



**21 andré luiz**

## **Notas de Saúde**

Menosprezo de alguém?  
Trabalhe e esqueça.

Perseguição e discórdia?  
Trabalhe e pacifique.

Inveja e ódio?  
Trabalhe e ame sempre.

Ofensas no lar?  
Trabalhe e abençoe.

Desilusões à frente?  
Trabalhe e renove-se.

Censura e crítica?  
Trabalhe e agradeça.



Intriga e maledicência?  
Trabalhe e silencie.

Golpes e prejuízos?  
Trabalhe e siga adiante.

Crueldade e traição?  
Trabalhe e desculpe.

— o —

Em todas as dificuldades,  
Trabalhe, ore e perdoe.  
Reconheçamos, porém,  
que, em qualquer  
processo de sustentação  
da saúde,  
o primeiro passo será  
sempre “trabalhar”.



**22 emmanuel**

**Degraus  
da Vida**