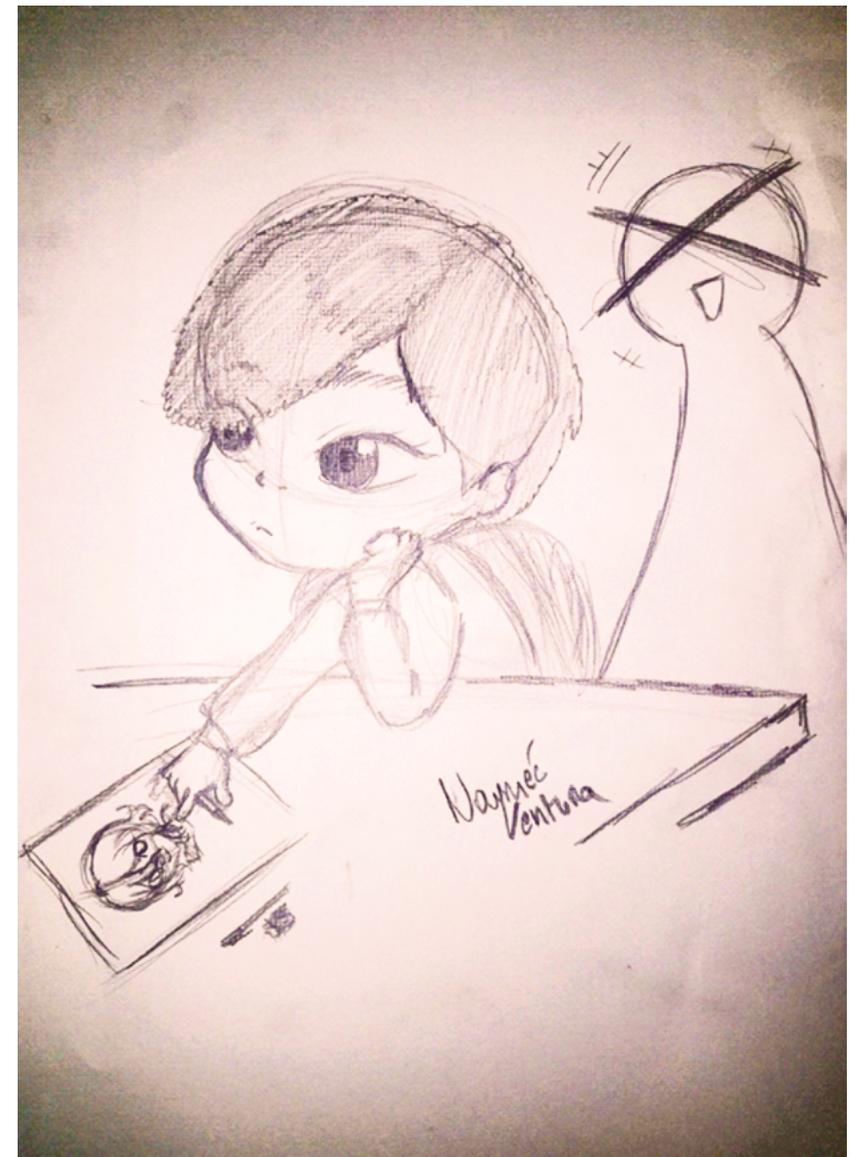
Fernão Capelo Gaivota é um livro que conta a história de Fernão, uma gaivota que era diferente das outras de seu bando. Enquanto elas seguiam a rotina de ficar em solo firme, à espera do barco pesqueiro para colher as migalhas e voltar para a terra, ele está focado em voar e descobrir seus limites no ar. Ele vai indo contra o tradicionalismo de mais de dez mil de anos das aves do bando, que completamente revoltadas com tamanha afronta decidem expulsá-lo, tornando-o um pária. Como uma gaivota solitária, ele descobre que podia fazer muito mais do que uma gaivota comum e conhece outras como ele.

O que eu achei mais interessante no livro é como ele aborda questões interessantes como a vida após a morte e que a vida na terra pode ser de fato tediosa, mas que não devemos nos limitar somente a ela e ao nosso corpo.

Desde criança eu sempre gostei muito de desenhar e quase todas as coisas voltadas para arte, como escrever, ler, pintar, filmar e fotografar. Minha mãe sempre me incentivou a continuar desenhando, então é algo que faço desde nova e que simplesmente amo fazer, mesmo que sempre tenha alguém me dizendo que eu não deveria seguir essa área, pois não dá dinheiro. Mesmo que sempre tenha alguém dizendo que eu deveria fazer coisas mais comuns ou que deem mais dinheiro.

Eu tenho um sonho de um dia poder publicar minha primeira comic book que criei aos 12 anos. Neste ano, já dei início à história, estou me preparando para divulgá-la nas redes sociais. Não me limito somente a isso como também sonho com o dia em que ela poderá ser animada. Por tudo isso, me identifico com a história de Fernão e sua persistência no que ama fazer.

NAYMÉE VENTURA GUTERRES



NAYMÉE VENTURA GUTERRES - MARÇO 2022

Tinha sonhos de liberdade

Na obra Fernão Campelo Gaivota, é retratada a história da batalha de uma gaivota para sobreviver. Quando era mais novo, Fernão amava voar, tinha sonhos de liberdade e por não ser igual as demais gaivotas, ele foi banido do bando, pois a maioria das gaivotas não queriam aprender nada além do comum, do normal, de fazer um simples voo até a costa para disputar as sobras de peixes deixadas pelos barcos. Fernão queria sempre muito mais e, por isso, aprendeu a voar mais do que qualquer gaivota, deixando assim o seu bando, sua vida para trás. Fernão passa então o restante da sua vida fazendo o que sempre amou, sem nenhum tipo de limitação e ensinando outras gaivotas - que eram consideradas párias assim como ele - a paixão sobre voar, trazendo assim milhares de gaivotas que deixaram seus bandos para trás. Após muito tempo aperfeiçoando suas técnicas de voo, percebe que sua vida só teria sentido caso retornasse ao seu antigo bando, para mostrar para eles o que ele aprendeu. Logo após a sua morte, Fernão Capelo Gaivota, deixou seu amigo como o instrutor das outras gaivotas e deixou um grande legado com seus voos incríveis para as gaivotas que o idolatravam de geração a geração.

O livro Fernão Campelo Gaivota, me ensinou que sou muito mais daquilo que imagino ser e que devo dar sempre o meu melhor. Devo ter mais confiança em mim mesmo e força de vencer para seguir em frente. Além disso, nunca desistir dos meus objetivos que é passar para o vestibular, me formar, dar o meu melhor no meu trabalho, mesmo diante de tantos afazeres da vida, de tantas dificuldades.

GABRIELLE SARAIVA DA ROCHA



GABRIELLE SARAIVA DA ROCHA - MARÇO 2022

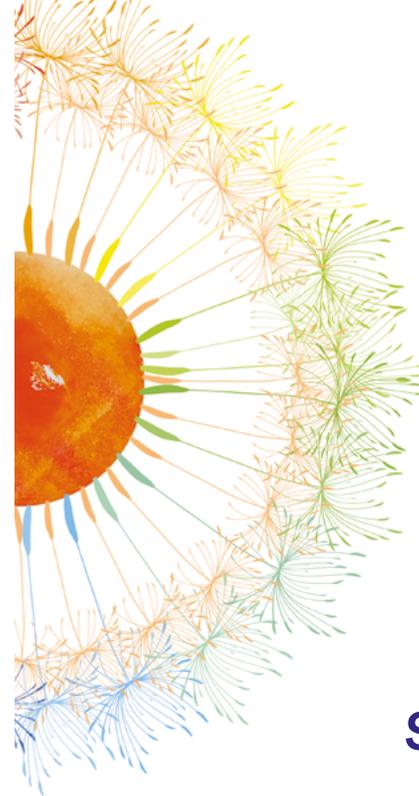
Ele é capaz

Uma gaivota cujo nome é Fernão que se sentia triste, porque não sabia voar. Queria voar muito alto, se sentia muito sozinho, e queria provar para ele mesmo que era capaz. Então, com sua coragem, foco e paciência, conseguiu voar nas alturas, mas seu bando o expulsou por fazer isso.

Com o passar do tempo, ele encontrou gaivotas que tinham a mesma ideia que ele, e que voavam na mesma altura. Ele entrou nesse bando. Com o passar do tempo, Fernão se tornou instrutor e pediu para os membros novos seguirem esse legado, para que mais gaivotas com esse sonho prosseguissem.

Com a quarentena tive uma experiência solitária com o afastamento dos meus amigos e da escola. Com o passar do tempo as coisas estão melhorando aos poucos e hoje já posso sair mais do que antes.

LUCAS SAMI DE OLIVEIRA DE SOUSA

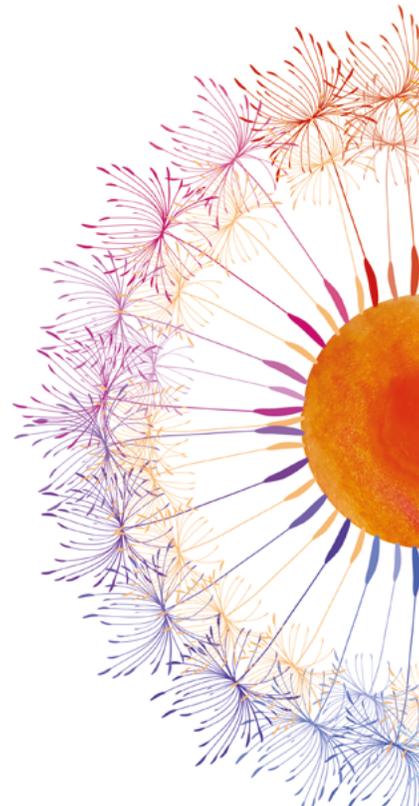


Sonhava ser livre

Ao ler o livro, entendi que Fernão era uma gaivota que sonhava em ser livre e poder voar no ar fazendo suas acrobacias e poder passar para outras gaivotas que a vida não é somente sobre eles ficarem esperando as pessoas jogarem migalhas de pães e esperar peixes aparecerem para fisgarem. Ele queria passar para seu bando que eles podem ir além de serem somente simples pássaros.

Fernão Capelo Gaivota deixou o seu bando e foi atrás de realizar os seus sonhos. Ele mostrou para as gaivotas que conheceu e para seu antigo bando que ele não era uma simples gaivota. As pessoas podem ir muito além do que elas podem imaginar; se a gente tem um sonho e quer realizá-lo, não podemos desperdiçar as oportunidades que aparecerão. Algumas pessoas irão criticar e virar as costas para a gente, mas tudo na vida não passa de uma fase, e, para chegarmos na fase que desejamos, é preciso ter esforço, sabedoria e muita força de vontade assim como teve Fernão.

STEPHANIE MOREIRA VIANA



Possui um amor atípico

“Fernão Capelo Gaivota” é uma fábula que tem como protagonista a gaivota Fernão. Fernão não compartilha do mesmo pensamento que seu bando que usa o voo exclusivamente como um meio de alcançar comida. A gaivota Fernão possui um amor atípico pela beleza do voo, ele quer se superar e usar as suas asas para alçar voos cada vez mais altos.

Passava dias inteiros sozinho no mar, treinando voos rasantes em alta velocidade, para desapontamento de seus pais e julgamento de todos. Treinando todos os dias, Fernão alcança voos mais rápidos e mais belos.

Em um determinado dia, Fernão acaba sendo excluído de seu grupo por não ter o mesmo pensamento que eles, ou seja, todos enxergavam suas ideias como absurdas e inaceitáveis. Por algum tempo, Fernão fica isolado, vivendo e acreditando na liberdade e superação que devia haver em todas as gaivotas. Um tempo depois, Fernão ganha companheiros com pensamentos iguais aos seus e passa por momentos de aprendizagem e crescimento.

Nós devemos entender a importância de voar. Voamos e desejamos voar cada vez mais alto e melhor, porque somos uma ideia da Gaivota Fernão. Não devemos ligar se há pessoas que desacreditam dos nossos sonhos, que julguem nossos pensamentos como absurdos e inaceitáveis, devemos continuar persistindo naquilo que acreditamos e sonhamos.

A trajetória nem sempre vai ser fácil, durante nosso voo nós vamos cair, se machucar, pensar em desistir, vamos receber críticas, mas o importante é permanecer tentando dia após dia.

FRANCISCA VANESSA SOARES GOMES



FRANCISCA VANESSA SOARES GOMES - MARÇO 2022

Voar é muito mais que apenas se mover

Após ter aprendido tantas lições com o livro que me foi apresentado, decidi falar de apenas uma. No início do livro, uma gaivota chamada Fernão decidiu que voar não deveria ser apenas uma forma de os pássaros se moverem. Quando Fernão decidiu ser diferente, a história se desenrolou, porque sua família não concordava com a escolha da gaivota, dizendo que voar era apenas para conseguir se alimentar.

Mas Fernão, pego pela paixão e pela arte de voar, não se contentou com o “NÃO” que disseram a ele, pois ele queria fazer mais e ser mais. E o desejo de querer quebrar as barreiras estabelecidas por seus pais, avós e tios, mostrar que o voar não é apenas para conseguir comida mas sim para viver, motivou-o a continuar, a não desistir, e é, com esse espírito inovador, que Fernão prova que, desde que tenhamos confiança e perseverança, tudo é possível.

Através da história de Fernão, eu aprendi uma lição para minha vida. Mesmo com muitas dificuldades pela frente, não podemos desistir. Por mais que todos digam “não”, até mesmo quem você confia, você tem que ter fé e persistir até o momento que você consegue chegar onde quer e planeja.

Sei que, quando começar a ser diferente e a pensar diferente, muitos vão querer parar meus sonhos e projetos, mas sei que vai valer a pena. Ser diferente pode até custar amizades e tempo, mas a única coisa que não posso perder é o mesmo espírito que Fernão teve, esse espírito inovador, criativo, de querer conquistar. E claro que sozinho vai ser difícil, então você tem que eliminar as pessoas que te fazem mal e que te deixam pra baixo para se aproximar das pessoas que têm o mesmo objetivo que você.

Para terminar, queria agradecer a PUC-Rio por ter proporcionado esse livro com que eu me identifiquei, que me trouxe aprendizagem e que me trouxe muita experiência. Recomendo muito esse livro para quem quer ler. Obrigado, PUC-RIO.

LUCAS EMANUEL LIMA DE ARAÚJO



LUCAS EMANUEL LIMA DE ARAÚJO - MARÇO 2022



RAPHAEL DE OLIVEIRA SALES - MARÇO 2022

Tinha um pensamento diferente

Um ex-piloto da Força Aérea americana, Richard Bach, caminhava numa rua mal iluminada, quando ouviu uma voz misteriosa contando a história de uma gaivota, animal que ele sempre admirou.

Diferente das demais, que saíam para pegar os peixes podres deixados pelos navios pesqueiros, Fernão Capelo Gaivota, tinha um pensamento diferente.

Ele queria voar, mais alto e mais rápido, e acreditava que a vida não era apenas comer para sobreviver. Essa ideia, por ser diversa, fez com que Fernão passasse por desavenças com seu bando, sendo até expulso.

Sozinho, vagando por lugares desconhecidos, encontrou algumas gaivotas diferentes das outras, com características iguais às dele. Existia uma gaivota mestre, que o treinou, fazendo com que ele atingisse o grau máximo de pensamento.

Um tempo depois, decidiu voltar para seu bando, a fim de encontrar outras gaivotas como ele, até que um dia Fernão passou para uma outra dimensão desconhecida, deixando seu legado.

Isso nos mostra que devemos acreditar e lutar por nossos sonhos, e que não devemos nos curvar sob qualquer limite estabelecido. Pois, muitas vezes, por ser algo diferente ou parecer difícil, é fácil de as pessoas tentarem nos desmotivar, mas devemos sempre manter o foco, e batalhar para que ele se realize.

Tenho meu primo como um exemplo de persistência. Desde muito pequeno, sempre jogou futebol, e tinha um sonho um tanto quanto comum entre as crianças, ser um jogador profissional. Porém, por ser baixo demais, escutava piadas sobre isso com muita frequência, algo que o incomodava bastante, fazendo com que ele pensasse até mesmo em parar.

Mas ele não desistiu e seguiu batalhando. Hoje, já mais velho, mora com sua família na Europa, vivendo do seu sonho.

RAPHAEL DE OLIVEIRA SALES

Compartilhar suas ideias

Esse livro serve como uma metáfora, na qual uma gaivota, chamada Fernão Capelo, tem o sonho de voar e, ao longo do livro, ela vive uma jornada com a sua paixão pelo voo. Na primeira parte, ela é desprezada pelos seus pais que querem que ela faça algo que dê lucro, como pegar comida, mas Capelo quer muito mais que apenas isso.

O desejo de ser livre para fazer o que quer acaba fazendo com que ele se perca, e, nessa aventura, ganha mais habilidade no seu voo. Porém, quando volta para a casa, seus amigos e família o destratam e o expulsam do clã. Apesar de todos estarem contra ele, Fernão não desiste. Logo após isso, ele encontra 2 gaivotas que desejam ensiná-lo mais e ele decide ir com elas, encontra um bando que ama voar tanto quanto ele, e lá ele é ensinado por professores.

Na terceira parte, a gaivota decide se tornar professora e retornar para o seu bando para compartilhar suas ideias e suas experiências, mesmo sabendo que seria uma batalha difícil. No fim, o personagem termina sua trajetória e isso me fez lembrar de uma vivência minha deste ano.

Por meio de minha escolha em começar a trabalhar de jovem aprendiz, me esforcei para mudar um “destino”, pois normalmente as pessoas acreditam que jovens da minha idade devem apenas estudar e focar na faculdade, mas eu quis adicionar algo no qual eu visse um futuro.

Trabalhando na PUC, assisti algumas palestras que me mostraram que existe muito mais do que vemos, por exemplo: eu estava focada em fazer psicologia, mas depois de um tempo, eu decidi que, na verdade, eu queria mesmo era trabalhar na área jornalística.

Acredito que, se não tivesse começado a trabalhar este ano, talvez demorasse muito mais tempo pra eu perceber a minha verdadeira paixão, o que se mostra bastante no livro, já que Fernão decide mudar completamente a sua vida e acaba descobrindo que o voo é o que realmente o faz feliz.

JÚLIA DE SOUZA DOS SANTOS SETE



JÚLIA DE SOUZA DOS SANTOS SETE - MARÇO 2022



ARYANE SANTOS FERNANDES DE SOUZA - MARÇO 2022

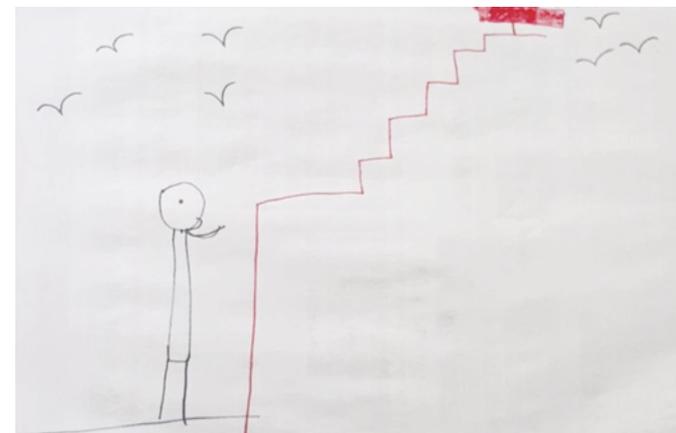
Acreditou no potencial

Fernão foi uma gaivota sem limites e percebeu que com suas asas, ele era capaz de fazer algo melhor que ficar somente sobrevoando o mar para disputar migalhas de comida com as outras gaivotas. Ele queria voar o mais rápido, e praticando, chegou à perfeição. Com toda paciência, ensinou outras gaivotas como ser tão veloz quanto ele.

Houve gaivotas que se sentiram inferiores por não conseguir voar tão rápido e Fernão acreditou no potencial de cada uma e com treinos e motivações, elas conseguiram voar rápido! Planejamento e futuro: Me sinto como Fernão.

Fernão desejava voar e eu desejo crescer. Crescimento pessoal e profissional. Quero praticar meu trabalho, passar horas treinando para enfim alcançar meus objetivos. Muitas pessoas irão duvidar da minha capacidade assim como duvidaram da gaivota mas chegará um dia em que os mesmos que duvidou, verão a minha vitória que obtive com muito esforço, dedicação e amor.

ARYANE SANTOS FERNANDES DE SOUZA



ISABELE ARAÚJO DE CARVALHO - MARÇO 2022

Não tem medo do desconhecido

Esse livro conta a história de uma gaivota que foge dos padrões da sua família, que vê a forma do voo de outra maneira e não quer só sobreviver, mas sim viver! Ninguém consegue entender e se colocar no lugar de Fernão Capelo, nenhuma gaivota consegue sair da sua zona de conforto e pensar em algo diferente. Ainda acho que a história está relacionada ao mito da Caverna de Platão, onde, por medo do desconhecido, se forçam a acreditar que aquela é a única verdade e realidade.

Eu me encaixo mais na situação da família de Fernão, porque às vezes me vejo obrigada a seguir na realidade que eu acredito que é a única para não sair da minha zona de conforto.

Eu sou jovem aprendiz da PUC-Rio e como é o meu primeiro contato com o trabalho em si, fico com um pouco de receio quando tiver que trabalhar em outro lugar, por isso admiro o Fernão, que não tem medo do desconhecido.

ISABELLE ARAÚJO DE CARVALHO

Os encantos da arte de voar

Fernão faz parte de um grupo que não entende os encantos da arte de voar como ele, e, se limita a ideia de que voar serve apenas para sobreviver.

Ele deseja sempre mais, alcançar os mais belos ares e ter os voos mais rápidos da história! Infelizmente por sua vontade de ir além, Fernão foi severamente julgado e expulso do bando, que acreditava que seus desejos violavam seus reais propósitos. Sendo assim, partiu para o destino que lhe restava e pelo resto de sua vida fez aquilo que mais amava, voar.

Surpreendido por duas gaivotas sábias, ele as acompanha com a intenção de aprender sempre mais. em uma sociedade de gaivotas que compartilhavam desse amor pelo voo.

Após muitos aprendizados, decide voltar para seu antigo bando para ensinar tudo que lhe foi aprendido, compartilhando suas conquistas e momentos de dificuldade.

Desistir dos seus objetivos nunca deve ser uma opção. É certo de que sempre terá alguém para duvidar e lhe contrariar, mas a liberdade junto do amor de Fernão por voar e seus demais ensinamentos irão sempre me incentivar ao longo de minhas caminhadas.

Fernão Capelo Gaivota inspira paixão, liberdade, superação e aprendizagem, o essencial para qualquer um.

ANA CAROLINA DE OLIVEIRA DO NASCIMENTO



ANA CAROLINA DE OLIVEIRA DO NASCIMENTO - MARÇO 2022

A vida vai ter altos e baixos

O livro Fernão Capelo Gaivota me ensinou várias lições que com certeza posso levar para vida e usar quando for necessário. Me ensinou que preciso ter foco naquilo que realmente desejo, que precisa sempre estar praticando até chegar “a perfeição”.

Mesmo sabendo que a vida vai ter altos e baixos, preciso estar com a cabeça erguida, estar com meu psicológico totalmente bem. Muitas pessoas vão nos julgar por estar fazendo aquilo que gosta, mas nunca esqueça que você só precisa provar para você mesma. Acredite nos seus sonhos, nos seus objetivos de vida, não ligue se eles estão longe demais. Tenha fé que um dia você vai chegar onde quiser com muito esforço e dedicação. Quando você olhar para trás, vai ver que tudo que você fez foi por uma boa causa.

Uma frase do livro que me deixou muito motivada foi “Fernão lembrou dos grandes bancos de gaivota na praia de outro tempo e teve certeza, com tranquilidade, que ele não era apenas o ossos e penas uma ideia perfeita de liberdade de voo sem nenhum limite.” Essa frase nos mostra que não devemos ligar para o que os outros pensam, porque se Fernão tivesse ligado ele não seria “uma ideia perfeita”. Só você pode escrever sua história, só você pode pegar as falas negativas dos outros e fazer a diferença. Sempre acredite em você.

ANA LUISA NASCIMENTO DE ARAÚJO

Amor pela beleza de voar

“Fernão Capelo Gaivota” conta a história de uma gaivota chamada Fernão, que lida com uma enorme crise existencial, pois o mesmo considera possuir uma vida medíocre, limitada e material.

Diferentemente de seu bando, que vê o vôo apenas como uma forma eficiente de arranjar comida, Fernão conta com um profundo amor atípico pela beleza de voar e, mesmo não possuindo um corpo tão aerodinâmico quanto gostaria, Fernão treina incansavelmente para alcançar voos mais rápidos e mais belos enquanto seus irmãos pelejam pelos miúdos. Devido a isto, Fernão é frequentemente confrontado e julgado pelo seu bando, até mesmo os seus pais manifestam desapontamento sobre a paixão de seu filho, aconselhando, a ele, agir como as outras gaivotas e se desprender deste estilo de vida inconveniente.

Após ser banido de seu bando, passa então o restante de sua vida fazendo o que sempre amou, sem restrições ou empecilhos, refinando assim seu voo e cada aspecto de suas habilidades aéreas até o dia de sua morte. “Fernão Capelo Gaivota” trata-se de uma história sobre superação, julgamento e, principalmente, sobre o alcançar da verdadeira felicidade

“Essa pequena da minha vida, essa pequena parte... Se chama felicidade!” - À Procura da felicidade

FELIPE VICTORINO DOMINGUEZ



Fernão Capelo gostava de treinar

O livro começa com o jovem Fernão Capelo Gaivota, que não era igual as outras gaivotas do seu Bando, que se matavam por migalhas de comida. Fernão Capelo gostava de treinar seus voos, que eram muito perigos, se ele virasse um centímetro a mais ou a menos ele explodiria, e, essa situação quase chegou a acontecer. Fernão Capelo sempre dava o máximo em todos os seus treinos e isso fazia com que o mesmo se machucasse, mas quando ele conseguia alcançar seu objetivo, sempre ia além nos seus próximos treinos.

Como consequência do seu trabalho árduo, a gaivota conseguiu realizar as primeiras acrobacias que nenhuma outra gaivota conseguiu em todo o planeta. Ele produziu várias acrobacias, como rolamento de ponta, parafuso invertido, curva fechada e etc.

Fernão Capelo Gaivota desloca-se de sua sociedade para um novo bando onde as gaivotas compartilham da sua paixão pelo voo. Fernão é capaz de exercitar determinada habilidade apenas depois de longas horas de intensos treinos de voo. Seu desenvolvimento nesta nova sociedade, onde as gaivotas que são excessivamente experientes ensinam gaivotas esforçadas, é expandido a um nível venerável, lembrando ao fiel relacionamento do homem com Deus.

Neste momento, o autor acredita seguramente que Deus e o homem, apesar da incrível e excessiva desigualdade, compartilham de uma grandiosa importância que podem, vincular juntos. A imagem de uma gaivota reforça a ideia de uma liberdade boa e excessiva. As gaivotas têm que ser fies a elas mesmas.

Fernão Capelo Gaivota retorna ao seu antigo bando depois de passar a entender que um espírito nunca

poderá realmente ser livre se não tiver a habilidade de perdoar e depois de passar a ter capacidade de se tornar um professor. O protagonista compartilha suas incríveis experiências, ideias e as suas maravilhosas descobertas. Fernão se vê obrigado a perdoar todo o bando para ter passagem e poder ir à dura batalha de contrariar as atuais regras dessa mesma sociedade da qual ele já pertenceu. Fernão começa a ensinar e a ideia de que os mais fortes podem atingir mais por deixar para trás os mais fracos parece totalmente rejeitada.

No livro é narrado que, por anos, após a saída de Fernão das praias do bando, não se viu um grupo de aves mais esquisito que aquele. As aves começaram a compreender o que Fernão pregava. Passou a ser estranhamente comum ver gaivotas jovens voando de cabeça para baixo e fazendo loops enquanto as gaivotas velhas recusavam-se a tentar fazer o mesmo e continuavam voando em uma extensa linha reta, na esperança de bicar ao menos uma migalha de pão empanado para jantar.

Francisco e outros alunos de Fernão foram em uma jornada voltada em disseminar, por todos os bandos espalhados pelo litoral, ensinamentos sobre liberdade e estratégias de voo que foram passados para eles por Fernão Capelo Gaivota. Alunos de Francisco e os alunos dos outros alunos voaram com perfeição por dias e dias com uma exuberante felicidade nunca vista antes.

Ao longo dos anos, os primeiros alunos foram morrendo e deixando corpos gelados e sem vida alguma. Quando as gaivotas morriam, tinham direito a belas cerimônias em que todos choravam enquanto as mesmas eram enterradas sob camadas e camadas de cascalho. Às tardes de terça-feira nenhuma ave do bando levantava voo, se não fosse realmente necessário, e elas iam para o santuário e formavam círculos para ouvir sobre diferentes histórias sobre Fernão Capelo Gaivota e seus espetaculares alunos.

O símbolo de Fernão era um cascalho liso, porém, após algum tempo, qualquer pedra velha servia para prestigia-lo. E esse era o pior símbolo que poderia ser para a ave que os ensinou o que era voar com alegria, voar de verdade.

No começo da pandemia, todos nós tivemos que ficar em casa. Então depois de alguns meses em casa, eu estava com saudade de comer churrasco, pois é meu prato favorito. Foi aí que eu comecei a ver alguns vídeos de churrasco do youtube, e comecei a gostar, pois sempre vi meu padrinho fazendo churrasco para nós. Depois de ver tantos vídeos, tentei fazer meu primeiro churrasco em casa, para ver se ficaria bom, mas se ficasse ruim nós iríamos ter que comer de qualquer jeito. O churrasco acabou ficando gostoso e sigo aprendendo a fazer melhor.

Depois de alguns meses fazendo churrasco e vendo vídeos, vi que eu era bom em fazer isso e descobri que era meu hobby.

Um dia, minha madrinha me chamou para ser o churrasqueiro de uma festa e no final dela eu estava indo embora quando a mesma me deu cento e cinquenta reais. Percebi que podia ganhar algum dinheiro fazendo isso e comecei a fazer churrascos para as festas de família.

Depois de algumas semanas, eu consegui um trabalho no Jovem Aprendiz e vi que era necessário ter um computador ou um Notebook porque os trabalhos acabavam sendo muito complexos para fazer pelo celular. Vendo que precisava de uma ferramenta de trabalho melhor, eu economizei o dinheiro que recebia fazendo os churrascos e comprei um Notebook usado mas que era muito melhor que meu celular. Hoje sigo fazendo o que eu gosto, trabalhando no Jovem Aprendiz e ajudando minha mãe, que é arrimo de família.

ARTHUR MENEZES LEITE



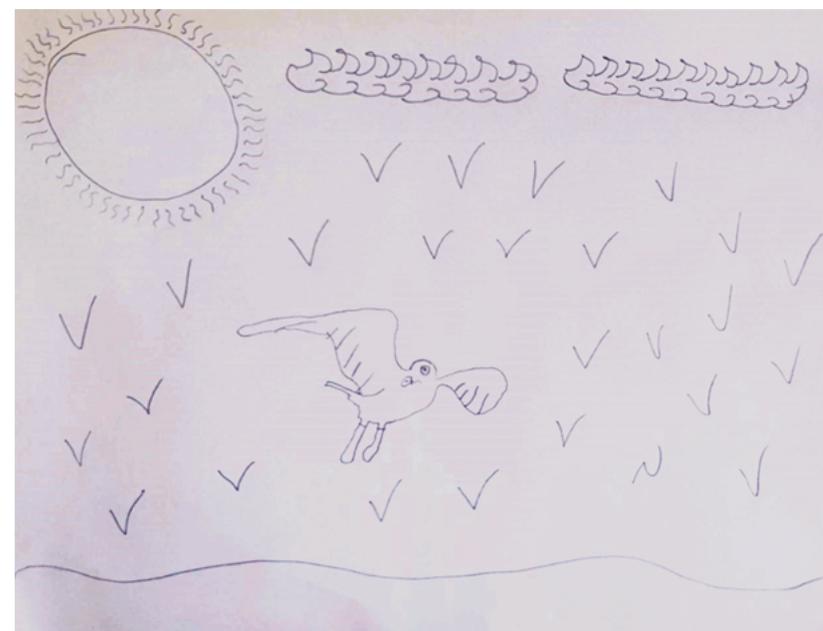
Continuou aprendendo

Fernão Capelo Gaivota era muito diferente de outras gaivotas do seu bando. Ele gostava de aplainar sobre as águas, as outras só voavam quando era pra se alimentar. Fernão fazia muitas acrobacias sobre as águas, esse ato era proibido pelo seu bando. Um dia com as diferenças entre eles, foi chamado pra ser expulso do bando. Depois disso voou sozinho, viveu solitário no resto dos seus dias, mas não desistiu, continuou aprendendo.

Um dia ele encontrou várias gaivotas que foram banidas pelo mesmo motivo que ele. Ele aprendeu cada dia mais com essas gaivotas. Depois disso, ele teve o desejo de voltar para o seu bando, mesmo sendo muito arriscado, pois ele queria compartilhar todas as técnicas que aprendeu quando estava com as outras gaivotas.

Me identifiquei muito com essa história, porque o Fernão Capelo Gaivota não tem medo dos limites, ele quer voar cada vez mais; aprendendo, errando, usando suas técnicas para ajudar as outras gaivotas. Assim é comigo, quero voar além dos limites, não me importando com as opiniões das pessoas, conquistando meus objetivos e sonhos.

ANTÔNIO GABRIEL AGAPITO ALVES

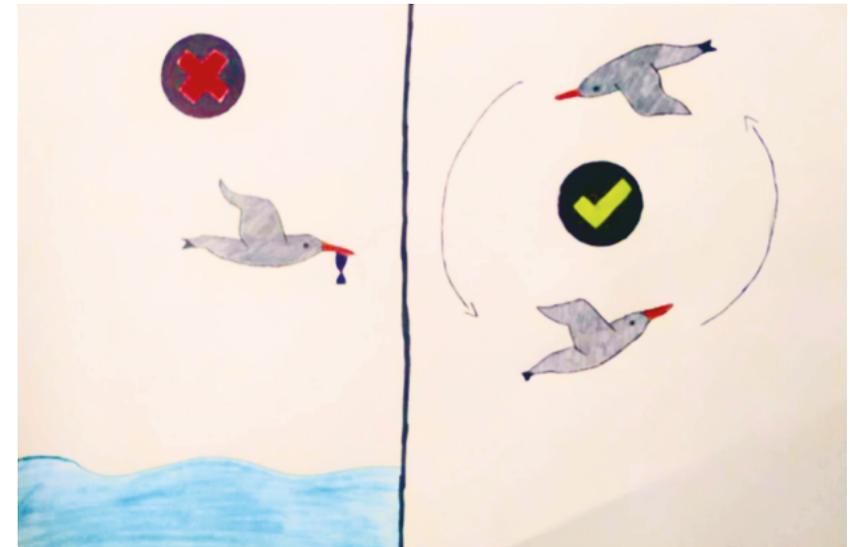


ANTÔNIO GABRIEL AGAPITO ALVES - MARÇO 2022

Sempre foi diferente de seu bando

O livro Fernão Capelo Gaivota fala sobre uma gaivota que sempre foi diferente de todas do seu bando. As gaivotas normais voavam só para comer, já Fernão gastava de voar em grandes alturas e velocidades impressionantes. Seu bando não aceitava esse tipo de coisa, sendo assim expulsou-o e ele foi obrigado a ir para bem longe da montanha em que eles ficavam.

Chegando no penhasco do fim do mundo, Fernão continuou fazendo essas façanhas e começou a treinar além dos voos, umas acrobacias. Depois de um tempo solitário, suas irmãs gaivotas foram até Fernão e o chamaram para ir a um bando em que havia gaivotas com ele. Então ele chegou lá e foi bem recebido. Assim ele foi aprendendo com os mais sábios a achar o voo perfeito.



MATEUS DE PAULA SEABRA GONÇALVES - MARÇO 2022

Depois de um tempo aperfeiçoando suas habilidades, decidiu voltar ao seu bando antigo, com objetivo de resgatar novas aves que queriam aprender a voar mais rápido. Então começou a ensinar o Francisco gaivota.

No início dos treinamentos, Francisco tinha sempre um pensamento de derrota, mas Fernão foi sempre explicando que não era fácil e que ele ia conseguir achar o jeito certo de voar rápido e alto.

Depois de meses ensinando Francisco e outros alunos a voar, Fernão decidiu voltar no seu bando antigo, e chamou todos os alunos para ir com ele. Chegando lá de uma forma incrível, fazendo acrobacias todos juntos, as gaivotas do bando ficaram olhando para tudo aquilo sem falar nada, até que o ancião ordenou para todos não olharem e não falar com nenhuma das párias. Ao voltar para suas casas, Fernão e seus alunos começaram a treinar e logo começou a chegar gaivotas de seu bando antigo, com a curiosidade de aprender a voar.

Um tempo depois, Fernão acreditou que seu papel já tinha sido feito naquele bando, e que Francisco poderia assumi-lo. Depois de conversar com as gaivotas do bando, Fernão foi sumindo nas nuvens. Ele era apenas uma gaivota que não queria ser lembrado como um Deus ou algo do tipo. Fernão sempre estava sendo lembrado com uma gaivota divina, mas Francisco estava tentando mudar isso.

O último a morrer foi Francisco, sendo enterrado na praia onde eles ficavam. Anos depois, as novas gerações ainda sabiam de Fernão, mas outros não acreditavam na história de voar a mais de 300 quilômetros por hora. Até que o novo ancião estava treinando quando passou um vulto brilhante ao lado dele muito rápido, que se identificou como Nando. As atitudes de Fernão gaivota são atitudes que devemos levar para a vida, pois ele sempre queria melhorar naquilo que ele gostava de fazer; sempre de forma honesta.

Fernão sempre pensou em ajudar o próximo com suas dicas de forma humilde e sem querer nada em troca. E mesmo sabendo mais que os outros sobre voos, nunca queria se sentir maior que os alunos ou que os amigos. Ele sempre falou que era apenas uma gaivota em busca da perfeição. No meu futuro eu quero ser um grande lutador de jiu jitsu, sempre aprendendo e evoluindo, e ajudando o próximo também. Eu quero ser um Fernão no que eu fizer daqui para frente.

MATEUS DE PAULA SEABRA GONÇALVES GONÇALVES

O que há de bom no outro

A parte 3 do livro descreve o Fernão ensinando a seus discípulos e ajudando outras gaivotas na sua evolução. De todas as lições que ele ensina, três delas me chamaram bastante atenção (porque condiz muito com o que eu penso), são elas:

1- Não se limitar aos seus pensamentos. Eu acredito que muitas das vezes os nossos próprios pensamentos nos impedem de usufruir 100% do nosso potencial; então creio que era isso que o Fernão tentava passar para seus alunos, por mais que eles não compreendessem a sua ideia.

2- Enxergar o que há de bom no outro, independente das críticas que você esteja recebendo dessa pessoa. Fernão mesmo tendo recebido muitas críticas por parte das pessoas que não o compreendiam, continuou firme no seu propósito, que era ser instrutor das gaivotas. E sempre procurou enxergar o que havia de bom nelas, assim como as ajudar a se aperfeiçoar no que elas faziam de melhor.

3- Sempre procurar novos conhecimentos e se tornar a sua melhor versão. Mesmo sendo o instrutor, e idolatrado por algumas gaivotas, Fernão deixou claro que não era melhor do que os seus alunos, sempre os estimulando a buscar novos conhecimentos, a não ficarem "presos" apenas no que ele ensinava. Fernão mostrou a importância de explorar o potencial deles, para que se tornassem a sua melhor versão.

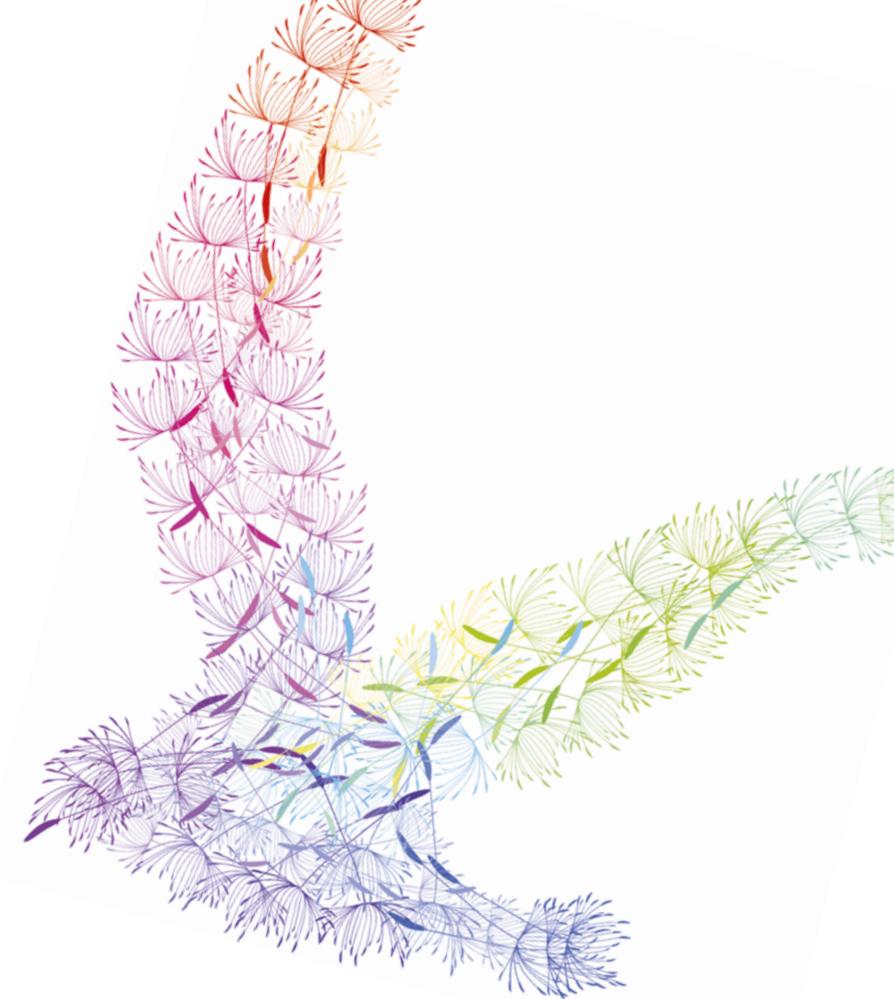
DANIELLA XAVIER DE OLIVEIRA

Uma história muito linda

O livro tem uma história muito linda. Fala sobre uma gaivota com o nome Fernão que colocou na cabeça que voar não é apenas uma forma para as aves se movimentarem. Então ele se apaixona pelas acrobacias que podem trazer uma grande mudança para o jeito de voar de seu grupo de gaivotas.

Ao decorrer dessa história, acontecem muitas coisas, mas o meu maior ensinamento com a história do Fernão é que sempre devemos perdoar as pessoas, mesmo que elas tenham sido muito ruins conosco. Ele ensina também que nunca devemos duvidar dos nossos limites, pois somos capazes de tudo!

NICOLY LIMA DA SILVA FERREIRA



Sobre liberdade e aprendizagem

Uma gaivota de nome Fernão decide que voar não deve ser apenas uma forma para a ave se movimentar. A história desenrola-se sobre o fascínio de Fernão pelas acrobacias que pode modificar e em como isso transtorna o grupo de gaivotas do seu clã. É uma história sobre liberdade e aprendizagem.

JOÃO PEDRO SOUSA SALES

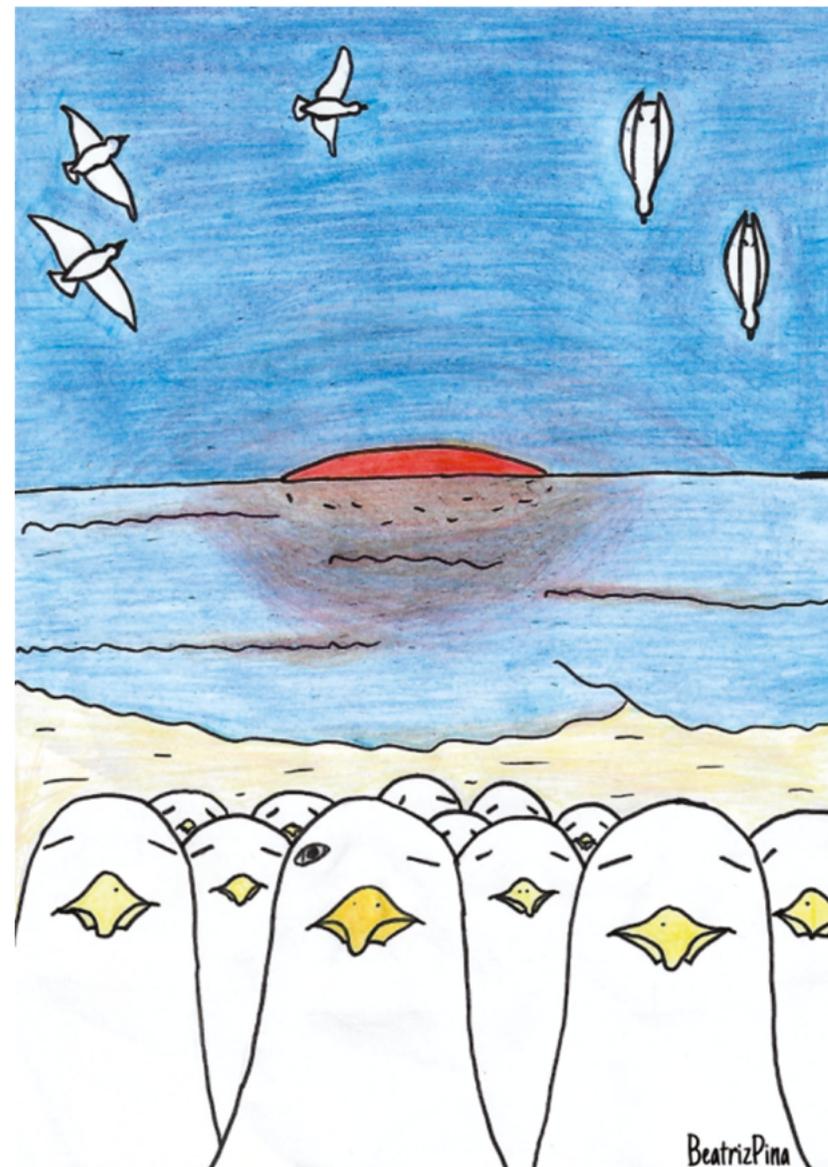
Voar pela beleza

O livro conta a história de Fernão Capelo, uma gaivota que descobre que o que realmente quer é voar pela beleza e sensação de liberdade que o voo traz. Ele age diferente do seu bando que vive uma vida pacata e voa somente para se alimentar.

Quando resolve seguir seu desejo, Fernão sofre rejeição de sua comunidade se tornando um pária, mas sendo encontrado por gaivotas que eram como ele para viverem em bando e aprenderem a voar com perfeição. Em seu novo bando, ele aprendeu com o Ancião, até os seus momentos finais, que disse a Fernão para que aprendesse o amor. A única forma de amor que ocorreu a Fernão, naquele tempo, foi voltar a seu bando natal e tentar dizê-los novamente que voar não era inútil. Então encontrou outros párias no caminho para ajudá-lo. Foi novamente rejeitado por seu bando ao chegar, mas mostrou resistência e, um por um, foi conquistando aos poucos com suas novas técnicas de voo. O bando natal ficou cegamente fascinado por Fernão e não pelo que importava, o voo. Fernão não conseguiu convencê-los do contrário até o dia de sua morte. Chegou o momento em que Francisco Gaivota questionou as técnicas de voo, já que ninguém mais as praticava, e se rebelou contra o bando que idolatrava Fernão, pedindo uma prova da veracidade do que era pregado. chegou o dia em que ele teve a resposta.

Assim como Fernão, em algum momento da vida, podemos chegar à conclusão de que não cabemos mais onde estamos ao conhecermos melhor a nós mesmos e sabermos o que queremos. Para alcançar o que almejamos, é necessário sabermos que nem todos nos compreenderão ou oferecerão apoio. Mas se estivermos conscientes do que desejamos realmente, vale a pena. Por isso, devemos prosseguir para alcançar nossos objetivos.

BEATRIZ GOMES PINA NOGUEIRA



BEATRIZ GOMES PINA NOGUEIRA - MARÇO 2022

Compartilhar suas ideias e descobertas

O livro conta a história de Fernão Capelo Gaivota que, inicialmente, se encontra frustrado com a comodidade e com as limitações da vida de uma gaivota. Ele decide que voar não deve ser apenas uma forma para a ave se movimentar. Essa decisão faz com que Fernão entre em conflito com seu bando e acabe se tornando um "pária".

Em seus anos como pária, Fernão encontra uma sociedade onde todas as gaivotas desfrutam da paixão pelo voo. Nessa sociedade existem professores e alunos dedicados ao voo. Fernão aprende muitas coisas novas com seu professor (um ancião chamado Chiang) e logo Fernão se torna um professor também.

Após um tempo trabalhando como professor, Fernão percebe que não pode trilhar seu caminho se não tiver a capacidade de perdoar. Então ele decide voltar a seu antigo bando para compartilhar suas ideias e descobertas. Fernão está pronto para ir contra as normas antiquadas de seu antigo bando; eles estão decididos a perdoar, pois ele acredita que o amor e o perdão são igualmente importantes para libertar-se da pressão de obedecer a regras comumente aceitas.

Relacionando experiências de vida, sonhos e futuro: o livro nos faz pensar sobre testar nossos limites, buscar perfeição, superar obstáculos e principalmente sobre perdoar para ter a paz interior. Muitas vezes me senti em situações em que achei estar estagnado na vida, sem objetivo. O livro me fez refletir sobre isso, buscar coisas novas e não aceitar o "padrão". Irei começar a procurar por experiências novas e sempre tentar superar meus limites.

THIAGO DE OLIVEIRA NASCIMENTO JUNIOR



THIAGO DE OLIVEIRA NASCIMENTO JUNIOR - MARÇO 2022

Nunca desistir de nossos sonhos

Desejo que todos consigam descobrir o "Fernão Capelo Gaivota" que existe dentro de nós. Espero, assim como eu, que todos fiquem com uma vontade de sair queimando por liberdade, de sermos nós mesmos, de perceber que nossos corpos têm limites, mas nossa humildade e desejos não.

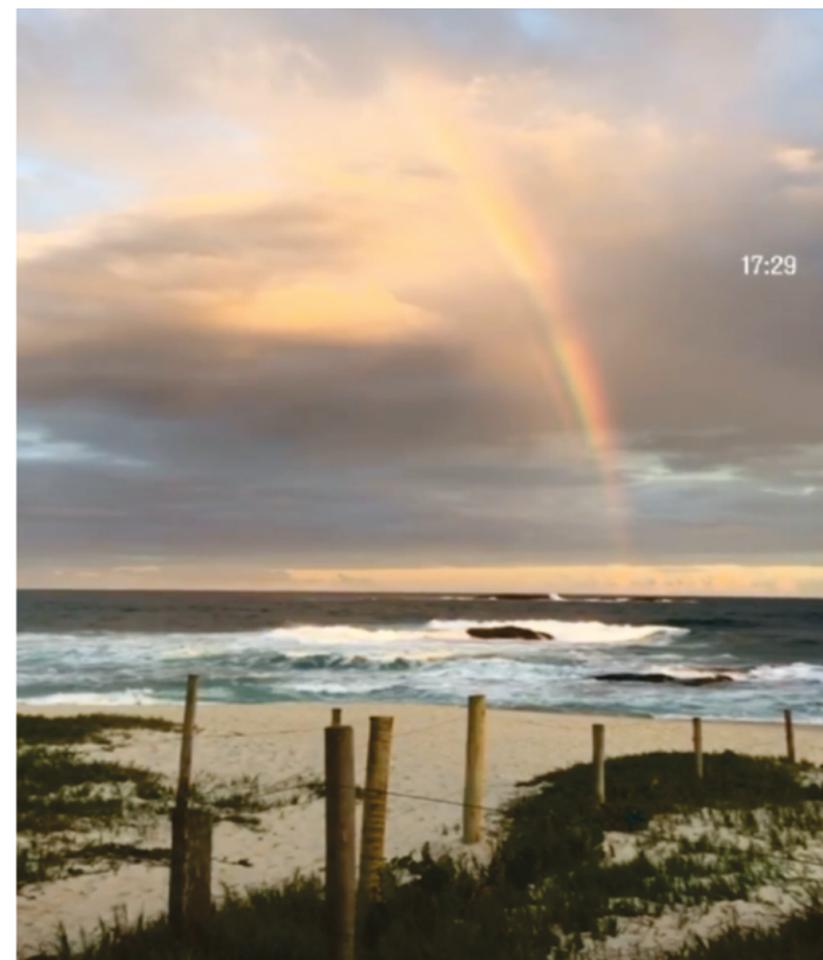
Fernão Capelo nos ensina que não somos apenas o que vemos, mas sim algo maior, que todos podemos fazer nosso máximo, basta apenas ter confiança, esperança e mostrar a todos que podemos, por mais difícil que seja. Basta seguir em frente e nunca desistir de nossos sonhos.

Fernão Capelo é uma ave que não se contenta em voar apenas para comer, acredito que depois desse texto, já arrumei minha mala e estou indo conhecer o mundo, não posso me contentar com essa vida monótona e imposta.

Eu desejo todas as cores, amores, alegrias. Se não puder fazer tudo, faço tudo que estiver ao meu alcance.

Estou colocando uma foto que representa bem o livro e minha vontade de sair trilhando mares e ruas, fazendo tudo que está ao meu alcance, até sentir total liberdade.

VITÓRIA TRINDADE DE ARAÚJO CASSA



VITÓRIA TRINDADE DE ARAÚJO CASSA - MARÇO 2022

Aperfeiçoar seu modo de voo

Na primeira parte do livro “Fernão Capelo Gaivota”, relatam a vida de uma gaivota que era diferente das outras, pois tinha um grande sonho de aperfeiçoar seu modo de voo, apesar de seus pais não gostarem de vê-lo voando sozinho em alto mar. Com isso, mesmo eles ficando diminuindo-o, isso não o atrapalhou, mas sim o ajudou a continuar treinando, porque ele tinha uma grande determinação.

Com toda a sua força de vontade em aprender, Fernão acabou sendo expulso do bando, por conta de ser uma gaivota que não se preocupava em ficar caçando comida a sua vida toda. Após sua expulsão, continuou treinando para ser tornar mais rápido. Com muito esforço, conseguiu realizar seu sonho.

A segunda parte do livro fala sobre a morte de Fernão e o aprendizado que teve no céu. Isso não fazia ele ficar bem ali, pois estava com saudades da Terra. Depois de tanto ensinamento, ele queria voltar a Terra, para ensinar outras gaivotas o que tinha aprendido.

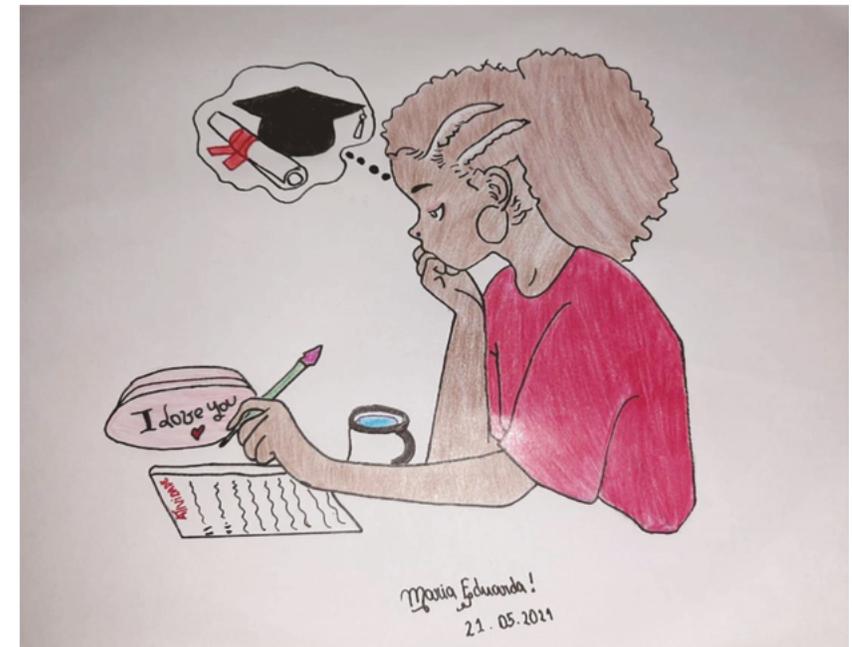
Já a terceira parte conta mais a trajetória dele ensinando os párias como é voar e ter liberdade. Com os ensinamentos, eles se tornaram um bando de párias que sabiam voar. Fernão era considerado como um Deus para uns e como um Demônio para os que achavam que ele estaria quebrando a lei do bando.

A última parte do livro conta que após a morte de Fernão e de outras gaivotas que eram seus alunos, as lições dadas por ele foram ficando de lado, pois achavam que os ensinamentos eram sagrados, eram rituais. Com isso ele quebraram o valor da liberdade, coisa que Fernão presava.

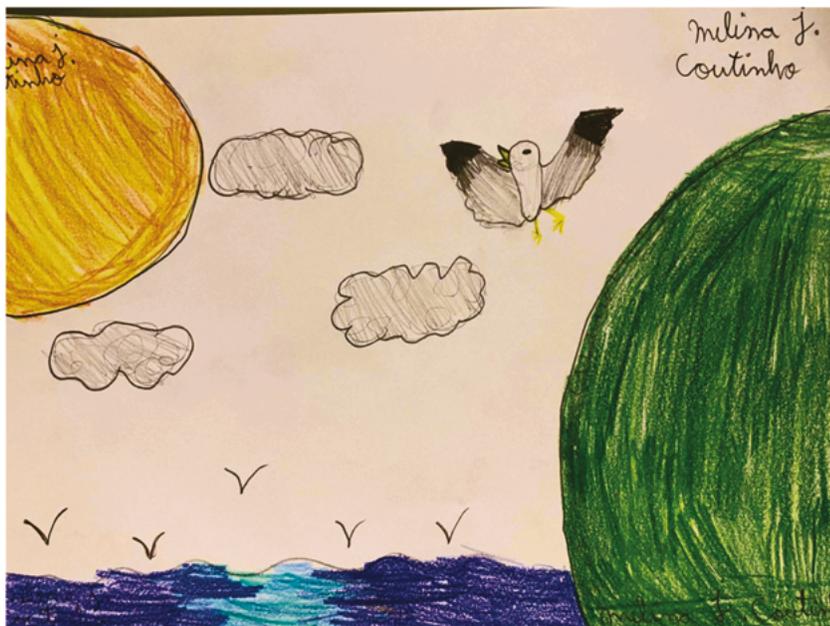
Ao ler o livro, refleti que se persistirmos e batalharmos pelos nossos sonhos, conseguiremos conquista-los no final.

Com isso, aprendi que para conquistar o meu sonho de ser uma grande advogada, terei que estudar muito. Também aprendi que para ter um planejamento para o futuro - ter uma vida financeira estável e me tornar uma juíza - preciso estudar e observar os meus limites, para poder entender onde poderei agir para melhorar. Aprendi que não posso me esquecer da determinação. Sem ela não irei a lugar algum. Hoje em dia, pratico muito essa determinação através dos meus estudos. Faço com que a preguiça e o cansaço não me abalem, diante dos meus objetivos e sonhos que quero realizar.

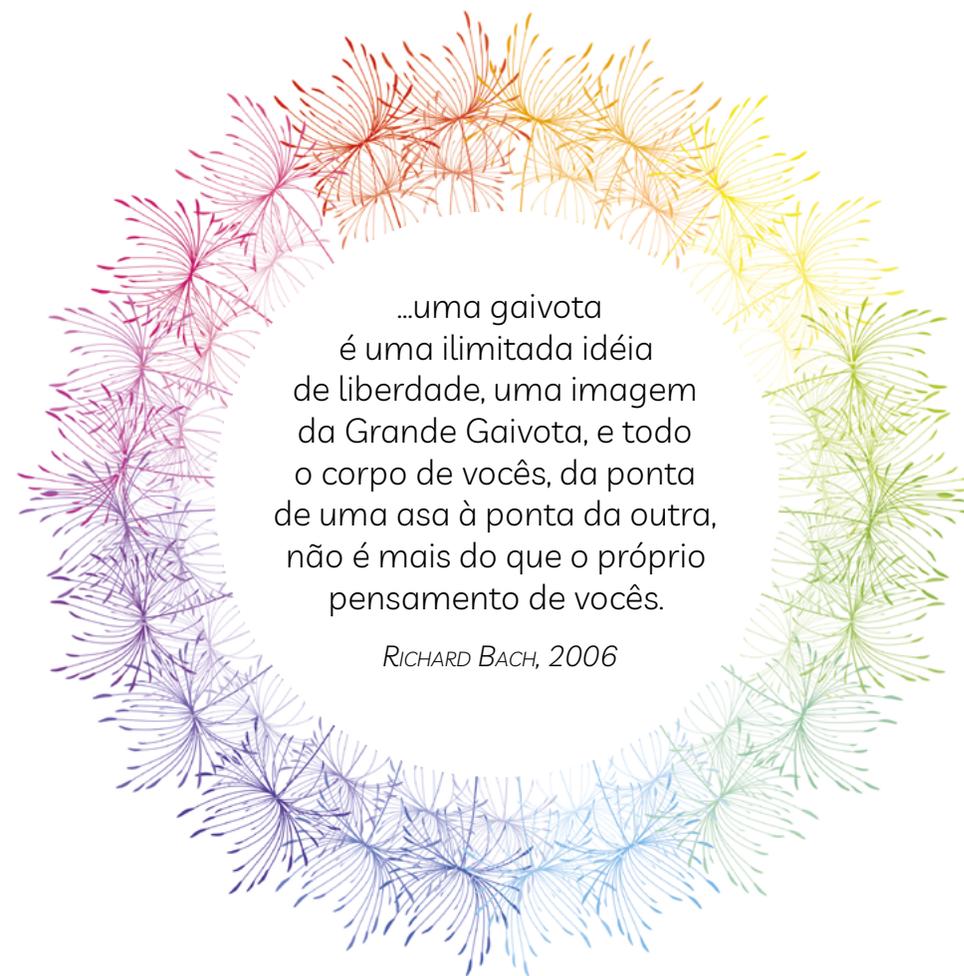
MARIA EDUARDA RIBEIRO DIAS



MARIA EDUARDA RIBEIRO DIAS - MARÇO 2022

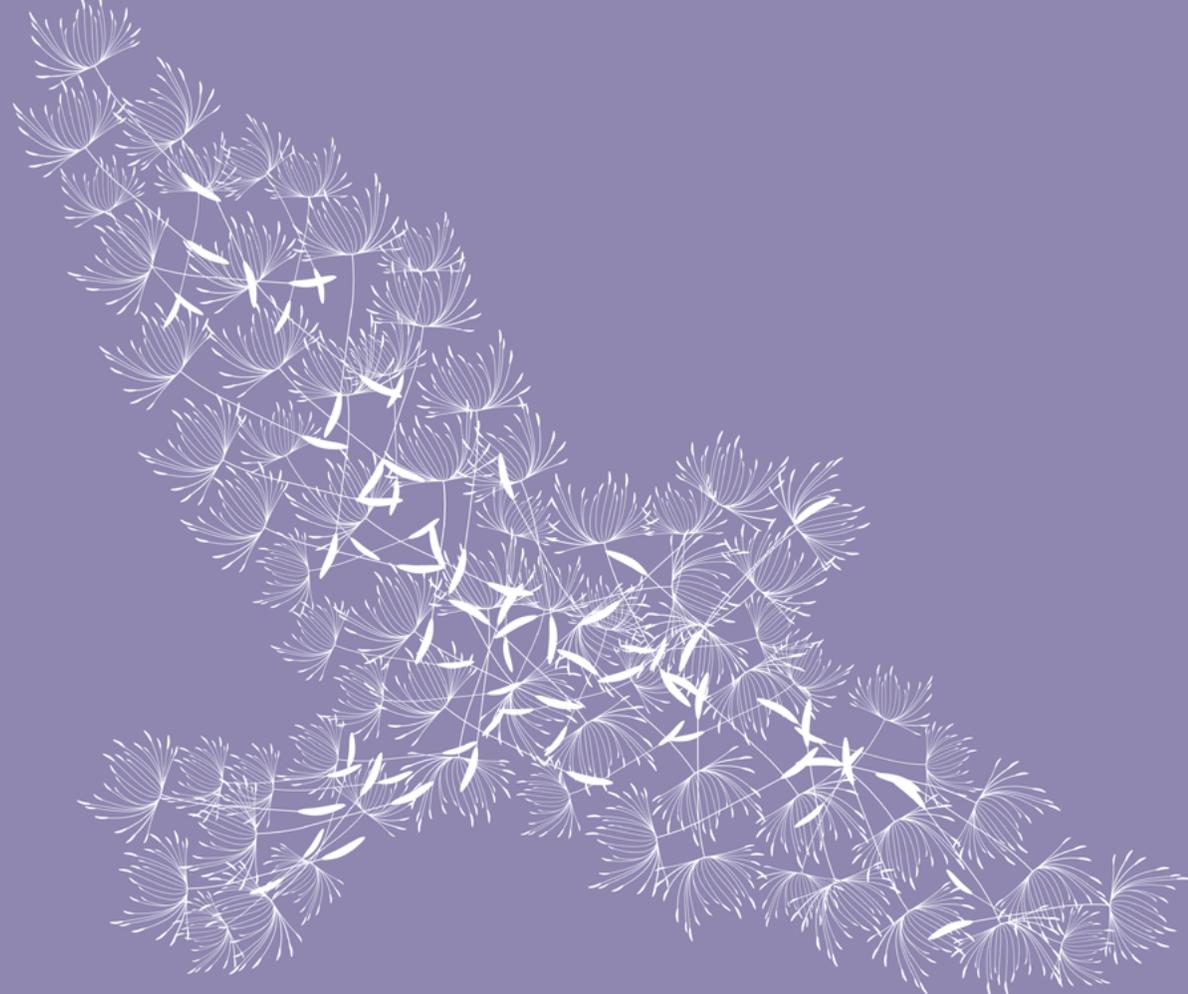
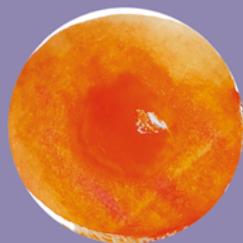


MELINA J. COUTINHO - MARÇO 2022



Ciranda de Livros

Sobre o livro Fernão Capelo Gaivota



Que situações impostas a nós podemos contornar. Como contornar?

Como olhar além do peixe, sendo solidário com os que só veem o peixe?

PROF^a JACKELINE LIMA FARBIARZ

Em 2020, muitos desastres aconteceram, nos quais pessoas perderam seus entes queridos, empregos, entre outras coisas. Porém, em meio a tantas tragédias, pessoas decidiram passar por cima da situação, e olhar para além daquele momento de dificuldade.

Usando seus talentos, seus conhecimentos, aprendizados e criatividades, elas decidiram abrir seus próprios negócios, se tornando **EMPREENDEDORES** e mesmo com dificuldades, tiveram grande sucesso.

Tiro isso como lição de vida. Passar por cima dos nossos problemas por maiores que sejam as dificuldades. Aprendi a passar por cima de palavras que vão tentar nos fazer parar. Aprendi que esse passar por cima é possível, se usarmos nossos conhecimentos, aprendizados e nossa sabedoria.

Aprendi a nunca desistir dos nossos sonhos ou projetos por causa de pessoas negativas, mas sim a usar a dificuldade como motivação, pois lá na frente tem vitória. Aprendi a acreditar que toda corrida tem um final, basta ir atrás para chegar no pódio, independente do lugar. Use os erros e derrotas como aprendizados.

“EU FAÇO DA DIFICULDADE A MINHA MOTIVAÇÃO. A VOLTA POR CIMA VEM NA CONTINUAÇÃO” - Charlie Brown Jr, Pensador.com.

QUEZIA XAVIER NEVES

Acho que precisamos ter um objetivo de vida ou uma meta para ser cumprida, para não vivermos só do simples. O livro ensinou isso.

MARCELEA FREITAS DE ARAÚJO

Se tivermos a mesma atitude de Fernão Capelo: correr atrás, encontrar força de vontade, ter pensamento positivo, refletir e questionar tudo ao nosso redor - o que fazemos, por que fazemos - ter a sensibilidade de ensinar o aprendizado ao próximo, chegaremos em nosso objetivo.

FRANCISCO GUSTAVO LIRA RODRIGUES

Nós podemos contornar as situações que não nos favorecem, nem sempre é fácil, mas como a ajuda certa podemos alçar novos voos.

Devemos ter empatia, entender que nem sempre as pessoas pensam como nós e tentar explicar o que sabemos de forma fácil e adequada a cada pessoa.

JADY ZUMPICHIATTI DE OLIVEIRA

Acredito que dependendo da situação pela qual passamos, conseguimos contorná-las indo além dos pensamentos críticos, aceitando possíveis mudanças e tomando decisões que priorizem nossa felicidade.

Nem sempre todos vão conseguir enxergar o mundo como nós, nem as oportunidades que aparecem. Se queremos mostrar o outro lado da coisa, devemos ser compreensivos com os demais e procurar maneiras de ensinar calmamente o conhecimento que temos, indo atrás de sonhos.

ANA CAROLINA OLIVEIRA DO NASCIMENTO

Em uma parte do livro em que Fernão Capelo se esforça muito para alcançar seus objetivos e fazer acrobacias, enquanto as outras gaivotas do seu bando se matavam por migalhas de comidas, é possível ver que, se outras gaivotas se esforçassem ao menos um pouco, poderiam conseguir superar as acrobacias de Fernão, ao invés de o “deixar” ser o único a realiza-las.

Ao invés de olharmos para ele, nós deveríamos apenas deixar de olhar o peixe e focar em outras coisas que estão ao nosso redor. É preciso tentar ajudar outras pessoas a “tirar o olho do peixe e focar no gato”.

ARTHUR MENEZES LEITE

Para conseguirmos contornar as situações precisamos encontrar em nós dedicação, paixão, criatividade, inteligência e etc. Precisamos usar nossas habilidades físicas, mentais e materiais.

É necessário pensar no futuro, querer mais (não do próximo), mas sim do que não foi por nós conquistado. É preciso querer ser um exemplo bom.

LUCAS EMANUEL LIMA DE ARAÚJO

Podemos contornar as situações seguindo aquilo que acreditamos, pois, quando uma condição te impõem a fazer o contrário daquilo que você crê ela deixa de ser sobre você e passa a ser sobre os outros. Quando desistimos de algo que gostamos para agradar outras pessoas estamos indo contra nós mesmos.

Contornaremos a situação, sendo aquilo que desejamos ser. Isso sem se importar com a opinião que pessoas impõem para nos colocar no padrão.

A empatia com quem vê só o peixe ajuda com que nós sejamos além daquilo que todos esperam, pois, todos que nos desejam mal querem que sejamos iguais. Diferir incomoda quem é igual.

JULIA DE SOUZA DOS SANTOS SETE

Todo e qualquer tipo de situação que controlamos, conseguimos contornar. Algo que vai contra nossa natureza é impossível de se fazer por mais que se deseje, como respirar debaixo d'água por exemplo. As situações, mesmo que com muito esforço, devem ser bem avaliadas. Isso requer calma para saber a forma como vamos lidar com elas e de que forma devemos contorná-las.

É importante que se mantenha a calma na hora de tentar auxiliar as outras pessoas a verem além do peixe, podendo utilizar a própria experiência da pessoa como exemplo, porém nunca como uma verdade absoluta. Isso pois cada experiência para ver além do peixe pode não dar certo para outra pessoa. Também é de extrema importância estar sempre certo de nunca forçar nada para a outra pessoa. Se mesmo depois da explicação sobre como fazer para olhar além do peixe a pessoa se negar a escutar e a sair de sua zona de conforto, o melhor a se fazer é não insistir. É preciso deixar que cada pessoa busque respostas quando se sentir confortável para tal.

NAYMEE VENTURA GUTERRES

A vida é feita de altos e baixos. Muitas mudanças acontecem, umas muito de repente, como a morte de um familiar, amigo(a), famosos, etc. Por isso você precisa ter sempre alguém por perto, para te dar conselhos e tentar diminuir a tristeza da perda, que também é uma mudança.

Outra situação que está imposta a muitas pessoas no Brasil é a pobreza. Nós podemos contornar isso estudando, fazendo uma faculdade, trabalhando com intensidade. Hoje em dia, temos muitas opções, ou melhores “chances” de ganhar dinheiro. Temos o Tik tok, o YouTube, plataformas de *lives*, etc.

O livro Fernão Capelo Gaivota mostra que as gaivotas só podiam voar para comer e que Fernão deu uma contornada nessa história indo para outro lugar onde ele pudesse fazer o que mais gostava. Com isso, tivemos um aprendizado muito importante.

O livro fala sobre a questão de voar para comer, e Fernão não gostava de fazer apenas isso, ele adorava voar. Temos aí uma reflexão que mostra que ser diferente é muito bom, pois, se você é diferente dos demais, fazendo aquilo que te agrada, isso é o que importa. Assim, você estará vivendo a vida de uma forma mais feliz e de acordo com aquilo que você acredita.

MATHEUS DE PAULA SEABRA GONÇALVES

A vida é marcada por mudanças, e elas ocorrem o tempo todo. Algumas são datadas, como o resultado da eleição do novo presidente da República. Outras, podem acontecer de uma hora

para a outra, como a perda de um emprego ou o fim de um relacionamento. O impacto destas transformações depende mais da pessoa que as sente do que necessariamente do fato ocorrido. É comum ouvir a frase “aceita que dói menos”, mas será que a aceitação diminui realmente a dor?

— A dor da frustração e da perda é inerente ao fato. A aceitação parte de um processo de reconhecimento de que aconteceu o que poderia ter acontecido. A dor diminui quando não há conflito com a aceitação e ao enxergar pontos positivos no fato ocorrido. Voltar a mente e a atenção para esses pontos podem aliviar a dor — afirma Juliana Sato, psicóloga da clínica Nutrindo Ideais.

A maturidade emocional é o maior aliado da aceitação diante de situações adversas. É preciso entender que negar aquele acontecimento não vai trazer nada de bom. Pelo contrário: pode piorar ainda mais a ocasião.

— Quando a pessoa não aceita determinada situação, a mudança se torna pesada, dolorosa, sofrida, revoltante, motivo para sentir culpa, em vez de ser uma mola propulsora para se manter motivado a realizar. Ao invés de usar a energia para superar aquele fato e avançar, a pessoa gasta a energia se lamentando — explica Paula Emerick, neuropsicóloga e fundadora da Solace Institute.

Aceitar uma mudança não significa deixar de sofrer imediatamente. Toda perda ou frustração tem seu “tempo de luto” que precisa ser vivido. Fingir que não dói não ajuda em nada: só faz você se enganar.

— Quando algo não está sob nosso controle, a aceitação é o primeiro passo para que a pessoa consiga perceber que, a partir de agora, algo mudou e que ela precisará se reinventar. Porém, isso não significa que não haverá sofrimento. Pelo contrário. O luto é necessário para a recuperação, para que a pessoa consiga, aos poucos, retornar o equilíbrio emocional. Mas, para que esse luto possa ser vivido, é preciso aceitar a perda — indica Ana Paula Dias, psicóloga que atende pela plataforma Vittude.

É preciso atentar para a linha tênue que existe entre a aceitação e o conformismo — atitude de aceitar uma situação desfavorável ou incômoda passivamente. Para saber de que lado você está, o caminho é avaliar os impactos emocionais causados pela mudança.

— Se a minha aceitação está gerando sentimentos negativos, eu estou me conformando, porque me mantenho em uma situação que acredito que não possa ser modificada. Isto pode acontecer com quem tem a autoestima baixa, senso de incapacidade ou não merecimento muito forte — diz Paula Emerick.

Entender que mudanças fazem parte da vida e que todos vão passar por isso pode ser uma maneira de aliviar as dores que as transformações trazem.

Entenda que nem tudo é como você quer e nem como você sonha, frustrações acontecem com todas as pessoas. Nem sempre as situações ocorrem como foram desejadas. Você não tem o controle de tudo, muito menos sobre a vida.

Às vezes, convivemos com situações que não aceitamos, como, por exemplo, a maneira que as pessoas olham a vida, como o bando de gaivotas. Por outras vezes, somos surpreendidos por mudanças que são difíceis de aceitar, então temos que arrumar soluções. Parta para a ação.

Depois de pensar em soluções, coloque-as em prática! Só assim você vai conseguir aceitar melhor os aspectos da sua vida que mais lhe incomodam.

VITORIA TRINDADE DE ARAÚJO CASSA

Ainda sobre o projeto gráfico

O desejo de Fernão era que seu jeito diferente de ver e viver o mundo fosse respeitado por seus pares. Que possamos acolher e respeitar as diversas formas de ver e viver em comunidade. Apenas uma semente diferente do todo pode causar estranheza. Um conjunto de diferentes sementes compartilhando a mesma base forma uma harmonia, continuidade.

MARIA LÚCIA ESPANHOL

Liberdade

Se permitir planar,
Se permitir escutar,
Se permitir enxergar,
Se permitir sentir,
Se permitir discernir,
Se permitir escolher,
Se permitir imaginar,
Se permitir ousar,
Se permitir antecipar,
Se permitir criar,
Se permitir ser,
... somando-se ao outro.

Esperando que nas próximas páginas
você se permita voar.

JACKELINE LIMA FARBIARZ

Planeamento mensal - mês: _____ ano: _____

	segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
anotações:							
importante:							



«Não faz sentido...
Eu podia ganhar todo este tempo aprendendo a voar. Há tanto a aprender!»
Richard Bach - *Ferrão Capelo Gaivota*



Blank lined writing area for the word "sonhos".

Blank lined writing area for the word "desejos".

Blank lined writing area for the word "ação".

Pertence a _____, pessoal e intransferível