

Thiago
Thomé

Um
Velho
Preto
disse...



Mensagens
de fé e
sabedoria

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

academia

Thiago
Thomé

Um
Velho
Preto
disse...

Mensagens
de fé e
sabedoria

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Thiago Thomé, 2026

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026

Todos os direitos reservados.

Preparação: Tamiris Sene

Revisão: Daniele Débora de Souza e Camila Gonçalves

Projeto gráfico e diagramação: Gisele Baptista de Oliveira

Capa: Fabio Oliveira

Ilustração de capa: Geison Garboso

Ilustrações de miolo: Valdir M/Shutterstock.com, rawpixel.com

Freepik (pikisuperstar, brgfx, pch.vector, juicy_fish, orchidart, macrovector, lapetiteprune, freepik)

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

Thomé, Thiago
Um Velho Preto disse... Mensagens de fé e sabedoria /
Thiago Thomé. – São Paulo : Planeta do Brasil, 2026.
144 p. : il.

ISBN: 978-85-422-4280-5

1. Desenvolvimento pessoal 2. Espiritualidade I. Título

26-1463

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal

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.

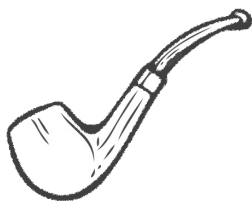
SUMÁRIO

12	Velho Preto	35	Energia
15	A formiga	36	Merecimento
16	Cuidado	37	Quem pode
17	Torcida	38	Quase
18	Sem desistência	40	Felicidade
20	Perdão	42	Dê o passo
21	Falsidade	43	Palavra
23	Fumaça	44	Expectativa
24	Influência	45	Inquietude
25	Razão	46	Confiança
27	Vai passar	48	Ânimo
28	O que é melhor	49	Essência
30	Âncora	50	Bênção
31	Ancestralidade	51	Passe direto
32	Vida	52	Conquista
33	Natureza	53	Desejo
34	Adultos	54	Sorrir

- 56** Reflexão
- 57** Entenda
- 59** Prisão
- 60** Coincidência?
- 61** Cirurgia
- 62** Corpo fala
- 63** Faça
- 65** Vovô Erê
- 66** Essência
- 67** Confusão
- 68** Leveza
- 70** Aprendizado
- 71** Percepção
- 72** O que é seu
- 73** Prova
- 74** Cuidado
- 75** Zara Tempo
- 76** Processo
- 77** Autoconhecimento
- 78** Resposta
- 79** Compasso
- 80** Confia
- 81** Importância
- 82** Contagem
- 83** Solta
- 85** Flanela
- 86** Vela
- 87** Ímãs
- 88** Conversas
- 90** Primeiro você!
- 92** Ciclo
- 93** Teste
- 95** Rumo
- 96** Decisão
- 97** Diferença
- 98** Melhor caminho



- 99** Inimigo
- 100** Bico calado
- 102** Valor
- 103** Chance
- 104** Relações
- 105** Sucesso
- 106** Ouro
- 108** Judas
- 109** Não é sobre búzios
- 110** Pessoas
- 112** Segue
- 113** Equilíbrio
- 115** Rotina
- 116** Feito
- 117** Na mão
- 118** Soberba
- 119** Cuide
- 120** Questão de tempo
- 122** Esforço
- 123** Pegadas
- 124** Ausência
- 126** Malandragem
- 128** Olhos da alma
- 129** Tempo
- 130** Ser
- 131** Tempestade
- 133** Dez coisas
- 134** Vitória
- 135** Não e sim
- 136** Ideia e trabalho
- 138** Ouvidos
- 139** Templo
- 141** Cansaço
- 142** Comparação
- 143** Prova



VELHO PRETO



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Reverenciados por sua benevolência, afeto e sabedoria, os Pretos-Velhos são entidades que ultrapassam as barreiras do tempo e que se firmaram como sentinelas da memória afro-brasileira. Eles representam os anciãos africanos que enfrentaram as dores da escravidão e, hoje, conduzem os vivos com serenidade e saber ancestral.

“Um Velho Preto disse” é uma expressão cunhada pelo ator, cantor e escritor Thiago Thomé ao produzir uma série de vídeos nas redes sociais, nos quais ele interpreta essa figura e compartilha mensagens de fé e sabedoria, prometendo novos conselhos toda segunda-feira.

Nas páginas a seguir, você terá acesso a um compilado desse trabalho com reflexões que nos convidam a uma jornada espiritual e de autoconhecimento.

Não há uma ordem certa a seguir. Leia com calma, vivenciando cada palavra e sinta sua energia ser restaurada.

A FORMIGA

É...

Se a formiga morde o meu pé
pela manhã, de noite eu nem
mais lembro dela.

Então, por que que vocês fica
acumulando as coisa dentro de vocês?

Aquela pessoa que fala mal,
que fala pelas costa... pensa que
ela é essa formiga da manhã.

*Mas isso pode sê também só um
devaneio de um Velho Preto...*

CUIDADO

Cuidado!

Cuidado ao se dá 100% pá quem num merece. Que o dia que cê dé 90, cê num vai prestá.

Mas pode sê só um devaneio de um Velho Preto...

TORCIDA

Tem gente que tá do teu lado,
mas num torce por você.

Tá tudo bem.

Quem tem que torcê
por você é você.

No mais, faz o teu.
E o resto deixa comigo.

*Mas pode sê só um devaneio
de um Velho Preto...*

SEM DESISTÊNCIA

Cumé que é? Desistí?

Pó pará! Num vai desistí, nada.

Agora que falta menos que faltava?

E tem mais: eu num falei
que eu tô contigo?

Então, só vai.

Eu num vô deixá você caí, não!

*Mas pode sê só um devaneio
de um Velho Preto...*

SOPROS ANCESTRAIS QUE NOS FAZEM REFLETIR SOBRE NOSSOS PASSOS!

Conhecidos como uma das entidades mais poderosas da memória do Brasil, os Pretos-Velhos carregam consigo ensinamentos sobre a vida, frutos de obstáculos superados com muita fé e perseverança. Eles são espíritos que se apresentam sob o arquétipo de idosos afro-brasileiros que viveram majoritariamente como escravizados e que contam histórias e nos guiam com uma sabedoria adquirida ao longo do tempo.

Em *Um Velho Preto disse...*, o ator, cantor e escritor Thiago Thomé compartilha mensagens de sabedoria, generosidade e humildade a partir de sua interpretação desses seres de luz. São mais de cem reflexões que abraçam o leitor e o convidam a pensar sobre questões como ancestralidade, confiança, expectativa e amor-próprio. Para aqueles que precisam de ajuda, ou que se sentirem tocados a receber uma graça, este livro é um conforto: aceite-o de peito aberto.



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.