

MINUTOS DE
DES
SABE
DO
RIA

JACIRA DOCE

PÍLULAS PARA AMENIZAR A VIDA

academia

MINUTOS DE
DES
SABE
D **O** **JACIRA DOCE**
RIA
PÍLULAS PARA AMENIZAR A VIDA

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Jacira Doce, 2026
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026
Todos os direitos reservados.

Preparação: Fernanda Simões Lopes
Revisão: Camila Gonçalves e Thiago Fraga
Projeto gráfico e diagramação: André Stefanini
Capa: Camila Batista
Ilustrações de capa e miolo: Raysa Fontana

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Doce, Jacira
Minutos de (des)sabedoria / Jacira Doce. – São
Paulo : Planeta do Brasil, 2026.
128 p.; il.

ISBN 978-85-422-4062-7

1. Humor, sátira... etc. I. Título

26-0321

CDD B869.7

Índice para catálogo sistemático:

1. Humor, sátira... etc.

Ao escolher este livro, você está apoiando
o manejo responsável das florestas do
mundo, e outras fontes controladas

2026

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.

Av. Paulista, 854, 2º andar – Bela Vista

São Paulo – SP – CEP 01310-913

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Este singelo livreto contém
100 (des)sabedorias que podem
tornar os dias mais leves e amenos.
Mas não espere muito.
Não há ordem certa para ler.
Comece por onde quiser.

academia

Seja seu próprio

agente





Tumultue sozinho sua vida em um nível que
não sobre nenhum espaço para a confusão
alheia. Autossuficiência é a chave.

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Não espere para desistir amanhã se
você pode fazer isso hoje. Você leu certo:
desistindo o quanto antes, você poupará
energia e reunirá forças para a próxima
(desistência). Assim como continuar,

DESISTIR

TAMBÉM

EXIGE

CORAGEM.

Sempre que possível,
pratique a filosofia do



MILAGRE DO AMANHÃ

Dá pra deixar pra amanhã? Pra depois de amanhã? Pra próxima semana? Ou talvez daqui a um mês? Então deixe. Tente identificar o que é realmente urgente e, principalmente, se a urgência vem de você ou do outro.

Na busca pelo ritmo de
caminhada ideal, prefira o

D E V A



A G A R



e o às vezes. O às vezes é melhor que
o nunca, e o sempre pressupõe uma
constância ilusória e otimista demais.

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Em vez de se
concentrar em
vencer na vida,
por que não
pensar em

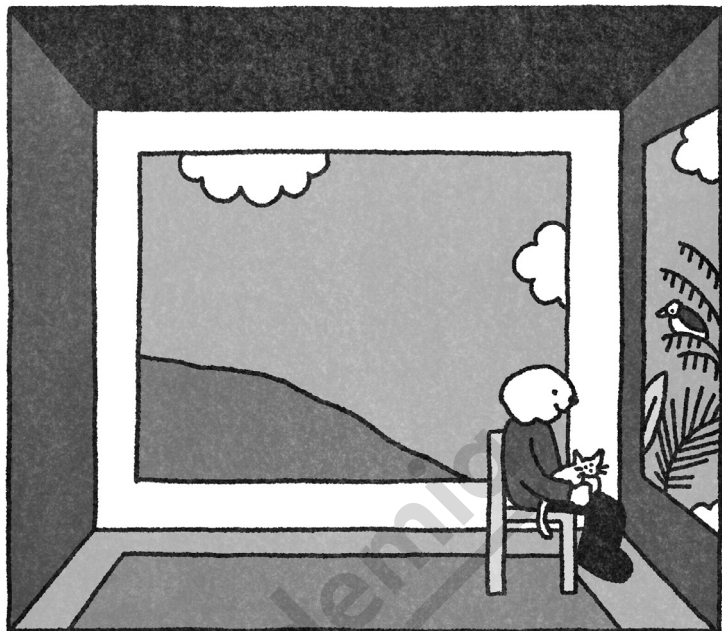
empoc

atar?!

Tal qual no
futebol, todo
mundo pontua
e ninguém sai
perdendo.

Não caminhe a
partir da ideia do
“*eu dou o
passo e Deus
bota o chão*”.

Não jogue no
colo do divino a
responsabilidade
por pavimentar
sua jornada
capenga. Escolha
caminhar por
onde já tem
calçada.



Pratique o **cantinho do silêncio**. Ao contrário do lugar de fala, entenda que, em alguns casos, sua opinião pode não acrescentar em nada. Lembre-se de que a palavra é prata, mas o silêncio é ouro.

Quem vai falar
sobre dar a

Volta por baixo?

Já tem muita gente tentando fazer o contrário. Imagine o desgaste de precisar desviar de pessoas motivadas por um coach? Aproveite o contrafluxo. Por baixo também é caminho.

Quando será
instaurado o

dia do aquilto maluco

na firma? É urgente instituir o dia
em que será liberado dizer que
você já chorou no banheiro, que não
vai entrar na reunião marcada pro
final do expediente e que no dia da
confraternização estará doente!

Sua parte já está feita:
VOCÊ CRIOU E



ALIMENTOU
SEUS PROBLEMAS.

Agora chegou a hora de emancipá-los.
Deixe que eles se resolvam sozinhos!

O conceito de

confiar no processo

está cada vez mais
complicado. Quando
vão criar um aplicativo
para que a gente possa
pesquisar em que
etapa estamos?

Quando sentir
vontade de

LARGAR
TUDO E
VENDER
SUA ARTE
NA PRAIA,

pergunte-se se você é artesão e se
tem talento para vendas.

A resposta está na pergunta, e a
pergunta também é uma resposta.

Mar calmo não
faz marinheiro...

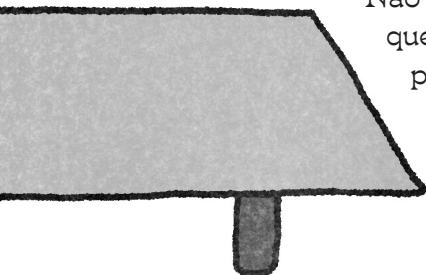


Sim! E justamente por isso você é um mero banhista. Não se meta com coisas como “descobrir os 7 mares”. Já fizeram isso por você. Aproveite a praia!

Mude sua perspectiva



pessimista sobre a vida.



Não diga
que as coisas
pioraram, e sim
que elas
melhoraram
para pior.