



**Universidade Federal do Amapá  
Pró-Reitoria de Ensino de Graduação  
Curso de Licenciatura Plena em Pedagogia  
Disciplina: Sociologia Cultural  
Educador: João Nascimento Borges Filho**

**É Proibido (Pablo Neruda)**

É proibido chorar sem aprender,  
Levantar-se um dia sem saber o que fazer  
Ter medo de suas lembranças.

É proibido não rir dos problemas  
Não lutar pelo que se quer,  
Abandonar tudo por medo,

Não transformar sonhos em realidade.  
É proibido não demonstrar amor  
Fazer com que alguém pague por tuas dúvidas e mau-  
humor.

É proibido deixar os amigos

Não tentar compreender os que viveram juntos  
Chamá-los somente quando necessita deles.  
É proibido não ser você mesmo diante das pessoas,  
Fingir que elas não te importam,

Ser gentil só para que se lembrem de você,  
Esquecer aqueles que gostam de você.  
É proibido não fazer as coisas por si mesmo,  
Não crer em Deus e fazer seu destino,  
Ter medo da vida e de seus compromissos,



Não viver cada dia como se fosse um último suspiro.  
É proibido sentir saudades de alguém sem se alegrar,

Esquecer seus olhos, seu sorriso, só porque seus  
caminhos se desconstruíram,

Esquecer seu passado e pagá-lo com seu presente.  
É proibido não tentar compreender as pessoas,  
Pensar que as vidas deles valem mais que a sua,

Não saber que cada um tem seu caminho e sua sorte.  
É proibido não criar sua história,  
Deixar de dar graças a Deus por sua vida,

Não ter um momento para quem necessita de você,  
Não compreender que o que a vida te dá, também te tira.  
É proibido não buscar a felicidade,

Não viver sua vida com uma atitude positiva,  
Não pensar que podemos ser melhores,  
Não sentir que sem você este mundo não seria igual.



*Prof. Borges*

