

A BOA  
VIDA

Álex Rovira

# A BOA VIDA



SEXTANTE

A LAIA, POL E MARIONA

# Sumário

Palavras para Julia		11
CAPÍTULO 1	A VIDA É BELA, COMO VEREMOS	13
	A vida, uma atitude	15
	Podemos escolher	18
CAPÍTULO 2	VIVER: UMA OPORTUNIDADE	21
	O tempo é breve	23
	Resignar-se, imaginar ou agir	24
	O norte de nossa bússola interior	25
	Ação!	27
CAPÍTULO 3	ONDE ESTÁ A FELICIDADE?	29
	Amor, ternura e afeto	30
	Consciência	31
	Vontade de sentido	33
	O luxo do essencial	34
	Servir e nos oferecer aos demais	34
	A alegria	35
CAPÍTULO 4	SOLTAR AMARRAS	38
	Pedras mentais	40
	Pedras emocionais	41
	Pedras materiais	44

CAPÍTULO 5	CRER PARA CRIAR	47
	O “efeito Pigmalião”	48
	Nosso teto: nossas expectativas	50
	Confiança são asas	52
CAPÍTULO 6	QUERER É PODER?	54
	“Se você quer, você pode!”	54
	Os pés no chão e o olhar voltado para as estrelas	55
	Força interior	57
CAPÍTULO 7	A ALQUIMIA DA CORAGEM	61
	O risco é não se arriscar	63
	Amor é coragem	64
	A ausência de coragem cria dificuldade	67
CAPÍTULO 8	A PRÁTICA DA RESPONSABILIDADE	70
	A vida, uma escolha permanente	70
	Responsabilidade é ação e transformação	71
	Puro senso comum	73
CAPÍTULO 9	PROPÓSITO E SENTIDO	76
	O acaso e a responsabilidade	76
	Por que viver	77
	A última das liberdades humanas	79

CAPÍTULO 10	A PRÓSPERA HUMILDADE	82
	Humildade e a Boa Vida	82
	O valor do essencial	84
CAPÍTULO 11	A AMÁVEL GRATIDÃO	88
	Gratidão e lucidez	89
	Gratidão: saúde e prazer	91
CAPÍTULO 12	A REVELADORA FRAGILIDADE	94
	A mudança necessária	94
	Crise = oportunidade?	95
	A consciência da fragilidade	98
CAPÍTULO 13	A NECESSÁRIA TERNURA	100
	A ternura: um ato de coragem	101
	Ternura e saúde	102
	Um ponto de apoio	103
CAPÍTULO 14	SOMOS PELE	106
	Carícias para viver	107
	O amor é o grande remédio	109
CAPÍTULO 15	AQUI E AGORA, A BOA VIDA	115
CAPÍTULO 16	ALGUMAS BOAS PISTAS	119
	Agradecimentos	122

## Palavras para Julia

Você não pode voltar atrás  
porque a vida a empurra  
como um grito interminável.

Filha minha, é melhor viver  
com a alegria dos homens  
do que chorar diante de um muro cego.

Você se sentirá encurralada,  
perdida ou só.  
Talvez queira não ter nascido.

Eu sei muito bem que lhe dirão  
que a vida não tem sentido  
que é um assunto infeliz.

Então sempre se lembre  
do que um dia eu escrevi  
pensando em você como penso agora.

Um homem só ou uma mulher  
vistos assim, isoladamente,  
são como pó, não são nada.

Mas quando eu falo com você  
quando lhe escrevo estas palavras  
penso também em outros homens.

Seu destino está nos demais,  
seu futuro é sua própria vida  
sua dignidade é a de todos.

Outros esperam que resista  
que os ajude com sua alegria  
sua canção entre as canções deles.

Então sempre se lembre  
do que um dia eu escrevi  
pensando em você como penso agora.

Nunca se entregue nem se afaste  
do caminho, nunca diga  
não posso mais, vou ficar por aqui.

A vida é bela, você verá  
que apesar dos pesares  
terá amor, terá amigos.

Ademais não há escolha  
e este mundo tal como é  
será todo seu patrimônio.

Perdoe-me, não sei lhe dizer  
mais nada, mas você compreende  
que eu ainda estou no caminho.

E sempre sempre se lembre  
do que um dia escrevi  
pensando em você como penso agora.



# 1

## A VIDA É BELA, COMO VEREMOS

“A vida é o que fazemos dela.”

AFORISMO TIBETANO

Há momentos em que pensamos que a vida não tem sentido. Quando precisamos enfrentar a perda, a aflição, a crise ou a dor, sentimos na pele que a vida é dura, absurda, difícil, exaustiva. Mas, nos instantes de alegria, de plenitude e prazer, sentimos em nossa alma que ela vale a pena, que é profundamente bela. E então nos damos conta de que o simples fato de estar vivos, de ter consciência, é uma dádiva extraordinária. Nessas ocasiões felizes, tudo parece se encaixar, tudo adquire sentido, e viver é uma oportunidade para aprender, crescer, compartilhar e amar.

Mas o que é a vida? Esta pergunta admite uma infinidade de respostas. E cada um de nós definirá a vida de maneira diferente, pois tudo dependerá do que estivermos passando no momento em que nos depararmos com essa questão. Talvez a definição mais razoável que já ouvi provenha do aforismo tibetano que diz: “A vida é o que fazemos dela.” Na verdade, ela será, especialmente, o conjunto de significados, de sentidos, que decidirmos lhe dar.

Mas construir uma vida plena não é uma tarefa fácil. Justificativas para o pessimismo, o cinismo ou a resignação são abundantes. Mas então o que nos restaria se decidíssemos viver na mais pura inércia, na apatia ou no cinismo? Provavelmente, nada além do mau humor, da tristeza, da angústia ou da depressão.

Quer gostemos ou não, as coisas são como são. É nossa tarefa lhes atribuir um signo, uma cor, um sentido. Como José Agustín diz à filha no belo poema que abre este livro: “é melhor viver com a alegria dos homens do que chorar diante de um muro cego”.

Embora soframos muitos tropeços em nossa caminhada, também experimentamos amor e esperança, lutamos por nós mesmos e pelo outro, construímos nosso destino a partir da vontade de servir, de proporcionar felicidade àqueles que nos cercam, àqueles a quem amamos. A vida é bela quando decidimos nos comprometer. Talvez seja este o grande desafio.

A Boa Vida é muito mais que o *dolce far niente*, a simples busca pelo prazer. Ainda que este seja importante, a beleza da existência, sua bondade, reside essencialmente no compromisso, uma atitude que podemos escolher aqui e agora.

## A vida, uma atitude

“O ser humano semeia um  
pensamento e colhe uma ação.  
Semeia uma ação e colhe um hábito.  
Semeia um hábito e colhe um caráter.  
Semeia um caráter e colhe um destino.”

SIVANANDA

Há anos tenho por hábito perguntar a amigos ou conhecidos se eles se consideram pessoas de boa ou má sorte. Esse interessante exercício me levou a uma constatação: a maioria dos que se consideram desafortunados têm motivos reais para se sentir assim, uma vez que quase todos sofreram reveses que justificam a atribuição desse significado a suas vidas. Porém, o mais curioso é observar as pessoas que declaram ter boa sorte. Nota-se que elas também passaram por circunstâncias difíceis, por vezes tão ou mais dolorosas do que aquelas sofridas por quem não se sente feliz, mas, apesar de tudo, acreditam estar levando uma vida afortunada. Como é possível, então, que, apesar das vicissitudes, elas se considerem pessoas de sorte? Seriam inconscientes ou ingênuas? Não, pelo contrário. Elas acreditam que têm boa sorte porque as experiências árduas lhes permitiram aprender, crescer, melhorar como ser humano, ampliar sua percepção da existência, relativizar, se soltar e saber que tudo o que é positivo é uma dádiva, mas que da adversidade pode-se extrair sabedoria, compartilhando-a com aqueles que as cercam.

Embora os incidentes sofridos em ambos os casos sejam semelhantes, a vivência e o entendimento da experiência são assimilados de forma muito distinta pelos dois lados.

Enquanto um se sente vítima do infortúnio, o outro considera as dificuldades como parte do jogo da vida e, ao invés de se resignar, assume a experiência como um bônus que lhe permitiu aprender, mudar, crescer e pelo qual, por estranho que pareça, convém agradecer.

Posso citar como exemplo a pessoa que me contou que um câncer a fizera entender que precisava cuidar mais de si mesma, amar-se mais, estar mais atenta à sua dieta, ao seu estilo de vida, ao seu corpo, à sua saúde física e, especialmente, à sua saúde emocional. E também o empresário que faliu e, em vez de culpar seu sócio, a concorrência ou o mercado, admitiu que o motivo de seu fracasso fora sua arrogância e a falta de formação, humildade e perspectiva diante de um projeto para o qual não estava preparado.

Quais são, então, os elementos que definem os indivíduos que acreditam ter boa sorte, apesar de terem passado pelas mesmas provações dos que se sentem desafortunados? Vamos enumerar os mais representativos:

- Têm uma atitude positiva em relação às experiências, mesmo quando, a princípio, elas parecem um revés, uma dificuldade. Seu otimismo não se ancora na ingenuidade, mas na lucidez e no compromisso com os que estão à sua volta. Quando surge uma adversidade, se questionam em que medida contribuíram para aquela situação e agem no sentido de resolver a crise.
- Sabem que são responsáveis por seus atos. Diante do erro ou do infortúnio, não tendem a culpar terceiros; sempre se perguntam se, consciente ou inconscientemente, pro-

vocaram o que lhes ocorreu e como podem consertar as coisas, usando não só a palavra como também a ação.

- Não veem o erro como uma vergonha; fazem dele uma fonte de aprendizado.
- Dispõem de boas doses de confiança. Isso os leva a se manter fiéis aos seus objetivos, a trabalhar para criar condições que favoreçam a concretização daquilo que perseguem.
- Visualizam o anseio já realizado. Eles optam por *é preciso crer para ver* no lugar de *é preciso ver para crer*.
- São perseverantes e decididos: não adiam as resoluções.
- Tendem a atribuir um significado construtivo àquilo que lhes acontece. E esse desejo de encontrar um sentido os leva a se reerguer tantas vezes quantas forem necessárias, principalmente porque sabem que devem seguir não apenas por eles mesmos, mas para assistir, amar e servir aos outros.
- Pensam sempre em contribuir, em servir aos demais. Seu *eu* tende mais a ser um *nós*.
- Inspiram emoções positivas a seu redor.

Como vemos, as várias características que esses *criadores de boa sorte* compartilham podem ser sintetizadas em uma

única palavra: atitude. Por isso podemos dizer que a Boa Vida é a soma das atitudes com as quais decidimos vivê-la e nos entregar a ela; é, em consequência, o resultado do cultivo das atitudes positivas. Podemos optar a cada instante e fazer uso delas nos mais variados campos: no trabalho, no amor, no lazer ou na educação dos filhos. Isso mesmo: nossa vida será o resultado da escolha consciente de nossas atitudes em cada momento da existência.

## Podemos escolher

“Quando meu sofrimento aumentou,  
logo percebi que havia duas maneiras  
de enfrentar a situação:  
reagir com amargura ou transformar  
o sofrimento em uma força criativa.  
Escolhi esta última.”

MARTIN LUTHER KING

Hoje sabemos que boa parte das crises sofridas pelo homem é causada não tanto pelo que lhe acontece e sim pelo que ele diz a si mesmo dia após dia. Quando nossos pensamentos estão carregados de acidez, de pessimismo, de desesperança, quando criticamos continuamente a nós mesmos e aos demais, só enxergando defeitos, carências ou erros e nos comportando como vítimas, é inevitável que nos sintamos muito infelizes. Além disso, se o entusiasmo é contagioso, a depressão também o é. Nossa maneira de pensar, sentir e agir no cotidiano tende a provocar pensamentos, sentimentos e ações semelhantes naqueles que nos cercam.

Isso quer dizer que precisamos negar emoções como a tristeza, a dúvida ou a raiva? De maneira nenhuma. O desafio é vivê-las a fundo, reconhecendo que elas nos instigarão a buscar as sensações opostas. O desafio talvez seja o de não adotarmos o *vitimismo* nem cair na resignação ou no cinismo. E, sabendo que podemos escolher a cada instante a atitude a tomar, quando formos levados a optar teremos a consciência de que estamos nos colocando diante da vida com responsabilidade, paixão, otimismo, coragem, propósito, entrega e gratidão. Não só nos sentimos melhor como deixamos mais felizes os que estão à nossa volta, para que também desfrutem uma Boa Vida.

## PALAVRAS PARA UMA BOA VIDA

*(Ao final de cada capítulo o leitor encontrará fragmentos de textos que ilustram questões nele abordados e o convidarão a refletir sobre elas. Espero que sejam úteis e inspiradores e que, acima de tudo, o ajudem a descobrir como tornar sua vida uma Boa Vida.)*

“Nós, que estivemos em campos de concentração, recordamos os homens que iam de barracão em barracão consolando os demais, repartindo o último pedaço de pão que lhes restava. Talvez eles tenham sido poucos em número, mas foram prova suficiente de que tudo pode ser tirado de um homem, exceto uma coisa: a última das liberdades humanas – escolher que atitude tomar diante de quaisquer circunstâncias, escolher o próprio caminho.”

*Em busca de sentido*  
VIKTOR FRANKL

“Quando desejamos viver cada momento e ter realmente consciência de nossa existência, a necessidade mais urgente e difícil é a de encontrar um significado para nossa vida. Como se sabe, muita gente perdeu o desejo de viver e parou de se esforçar porque este sentido lhes fugiu. A compreensão do significado da vida não é adquirida de repente, não está marcada para determinada idade nem requer uma maturidade cronológica. Ao contrário, adquirir uma compreensão exata desse significado requer ter alcançado a maturidade psicológica. Esta conquista é o resultado final de um longo desenvolvimento: em cada etapa procuramos uma certa significação compatível com aquilo que já se desenvolvera em nossa mente. (...) Para alcançar um sentido mais profundo, a pessoa tem de ser capaz de transcender os estreitos limites da existência centrada em si mesma e acreditar que é possível dar uma contribuição importante à vida; se não agora, no futuro. É necessário estar satisfeita consigo mesma e com o que está fazendo. Para não ficar à mercê dos caprichos da vida, precisa desenvolver seus recursos internos a fim de que as próprias emoções, a imaginação e o intelecto se apoiem e se enriqueçam mutuamente. Os sentimentos positivos nos dão forças para desenvolver nossa racionalidade; só a esperança pode nos ajudar diante das adversidades que, inevitavelmente, encontramos.”

*A psicanálise dos contos de fadas*  
BRUNO BETTELHEIM



## 2

### VIVER: UMA OPORTUNIDADE

“O objetivo da vida é nascer plenamente,  
mas a tragédia consiste em que a maior parte de  
nós morre sem ter nascido verdadeiramente.  
Viver é nascer a cada instante.”

ERICH FROMM

O tempo flui, os dias passam, e cada segundo que vivemos é um momento que não voltará mais. A vida avança, implacável. Porque uma coisa é estar vivo e outra, muito diferente, é viver. Uma é ser mero espectador do tempo e do espaço que definem o cenário em que cada um de nós deve se mover, e outra é intervir no roteiro para modificar esta cena na medida de nossas capacidades e responsabilidades, no intuito de construir uma Boa Vida.

Tendemos a considerar as questões essenciais da vida somente quando esta nos coloca diante de uma situação-limite. Muitas vezes a morte de um ente querido pode nos levar a refletir profundamente sobre questões que antes não havíamos considerado pelo simples fato de que pensar nisso é complexo, difícil e às vezes incômodo. Talvez por esse motivo devamos adquirir consciência daquilo que dá sentido à vida, refletir sobre as questões importantes e definir um propósito

pelo qual valha a pena viver. Precisamos estar sempre atentos para não deixar passar qualquer oportunidade de amar e crescer. É que o sentido da vida não é adquirido casualmente, mas sim através da reflexão. Por isso devemos elaborar um exercício de consciência e de reflexão profunda, nos esforçando para trilhar esse caminho com esperança, humildade, alegria, generosidade, bom humor e vocação de servir aos outros. E quando chegar o momento do nosso último suspiro, partiremos com um sorriso nos lábios e a alma impregnada de gratidão por ter vivido uma vida plena, bela e repleta de significado.

Talvez percebamos também que a razão de nossa vida dependerá, no final das contas, de como agiremos ao longo dela: seremos ativos ou passivos, proativos ou reativos, positivos ou negativos diante do que nos acontecer e frente aos demais?

Mas fomos educados para fazer de nossa própria vida um objeto de pensamento, de reflexão, de planificação, de troca ativa? Recebemos as noções mínimas necessárias para construí-la, para definir projetos almejados, talentos que queremos desenvolver, iniciativas que pretendemos consolidar, causas para as quais queremos contribuir, experiências que desejamos viver, legados que tencionamos deixar?

Creio que não. E mais: o fato de querer fazer isso levar algumas pessoas a nos olhar com desconfiança e até mesmo com deboche ou cinismo. Porque o habitual é virar as costas e deixar o futuro nas mãos da inércia e da rotina. Infelizmente, hoje em dia o fato de um indivíduo pretender traçar um plano de ação pessoal, dando uma direção e um significado a sua vida, parece mais um exercício de ingenuidade ou o resultado de uma crise do que uma reflexão necessária e útil.

## O tempo é breve

“Esquecemos que nossa única meta é viver,  
e que viver é coisa que fazemos a cada dia,  
e que em todas as horas da jornada  
alcançamos nossa verdadeira meta se vivemos.  
Os dias são frutos e nosso papel é comê-los.”

JEAN GIONO

Robin Williams sussurrava, como uma ladainha, *carpe diem* (viva o momento) a seus alunos no filme *Sociedade dos poetas mortos*, enquanto estes contemplavam, nas paredes da escola, fotografias do passado, em cor sépia, de meninos da mesma idade que também estiveram ali muito tempo antes e já estavam mortos.

A juventude do presente contemplando a do passado; uma estratégia do apaixonado professor para provocar e despertar em seus alunos a consciência de que o tempo é breve e, portanto, vale a pena sorver cada instante da vida e criar um projeto vital compatível com os anseios de cada um. Mas, diferentemente do que propunha o protagonista do filme, à medida que o tempo passa e observo ao redor, cresce em mim a nítida sensação de que deixamos o essencial para depois do funeral. Refiro-me à reflexão sobre as questões importantes, sobre aquilo que dá sentido à vida, que a nutre, que traz profundidade a nossas experiências, qualidade aos momentos vividos, gratificação emocional e intelectual, vínculos afetivos poderosos, sensação de cumprimento e de plenitude: aquilo pelo qual vale a pena fazer o esforço de elaborar um bom roteiro e nos comprometermos a torná-lo realidade.

Tem-se a oportunidade de testemunhar tal fenômeno nos

momentos infelizes pelos quais todos passam, quando se trata da despedida de alguém cuja morte não se previa. Como no filme *Quatro casamentos e um funeral*, a morte inesperada de alguém que amamos costuma nos levar não apenas à dor inevitável, mas ao questionamento das razões de nossa própria existência e, eventualmente, a pisarmos fundo no acelerador da coragem e a nos atrevermos a criar novos cenários existenciais, sabendo que vivemos de maneira precária e que vale a pena sorver até a última gota desta nossa aventura na Terra.

Um acidente fatal ou uma doença terminal ameaçando um ente querido, e a dor e a angústia que acarretam, fazem com que subitamente nos lembremos de nossa fragilidade diante da vida e nos impulsionam a refletir e agir.

## Resignar-se, imaginar ou agir

“A resignação é um suicídio cotidiano.”

HONORÉ DE BALZAC

Assim como acontece com a protagonista do longa-metragem *Minha vida sem mim*, de Isabel Coixet, a lucidez se manifesta através daquilo que poderíamos chamar de *efeito bofetada*. Aquilo que não escolhemos cai como uma bomba sobre nossa cabeça, exigindo uma resposta que, acostumados a soluções rápidas e fáceis, nem o Prozac, nem o Google, nem mesmo a Wikipédia podem nos dar. Impõem-se, então, a reflexão e o sentimento. Ambos são necessários à construção de um roteiro pessoal com um mínimo de sentido que possa aliviar os efeitos da crise e nos permita perseverar.

Naturalmente, diante da decisão de construir nossa própria

vida e de dotá-la de um sentido, pode existir um momento de fraqueza em que se opte pela resignação. Mas esta escolha não resolve a inquietação, a angústia, nem sequer o mal-estar. Pelo contrário, só os aumenta. Porque se resignar é fácil. Basta acomodar-se numa confortável poltrona e aguardar. Difícil, e complexo, é arregaçar as mangas e trabalhar para mudar, criando as circunstâncias que nos darão um norte e tornarão nosso mundo um lugar habitável para todos. Colocar isso em prática é um desafio e, ao mesmo tempo, um exercício de consciência, coragem, responsabilidade e perseverança.

## O norte de nossa bússola interior

“Não há cura para o amor, mas o amor  
é a cura para todos os males.”

LEONARD COHEN

Mas para que vivemos? Não é tão fácil saber o que queremos e menos ainda definir o que dá sentido à nossa vida!

Como primeiro passo, há um exercício bastante sutil. Trata-se de responder à pergunta que o doutor Viktor Frankl fazia a alguns de seus pacientes. Ele, que sobreviveu à terrível experiência do nazismo em quatro campos de extermínio (entre eles o de Auschwitz, onde toda a sua família foi assassinada), constatou na própria pele, ao lado de outros sobreviventes, que quem tem *por que viver* sempre encontrará *como* fazê-lo, e observou que essa regra também era útil e aplicável a situações cotidianas. Terminada a guerra e liberado daqueles galpões de terror, retomou seu consultório psiquiátrico. Quando um de seus pacientes lhe dizia que estava deprimido,

ele perguntava, sem qualquer ironia ou sarcasmo: “Por que você não se suicida?” Diante de tal pergunta, o paciente normalmente respondia que não o fazia porque havia alguém a quem amava e com quem desejava compartilhar a vida, ou ainda que havia algum projeto que precisava finalizar. “Bem, então destine sua energia ao cultivo da relação com essa pessoa ou à criação das circunstâncias que permitam que o projeto que tanto deseja seja levado a cabo”, retrucava o doutor Frankl.

Em outras palavras, o que dá sentido à nossa existência, o eixo de qualquer projeto pessoal, é o amor. O amor por alguma coisa – um plano pendente, uma viagem sonhada e ainda não realizada, uma causa à qual queremos contribuir com nosso trabalho, etc. – ou o amor por alguém. Esse sentimento é a origem de todo projeto de vida, mas é muito mais que um ponto de partida: é também a força que nos faz avançar, é o caminho sobre o qual viajamos e é também o destino sonhado.

Então, o que exatamente nos faz optar por continuar? O que faríamos agora se soubéssemos que nos restam apenas seis meses de vida? Pelo que valeria a pena trabalhar e lutar para deixar como legado aos que continuarem aqui depois de nós? Responder a essas questões pode nos dar algumas primeiras pistas úteis para afinar nossa bússola interior.

## Ação!

“Não importa o que sintamos ou saibamos,  
não importam nossos dons ou  
talentos, só a ação lhes dá vida. Muitos  
de nós entendemos conceitos como  
o compromisso, a coragem e o amor, mas, na  
realidade, saber é fazer. Fazer traz a  
compreensão, e as ações transformam  
conhecimento em sabedoria.  
Não é possível atravessar o mar simplesmente  
olhando a água.”

RABINDRANATH TAGORE

Muitas utopias do passado são hoje realidades concretas. Situações outrora inimagináveis se concretizaram graças à combinação entre o desejo e a imaginação, um casamento que conseguiu transformar de maneira significativa a existência de milhões de pessoas. Devemos agir, devemos empreender para transformar. Imaginação sem ação é fantasia. Ação sem reflexão e atitudes saudáveis que a guiem pode acarretar precipitação e causar dores e crises desnecessárias.

Iniciaremos, então, nos próximos capítulos, uma viagem por aquelas atitudes cujo cultivo diário, especialmente nas situações mais difíceis, pode implicar uma mudança significativa não só no processo, mas em sua conclusão; não apenas em nós mesmos, mas naqueles que nos rodeiam e nos que estão por vir.

## PALAVRAS PARA UMA BOA VIDA

“Ganhar o respeito das pessoas inteligentes e o carinho das crianças. Apreciar a beleza da natureza e de tudo que nos cerca. Procurar e fomentar o que há de melhor nos demais. Oferecer-se aos outros sem pedir nada em troca, pois é dando que se recebe. Ter cumprido uma tarefa, como salvar uma alma perdida, curar uma criança enferma, escrever um livro ou arriscar a vida por um amigo. Ter comemorado e rido com entusiasmo e alegria, e cantado com exaltação. Ter esperança mesmo nos tempos de desespero, pois enquanto há esperança há vida. Amar e ser amado. Ser entendido e entender. Saber que alguém foi um pouco mais feliz porque você viveu. Este é o significado do sucesso.”

RALPH WALDO EMERSON



## INFORMAÇÕES SOBRE OS PRÓXIMOS LANÇAMENTOS

Para saber mais sobre os títulos e autores  
da EDITORA SEXTANTE,  
visite o site [www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br),  
curta a página [facebook.com/esextante](https://www.facebook.com/esextante)  
e siga @sextante no Twitter.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos e poderá participar  
de promoções e sorteios.

Se quiser receber informações por e-mail,  
basta cadastrar-se diretamente no nosso site  
ou enviar uma mensagem para  
[atendimento@esextante.com.br](mailto:atendimento@esextante.com.br)



[www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)



[facebook.com/esextante](https://www.facebook.com/esextante)



twitter: @sextante

Editora Sextante  
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo  
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil  
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244  
E-mail: [atendimento@esextante.com.br](mailto:atendimento@esextante.com.br)