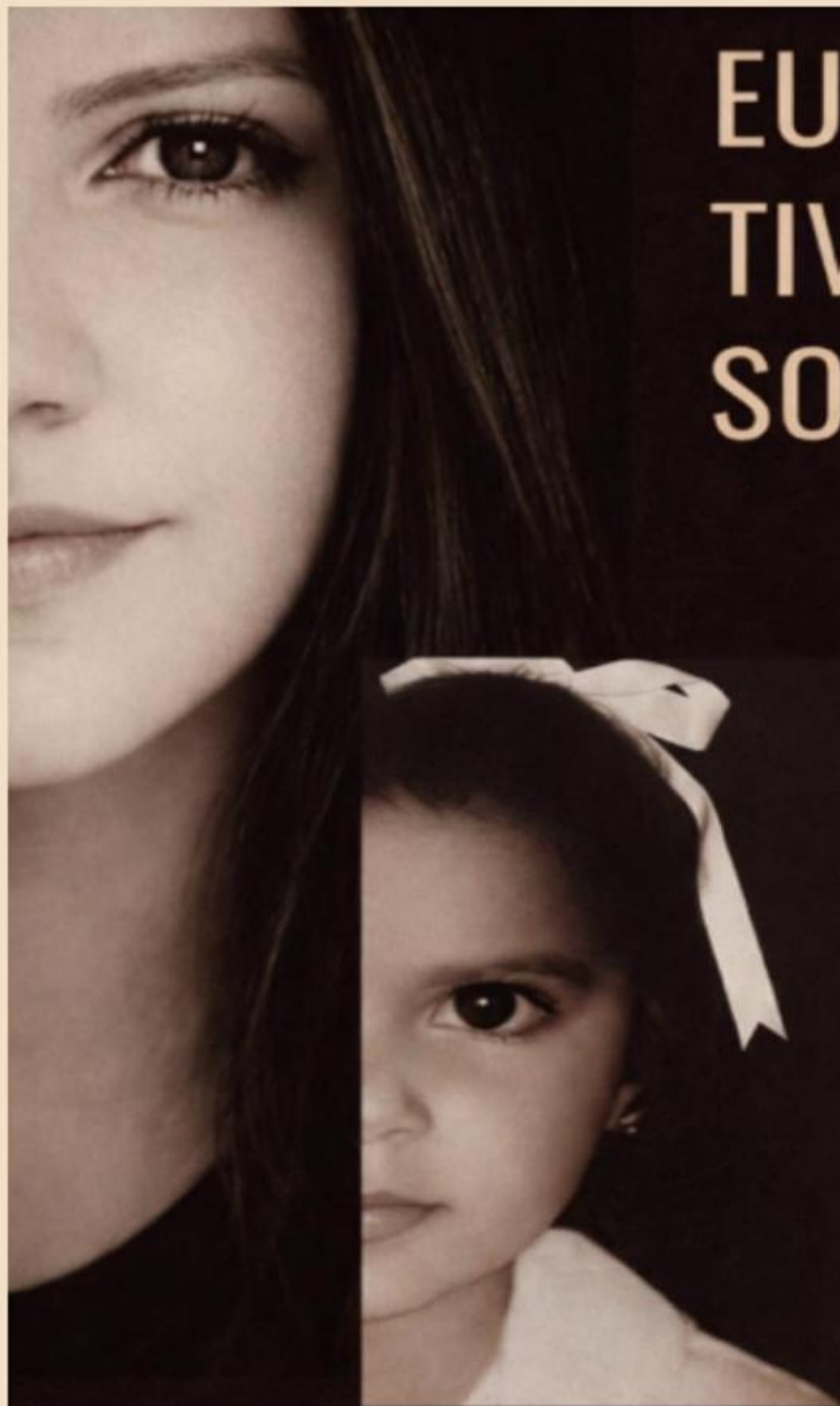




EU TIVE UM SONHO.

1ª EDIÇÃO

E NELE
NÃO
HAVIA
MAIS
DOR.

Uma história de fé, milagre e superação

HADASSA GURGEL

 **CTP**
EDITORA



HADASSA GURGEL

*Uma história de fé,
milagre e superação.*

AVISO DE CONTEÚDO

Este livro contém relatos sobre cirurgias, internações, amputações, dor física e experiências traumáticas, que podem despertar gatilhos emocionais.

Leitura sensível.

**Todos os elementos dispostos em tal produção são de total
responsabilidade dos autores**

**Licença Creative Commons Atribuição-SemDerivações 4.0
Internacional.**

Comissão Editorial:

*Dr Leonardo da Silva Alves
Dr Sérgio Ricardo da Costa Simplicio
Es Michelly Rayane Romualdo Branco
Ms Alan Douglas Santiago
Dr Magno Alexon Bezerra Seabra
Me. Marcos Vitor Costa Castelhana
Ms Maria José Bezerra da Silva
Profa. Dra. Karla Roberta Castro Pinheiro Alves
Ms José Fabio Bezerra da Silva.
Dr Lucas Gomes de Medeiros
Dr Hamilton José Werneck Mouta.
Dra. Lauriceia Galdino dos Santos
Dr. José de Sousa Campos Júnior
Esp. Damiana dos Santos Junqueira
Dr. Iure Coutre Gurgel*

*Nosso maior objetivo é construir meios significativos de difusão e
distribuição de trabalhos acadêmicos capazes de consolidar os enfoques
científicos na contemporaneidade.*

Equipe da CTP

2026 – Edição

Brasileira by CTP

Autores – Todos os direitos reservados Con-
temporânea: Agência Educacional – CTP Editora

CNPJ: 46.679.708/0001-11

E-mail: contemporaneasartigos23@outlook.com

Telefone: (83) 99840-0598

São Bento – PB – Brasil

Editor-Chefe: Marcos Vitor Costa Caste-

lhano Diagramação: Marcos Vitor Costa

Castelhano

Revisão de texto: Autor

Produtor Editorial: José Fábio da

Silva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C837e COSTA, Hadassa Kalidja Gurgel da. Eu tive um sonho e nele não
havia mais dor [Recurso eletrônico]. / Hadassa Kalidja Gurgel da
Costa. – 1.ed. São Bento, PB: CTP Editora, 2026.
1 livro digital.

Título da Capa: Eu tive um sonho e nele não havia mais dor
DOI: 10.18378/gvaa-978-65-83034-46-5
ISBN: 978-65-83034-46-5

1.Autobiografia 2. Hadassa Kalidja Gurgel da Costa, 1983
I. Título.

CDD 920.72

Elaborado por Márcia Maria Feitosa Ferraz CRB-PB 824/O

Sobre a Autora

Hadassa Gurgel é uma mulher de passos largos, mesmo quando o caminho exige novas formas de caminhar. Professora por vocação e comunicadora por essência, sempre encontrou na criatividade e no movimento, a sua forma de ler o mundo.

Em 2023, diante de um desafio de saúde que resultou em uma amputação bilateral transfemoral, Hadassa viu sua rotina ser silenciada para que sua voz pudesse ecoar mais alto. No momento em que o chão lhe pareceu faltar, ela descobriu que o verdadeiro equilíbrio não reside nos pés, mas na fé e na resiliência.

Mãe do Julinho e movida por um propósito inabalável, hoje ela dedica sua vida a transformar cicatrizes em pontes. Mais do que uma sobrevivente, Hadassa é uma narradora da esperança, provando que é possível perder o chão e, ainda assim, ganhar o céu.

Dedicatória

Dedico esta obra ao meu filho, Júlio, minha luz, o amor da minha alma e a motivação que renova minhas forças a cada amanhecer.

Filho, você é a razão pela qual aprendi que o amor é capaz de transformar qualquer dor em vida. Foi por você, e através do amor que nos une, que encontrei o propósito necessário para transformar minhas cicatrizes em caminhos de esperança.

Que estas páginas sejam um testemunho para o seu futuro, lembrando-lhe de que, não importa o quão difícil seja o trajeto, o amor sempre será o nosso maior e mais firme passo.

Com todo o meu amor,

Sua mãe.

Prefácio

As histórias contidas nas sagradas letras, sempre me encantaram. Uma das mais fascinantes e arrebatadora narrativa bíblica, sem dúvida é a de uma jovem judia chamada Ester. Ela se torna rainha da Pérsia e demonstra admirável superação e coragem para salvar o seu povo (judeus) de uma trama diabólica. É nesse contexto histórico que gostaria de fazer um paralelo com a escritora deste livro, que tenho o prazer de prefaciá-lo.

Era 18 de fevereiro do ano de 1983, quando Deus me agraciava com a chegada da minha segunda filha. Olhos pretos, assim como seus cabelos, pele cor de jambo, de uma beleza arrebatadora. De chofre veio na minha mente: o nome dela será ESTER.

E registrei minha filha como HADASSA, (Ester em hebraico). E a vida reservou às duas, momentos de DOR E SUPERAÇÃO. Convido você a mergulhar nas páginas deste livro, para entender e sentir a força que vem das alturas, que alcançou ESTER E HADASSA.

Boa leitura.

Prof. Luis Sales Da Costa

Sumário

Apresentação	14
CAPÍTULO 1 – QUEM ERA/É HADASSA	19
Do amor da casa para o barulho da rua, a infância seguia o seu ritmo	25
Quando cresci	26
Caraúbas — A Cidade que me Abraçou	39
CAPÍTULO 2 — QUANDO TUDO MUDOU	43
A Primeira ida ao hospital.....	43
A Segunda ida ao hospital	44
12 de dezembro — A ressonância	44
13 de dezembro — O feriado de santa luzia	44
14 de dezembro — A verdade sem anestesia	47
Por que o Tarcísio Maia?.....	47
Quando o tempo parou	48
Morrer dói?.....	50
Aprender a viver	53
Medo.....	55
Solidão	57
CAPÍTULO 3 — A DOR INVISÍVEL	62
A amputação e o início do território de um interior ferido.....	62
O colapso da família	63
A ligação para Julinho	72
A oração do cheiro.....	75
Antes que seja pessoal	79
O estresse pós-traumático.....	82
O regresso ao presente.....	83
Quando a dor pede alívio	85
Sobriedade.....	87
Despertar: Quando a alma escolhe abrir os olhos.	90
Um lugar onde não há distrações	95
Encontrar saídas	96
Identidade, Corpo e Espírito.....	99
Os Milagres Invisíveis.....	105
Quando Deus Usa a Dor Como Mensagem	106
O Propósito no Outro	107

Superfície polida	108
A Elegância da Autenticidade: Para Além do Olhar Alheio.....	109
Anatomia da Honestidade	110
O que vem de fora para dentro.	111
O Depois: O Lugar que Não Existe.	116
O vazio do reflexo	118
Fé e Esperança	126
O homem de branco	126
Jesus é Lindo	128
A Fé	133
CAPÍTULO 4 — A Virada: Quando a Dor se Transformou em Missão.....	138
A Travessia Pós-Hospital	140
O Reencontro com Deus (Sem Espetáculo)	141
A glória de Deus.....	142
Quando o testemunho vira alerta	143
O Motivo Para Levantar: Julinho.....	143
O Efeito Julinho	144
O Primeiro Levantar.....	145
A Campanha Solidária - O Milagre Através de Pessoas	145
Trabalhar/ Empreender— Porque a Vida Não Pausa	149
Eu tenho esperança.	152
Os Nomes da Virada	153
Retorno ao Chamado.....	154
O Propósito da Missão.....	154
Doutor Felipe	155
A constatação do milagre	158
Quando uma internação é longa, o hospital deixa de ser passagem e vira território	160
Um amor que excede o poder das palavras	165
Maternidade	168
A campanha solidária em prol da compra das tão sonhadas próteses	175
CAPÍTULO 5 — Lições Que a Dor Me Ensinou	177
Quando a dor virou mestre	177
Vitimismo, autonomia e dever moral.....	177
Lei da sementeira: entre o castigo e o propósito	177
Paciência, tempo e inquietação.....	183

Resiliência, neurociência e o agir de Deus	184
Humildade, ego e missão invisível	185
Travessia.....	185
O tempo é o de Deus	186
Até quando for.....	189
Superação	191
Entre o susto e a paz.....	192
O alívio	193
Pelos Cantos da Paz	194
CAPÍTULO 6 – Viver de Gratidão	195
Tentar até dar certo	197
CAPÍTULO 7 — Além da dor.....	199
A Paz	201
Domínio próprio	203
Discernimento	204
Vulnerabilidade.....	204
Consciência de Tempo	206
Sementes da Vida	208
Amizade	208
Silêncio.....	209
Solidão saudável	209
Verdade de si	210
Hipocrisia	210
Coragem interior.....	210
Ressignificação.....	211
Cansaço.....	211
Limites.....	212
Recomeço	212
Paciência	213
Cuidado.....	213
Mudança de rota	214
Alívio	214
Lealdade.....	214
Apoio invisível.....	215
Opiniões alheias.....	215

Comparação.....	216
Admiração.....	216
Perdão.....	216
Gratidão	216
Fé como princípio	217
Esperança.....	217
Graça que sustenta	217
Providência	217
Lei da sementeira.....	218
Humildade	218
Promessa	218
Angústia	219
Dignidade na dor	219
Vida depois do trauma	219
Identidade após a perda.....	219
Reconstrução	220
Amor materno como âncora	220
Missão invisível	220
Testemunho e propósito.....	221
Deus em cada detalhe	221
Fidelidade ao testemunho.....	222
O Milagre	223
O reencontro com milagre.....	225
O Peso que Deixamos pelo Caminho.....	230
CAPÍTULO 8 — O sonho continua.....	233
Quando o cansaço não é do corpo	233
Entre o esgotamento e o propósito.....	233
O próximo passo	234
Quando a dor vira vigília pelo outo	235
A vida que cada um escolhe viver	236
Boas escolhas.....	239
Amor	240
Amar melhor.....	242
Inteira Enquanto Sonho	246
Entre o sonho e o propósito	251

São três coisas?	251
Bom Senso, Prudência e Mansidão	253
Humildade: Caminho da verdadeira sabedoria	255
A felicidade é simples	256
Deus é bom o tempo todo.....	262
A Alegria.....	265
A vida continua	268
Eu tive um sonho. E nele não havia mais dor	270
O Que Fica Quando as Palavras Acabam	274

Apresentação

Houve um tempo em que o silêncio era preenchido apenas pela incerteza, e o horizonte parecia limitado pelas sombras do que perdi. Mas, em meio ao deserto, eu tive um sonho, e nesse sonho não havia mais dor. Naquele lugar de paz, entendi que as cicatrizes que carrego não são marcas de derrota, mas sim, as coordenadas de um caminho traçado pela mão do Criador.

Escrever estas páginas não foi apenas um exercício de memória, mas um ato de libertação e de reconhecimento da luz que brilha nos detalhes mais ínfimos da existência. O que você tem em mãos não é apenas papel e tinta; é o pulsar de um coração que aprendeu a bater em um novo ritmo, regido pela fé inabalável e pelo amor daqueles que se tornaram meus braços e pernas quando o mundo parou. E por isso, essa apresentação também carrega minha gratidão a quem me ajudou e me apoiou até aqui.

Cada capítulo aqui presente é um convite para que você também consiga enxergar o invisível e tocar o intangível. Antes de mergulharmos nos dias de luta e nas vitórias que ninguém ver, quero que receba estas palavras como um abraço de quem redescobriu a vida.

Este livro conta a história verídica. Ele conta a minha história: UM MILAGRE VIVO!

Um testemunho de UM DEUS VIVO QUE OPERA MILAGRES!

Cada palavra foi escrita com muita verdade e sentimento genuíno de gratidão, muita fé, emoção e cuidado; que você possa ler cada palavra e sentir o verdadeiro valor das coisas. Só o fato de você estar enxergando essas letras, codificando a mensagem, pegando o livro com suas próprias mãos, é algo pra gritar e chorar de felicidade. Vá por mim, não é exagerado. É incrível, observar, sentir e viver as coisas simples da vida.

O livro fala da minha história de superação. Mas a superação é eterna. É permanente. Assim como a evolução. O ser humano sempre pode e deve evoluir. E no meu caso, com o envelhecimento, as limitações, os obstáculos e dificuldades, vão aumentando. Porém, eu e minha “maniazinha” de ver as coisas pelo lado bom, penso: “Se a tecnologia hoje (2026), está tão avançada ao ponto de existirem próteses que simulam a marcha humana com bastante precisão, imagina quando eu tiver mais velha, não é mesmo?”

Acredito e mostro neste livro, o valor que a vida tem e como devemos viver a vida sentindo cada detalhe. A vida como Deus quer que a gente experimente. Ela é fabulosa. E que em tudo sejamos gratos.

Nesta apresentação, eu gostaria de agradecer e citar nomes específicos das pessoas que o Senhor me enviou nessa minha jornada. Mas isso é uma missão impossível, devido ao tamanho do exército levantado para lutar ao meu favor.

Mas as pessoas sabem: (Leia esta parte agora e saiba que você está em uma dessas linhas. Quando você ler, você vai saber que eu estou falando de você.

Quem salvou minha vida.

Quem me conduziu nos primeiros socorros.

Quem conseguiu um leito para mim, enquanto eu estava desfalecendo no corredor do hospital.

Quem ia dormir com minha mãe e cuidar do meu filho enquanto ela não tinha forças nem para ficar de pé.

Quem me limpava quando eu fazia minhas necessidades fisiológicas, me dava banho e me trocava.

Quem me dava meus remédios.

Quem cicatrizou minhas feridas.

Quem aguentou firme, quando minha mente definhava.

Quem mesmo de longe, compartilhou e me ajudou sobre a experiência de ser amputado.

Quem pegava meu filho para passear.

Quem me colocou em uma cadeira de roda, depois em outra cadeira de banho para lavar o meu cabelo.

Quem fez massagem nos meus cotos quando doíam.

Quem me ajudou nas consultas.

Que orou e ora por mim.

Quem ajudou com o carro para me levar para fazer consultas.

Quem marcou consulta para eu não pagar nada.

Quem matriculou, levou e buscou meu filho na escola todos os dias.

Quem resolveu as coisas “na rua” por mim.

Quem acompanhou meu filho em consultas.

Quer me protegeu de coisas e pessoas

Quem aguentou firme, injustiças por minha causa.

Quem incentivou à realização da campanha solidária.

Quem deu o pontapé inicial na divulgação da campanha.

Quem participou da campanha solidária de todas as formas possíveis,

Quem ficou comigo no hospital.

Quem escolheu permanecer.

Quem não julgou.

Quem não questionou.

Quem se fez presente.

Quem deu abrigo a minha família durante a minha internação.

Quem deu o seu tempo, apoiando e acolhendo a mim e a minha família.

Quem apareceu com suplemento, quando eu não conseguia comer nada.

Quem contribuiu financeiramente durante toda minha internação.

Quem deu carona.

Quem foi motorista.

Quem não cobra passagem até hoje para trazer medicamento meu ou com qualquer encomenda minha, como forma de me ajudar em gesto de emocionante de altruísmo.

Quem me vende medicamentos, mesmo sabendo que não tenho como pagar na hora.

Quem abre crédito para mim, me dando confiança e liberando o meu consumo como forma de dar algum benefício.

Quem cobriu caixa de papelão e fez urna para arrecadar fundos.

Quem fez cartazes com informações para doação para mim e os comércios que permitiram que eles fossem colocados em suas fachadas.

Quem pegou um caderno e saiu de porta em porta colhendo “assinaturas de ouro” e doações.

Quem deu brindes, quem cozinhou e doou, forneceu mesa, cadeira e ambientes.

Quem cantou de graça.

Quem imprimia e quem vendia ingressos.

Quem fornecia coisas mais baratas para os eventos.

Quem fazia reuniões e fazia tudo acontecer.

Quem acendeu vela.

Quem soltou fogos de artifício, comemorando a minha chegada.

Quem pediu orações e depois homenageou em palco, jornais, blogs e rádios.

Quem falou por mim a multidões.

Quem aplaudiu.

Quem contribuiu de qualquer forma, até apenas me ouvindo.

Quem teve fé e me amou.

Quem é grato pela minha vida.

(Ps: algumas dessas coisas ainda acontecem até hoje).

Todas essas pessoas sabem. Elas sabem o que fizeram e sabem que o meu coração arde em gratidão. Como não encontro palavras para expressar o reconhecimento e o meu agradecimento, eu oro. Oro todos os dias. Por todas essas pessoas. E assim, o meu coração fica em paz. Pois eu sei que o “Muito obrigada. Jesus te abençoe”, chega até cada uma delas.

O melhor de tudo: eu não tenho como citar todas as incontáveis bênçãos, coisas que fizeram e fazem por mim, nem citar todos os nomes, nem poderia, mas Deus sabe todos os nomes, um por um, todas as pessoas sem faltar nenhuma delas. E Dele vem a recompensa. Porque nada do que se faz por amor, passa despercebido por Deus. Por isso, deixo aqui um convite: empreste-me a sua paciência, uma das lições mais preciosas que aprendi em minha jornada. Talvez o início deste livro pareça simples ou desafiador, mas garanto que cada linha foi escrita com o desejo de que você sinta o verdadeiro valor da vida. Não tenha pressa. O que compartilho aqui, é a potência de um milagre vivo e a felicidade genuína de quem sabe e ficou ainda mais consciente de que viver cada detalhe é algo fabuloso.

Siga adiante com o coração aberto; a recompensa de enxergar o extraordinário no comum, espera por você nas próximas páginas. Prepare-se para sorrir e aquecer seu coração, pois a vida, como Deus quer que a experimentemos, é verdadeiramente incrível.

O que é feito por amor, repito, não passa despercebido: E Deus é amor.

Sendo assim, esse livro jamais será um livro despercebido.

CAPÍTULO 1 – QUEM ERA/É HADASSA

Eu desde pequena sempre fui muito ativa, participativa e criativa. Brincava na rua e sempre tive espírito de liderança. Apesar de soar grande para uma criança, nesse caso liderança era algo leve, quase brincadeira. Eu naturalmente organizava as equipes, escolhia os times, decidia as regras e dividia as tarefas, e fazia isso sorrindo. O lado divertido é que, por dentro, eu nem pensava que estava “liderando”, eu só estava brincando. Mas quem olhava de fora via claramente que eu era aquela criança que puxava as outras junto, que convocava, que tinha ideia e executava. Era liderança espontânea, com humor e sem peso, como deveria ser na infância.

E não foi só a liderança que me acompanhou desde cedo, foi também a alegria, a criatividade e um ligeireza de “pegar tudo no ar”, interpretar e entender tudo ao meu redor. As vezes isso não era nem bom. Saber e querer entender o que uma mente infantil não precisa. Mas aí eu aprendi a jogar com a minha mente, e dar sempre bons lances para não perder o jogo. Porque o belo ganhava. Eu me entretinha com engenhosidade e simplicidades, que talvez sejam mais engenhosas do que as que achamos que são. A flor mais simples ganhava horas do meu tempo. Assim como tentar entender e desmontar uma fita cassete, para ver como ela funciona. Á propósito, eu acho o fax mais extraordinário do que o celular. E para não devanear muito (senão vou longe), uma das coisas mais lindas que eu acho, é um floco de neve. É espetacular. E uma curiosidade: para quem não sabe, os flocos de neve são como as nossas digitais. Não existem dois flocos de neve iguais. É absurdamente lindo e inefável. Assim como o criador. A grandeza das miudezas, me encanta! Há um universo infinito dentro delas. Em situações adversas, eu mantenho a calma, porém, eu sinto muito mais coisas, no que não é dito, em um olhar, uma respiração etc. Mas assim como minha alma se demora nos detalhes, me fascina a imensidão de uma noite de lua clara e céu estrelado.

Sempre fui muito extrovertida. Daquelas que riam alto, que riam de si mesmas e que faziam os outros rirem também. E não era aquela graça forçada, era um humor natural, despretensioso, quase inocente, que tornava tudo mais leve. Até hoje sou assim.

E quer saber? Isso muda a vida. Porque quando a gente aprende a rir da própria queda, da piada que conta errado, da palavra que tropeça, a gente aprende a não se

levar tão a sério. A vida pesa, e muita coisa a gente não escolhe, mas rir é um jeito de respirar no meio do caos. Pessoas leves não são pessoas sem problemas, são pessoas que aprenderam a não deixar o problema roubar tudo.

Ao mesmo tempo, tinha algo curioso em mim: eu era “meio nerd”. Sim, nerd. Ao mesmo tempo em que eu era uma menina inquieta, cheia de energia e sempre metida em alguma atividade, também tinha um lado muito dedicado aos estudos. Mas não daquele jeito pedante, metido a saber tudo... eu era nerd com orgulho e com graça. No meu tempo, o nome era outro, e bem mais antigo: CDF. Para quem não lembra ou nunca ouviu falar, era a sigla para “crânio de ferro”, usada para aquele aluno que estudava muito e vivia com o caderno debaixo do braço. Confesso que precisei tirar esse termo do fundo do baú da memória, quase empoeirado pelo tempo. Mas ele descreve bem aquela menina que eu era: agitada por fora, mas extremamente aplicada quando o assunto era aprender. Eu me acabava de rir com desenho animado, e ao mesmo tempo, vivia batendo capa de uma revista científica chamada Superinteressante, que meu pai assinava. E até hoje, fã de ficção científica. Acho que piorou/melhorou mais depois do evento inescapável e a inevitabilidade da sensação de assistir à trilogia dos filmes “ De volta para o Futuro”, no final dos anos 80 para os anos 90.

Era curiosa desde sempre, dessas que se divertiam lendo sobre cultura, história, ciência e um monte de coisas que a maioria das crianças nem queria chegar perto. Ler, para mim, nunca foi imposição. Era um prazer. Um lazer. Um portal. Mas também juntava moedas para ir jogar videogame nas locadoras: Super Mario Bros, Donkey Kong, Super Soccer, Street Fighter, Mortal Kombat, Sonic e tinha um da SEGA de Michael Jackson. Sensacional. Eu não parava. Isso tudo com meu irmão Caleb. A gente tinha até uma banda de música. Eu era a cantora e ele o baterista. Não era só os ouvidos de mamãe que sofriam não. As panelas dela também. Bom demais. Quando não tinha “show marcado da banda”, era com “adedonha”, mais conhecida territorialmente por Apodi como “cidade pessoa”, entre outras. A minha casa de bonecas era a mais “massa” do planeta. A maioria dos móveis, eram projetados por nós mesmos. As crianças dessa época tinham várias profissões.

Eu colecionava papéis de carta, “namorei” o Tom Cruise, e tinha os diários com cadeadinhos, que eu sempre lia escondido, o da minha irmã Larissa. Na nossa casa, a teoria da ordem dos irmãos não era de livro, era vida acontecendo.

A minha irmã é a mais velha, e o mais velho sempre carrega uma calma diferente, uma responsabilidade natural, uma postura mais estável. É o primeiro amor da casa. E com isso o mais velho carrega a expectativa de acertar primeiro, para que os outros aprendam depois.

Eu a irmã do meio, quem é do meio sabe: a gente é mais agitada, mais curiosa e quer participar de tudo. E tinha o caçula, que é o último e acaba sendo cuidado demais e observado pelos outros dois.

Eu me encaixo direitinho na tal “teoria do irmão do meio”!

Não tinha o foco total dos meus pais, nem o mimo extra do caçula: eu fiquei ali no meio, aprendendo desde cedo a me virar por mim mesma, a negociar com dois lados e a achar meu próprio jeito de ser. Dizem que filho do meio pode ficar meio esquecido, mas a verdade é que isso me fez independente, esperta e pronta para fazer acontecer, sem drama, só na prática mesmo!

Nem primeira nem última, sempre no meio da bagunça, aprendendo com todos e querendo espaço para fazer barulho. É como se eu tivesse nascido com um megafone invisível para falar alto, enquanto os outros faziam silêncio. No fim, ser “do meio” não foi ser esquecida, foi ser aquela que aprendeu a viver entre dois mundos e ainda fazer todo mundo rir. Isso quase sempre torna o filho do meio, um adulto cheio de independência, criatividade e maturidade.

Por isso, hoje, com humor e carinho, eu digo: coitada da minha irmã, eu não fui uma irmã mais nova fácil.

Enquanto ela tentava exercer seu papel de mais velha, eu chegava no embalo, querendo ir junto, ver tudo, participar de tudo. Minha mãe vivia dizendo:

“O que é que você tá fazendo que ela não pode ver?”

“Pra onde é que você tá indo que ela não pode ir?” (Típico)

E eu simplesmente tinha que ir. Imagina, você no auge da adolescência, tendo que lidar com uma irmã gaiata e intrometida? Pois é.

Mas tem um detalhe da infância que eu só entendi depois:

mesmo eu tendo mais lembranças de brincadeiras com o meu irmão, porque a idade próxima fazia a gente caminhar no mesmo ritmo, lembro claramente da minha irmã em outra função.

Enquanto eu e o caçula estávamos correndo, inventando moda e rindo, ela fazia outra coisa: se preocupava.

Cada coisa que eu fazia, ela corrigia. Cada ideia que eu tinha, ela tentava orientar. E, por ser criança, eu achava aquilo chato, afinal, eu queria brincar, e ela queria ensinar.

Só depois eu entendi que aquilo era amor.

Era o olhar da irmã mais velha tentando passar valores, segurança, direção e cuidado.

Eu tenho lembranças muito boas dela, e uma das mais bonitas foi quando ela me ensinou a andar de bicicleta.

Ela segurava, corria junto, soltava, e não fazia alarde, para não me deixar nervosa, com a paciência que só os mais velhos têm, ela dizia que eu conseguia.

Ali eu aprendi duas coisas sem perceber: equilíbrio e autoconfiança.

E essas coisas que ela me ensinava, muitas vezes sem perceber, ficaram comigo até hoje.

A minha irmã evita conflitos. A gente nunca conseguiu brigar com ela de verdade porque ela não briga, não discute, não negocia na confusão.

Se a coisa começa a subir o tom, ela simplesmente se distancia.

E isso me ensinou muito também, porque eu era a irmã do meio, esperta, cheia de energia, pronta para argumentar, e ela vinha com a pedagogia de quem sabe que nem tudo vale uma guerra.

Hoje eu entendo que esse jeito dela era maturidade, era paz, era o olhar de quem carrega mais responsabilidade do que intensidade.

E tinha o humor nas diferenças também.

Ela dizia que eu falava no volume máximo, como um alto-falante, que eu era praticamente um carro de som, enquanto ela era mansa, calma e ponderada.

Eu era fogo de artifício, e ela era vela acesa.

E eu demorava a entender que não era falta de amor, era só o jeito dela de existir no mundo.

Com o meu irmão mais novo era diferente. Nós dois fomos criados em pareia.

A idade parecida fazia a gente brincar junto, aprontar junto, aprender junto. Éramos confidente desde cedo.

E mesmo sendo o caçula, ele sempre me protegeu, principalmente quando crescemos e ele, por ser homem, enxergava coisas que eu não via.

Ele queria me proteger de tudo, e eu, por ser muito “dona de mim”, não entendia e muitas vezes não aceitava.

Eu achava que ele estava se intrometendo na minha vida, e eu não aceitava que alguém fizesse isso, porque eu nunca fazia nem faço na de ninguém. Mas era apenas amor. Ele só queria me defender.

Só depois eu entendi que essa proteção de irmão mais novo continuou até hoje, e me livrou de coisas que jamais eu poderia me livrar sozinha.

E eu tenho gratidão por isso.

E o nosso laço não ficou na infância. Ele perdura até hoje.

Durante a minha internação, ele praticamente adoeceu junto comigo. Ele sentia, sofria, carregava e absorvia.

A ligação era/é tão forte que parecia que a dor atravessava o corpo dos dois.

E só depois eu entendi o tamanho desse amor. Porque ele me protegeu na infância, na adolescência e na vida adulta, e me protegeu também quando eu não tinha mais forças nem para me proteger de mim mesma.

Houve também aquilo que eu não vi, mas que meus irmãos viram por mim. Em várias circunstâncias. Coisas que se passaram do lado de fora do hospital, enquanto eu tentava ficar viva do lado de dentro. Naquele tempo, eu não entendia nem a minha dor, era tudo muito assombroso. Mas mesmo no tão pesado sofrimento deles, eles entendiam o cenário. E quando eu voltei, eles me recolheram e me colocaram diante daquilo que era digno da minha história, com força, explicações, e muita paciência. Hoje eu sei que aquilo foi proteção. Hoje eu sei que eles me pouparam de feridas que eu não teria forças para encarar naquele momento. E a minha gratidão está guardada para sempre dentro de mim.

E sim, a gente também briga. Irmão que é irmão briga. Sempre tem uma disputa, um desentendimento, um estresse.

Porque irmão que não briga, não convive ou convive distante.

Com a gente não era assim.

A gente discutia, chorava, falava alto, e no mesmo dia já estava tudo certo como se nada tivesse acontecido.

Porque sempre houve união, respeito e laço.

Apesar de todas as diferenças dos três, porque sim, nós somos completamente diferentes em vários aspectos, cada um com seu modo, sua personalidade, seu ritmo, sua forma de sentir e reagir... Mas no fim das contas, nós sempre nos encontramos no mesmo lugar: no amor.

Eu era intensa, falante e cheia de movimento; minha irmã era calma, calada e cheia de maturidade; e meu irmão tinha a proteção e a lealdade tatuadas na alma.

Por fora, éramos três mundos distintos. Mas por dentro, éramos a mesma casa, o mesmo chão, a mesma origem.

E quando a vida apertou, e ela apertou muito, eu descobri que as diferenças eram só superfície.

No que realmente importa, nós não éramos tão diferentes assim.

Nós amávamos igual, sofriamos igual, e fazíamos o que irmãos fazem quando tudo desmorona: ficávamos juntos. Desde sempre e para sempre.

E ali eu entendi algo que não se aprende em livro, só se aprende vivendo: o amor é a parte que permanece quando todas as outras coisas passam.

Também tenho outros irmãos por parte de pai: Karol, Rubem e Adah. Não pudemos compartilhar a vida juntos e ainda que a convivência tenha sido diferente pela distância, eu entendi uma coisa com o tempo: quando o amor é de sangue, ele existe sem precisar da convivência. O laço está lá, mesmo sem rotina e sem infância compartilhada.

O amor não se mede pelo tempo, nem pela presença diária, pois há coisas que pertencem ao coração e à origem.

Foi assim que cresci: com uma irmã mais velha que me ensinou responsabilidade, equilíbrio e autoconfiança, com um irmão mais novo que me ensinou proteção e cumplicidade. E com o meu lugar no meio, onde Deus me ensinou que existir entre dois mundos também é propósito.

E se tem uma lição que eu carrego, é que ter irmãos é uma das maiores riquezas da vida.

Eles são o lugar onde a gente aprende a existir, a negociar, a dividir, a ceder, a se defender e ajudar e ser ajudado.

Quem tem irmãos tem história, tem referência e tem raízes.

E quem tem irmãos, seja convivendo ou distante, nunca está sozinho no mundo.

Do amor da casa para o barulho da rua, a infância seguia o seu ritmo

Na rua era Futebol, amarelinha, brincadeira do elástico e todas as brincadeiras conhecidas do tempo que a gente ia para a rua e só voltava por um grito que mãe da gente dava, porque já estava na hora de “entrar pra dentro”. Nas férias, ir pra Caraúbas era melhor que ir pra Disney. Precisaria de um capítulo inteiro só para falar sobre isso. Só lhes conto que a máximo que uma criança pode aproveitar, eu ainda ultrapassei. E nem vou contar a emoção (em Apodi) de quando faltava energia elétrica á noite e agente furava latas de leite, colocava velas dentro e saía na rua, onde já encontrava o batalhão das outras crianças, todas preparadas como os gladiadores da escuridão.

Uma infância quando a gente acreditava em mágicas, colecionava figurinhas, mascava o chiclete até acabar o gosto e a nossa única preocupação, era quando a corrente da bicicleta caía.

Minha adolescência não foi uma adolescência comum. Muito cedo, precisei enfrentar perdas e responsabilidades para as quais ninguém deveria estar preparado tão jovem. Foram experiências extremamente difíceis e dolorosas, que marcaram profundamente a minha história e moldaram o meu caráter.

Enquanto muitas adolescentes estavam descobrindo o frio na barriga do primeiro amor, eu já carregava responsabilidades que não pertenciam àquela fase da vida. Muito cedo me vi no lugar de esposa, quando ainda deveria estar apenas aprendendo a sonhar. E quando era tempo de pensar no futuro, experimentei uma dor que ninguém deveria passar, e principalmente alguém tão jovem: tornei-me uma mãe sem filho.

Talvez por isso, quando a vida me deu a oportunidade de recomeçar depois da separação, eu tenha vivido a juventude com tanta intensidade. Não era apenas impulsividade. Era também a sensação, que só percebi depois, de que eu havia perdido o tempo natural da adolescência, como uma fase da vida que deveria ter sido vivida em seu próprio tempo, como parte do nosso crescimento e evolução, mas que acabou sendo atravessada de forma turbulenta, quase como quando se pula uma fase importante do caminho antes de realmente poder vivê-la.

Alguns desses acontecimentos pertencem a um lugar muito íntimo da minha vida, e não caberia detalhá-los aqui. O que posso dizer é que essas dores me ensinaram, ainda muito cedo, sobre a fragilidade da vida, sobre recomeços e sobre a força que só a fé pode sustentar.

Essas memórias não estão apagadas dentro de mim. Muito pelo contrário: elas permanecem vivas e sempre farão parte da mulher que me tornei. Mas este livro escolhe olhar para outra direção da minha caminhada.

Esse livro não é sobre aquelas perdas. Elas fazem parte do meu passado e da mulher que me tornei. Aqui, escolho contar outra parte da história: a superação do que vivi depois e o caminho que Deus abriu mesmo quando tudo parecia ter chegado ao fim.

Quando cresci

Antes de tudo que me aconteceu, eu tinha uma rotina agitada de viajar todos os dias, para lecionar, de uma cidade para outra, Caraúbas-RN para Apodi-RN, para dar aula. Minhas aulas sempre muito dinâmicas, divertidas e o interesse é que sempre brinquei de “escolinha” onde eu era a professora. Às vezes a gente não percebe, mas aquilo que na infância parece só uma brincadeira, na verdade já revela gostos, preferências e aptidões que mais tarde se transformam em escolhas. A gente até se apaixona por pessoas parecidas com nossos ídolos da infância. Puxe daí a sua memória e perceba essa encantadora verdade.

No meu caso, foi exatamente assim. O que um dia foi giz no chão, caderno improvisado e bonecas e amiguinhas como alunas, virou sala de aula, planejamento, alunos reais e amor ao ensino. Deve ser por isso que minhas aulas eram tão proveitosas, porque eu ensinava com paixão, quando a paixão entra, o aprendizado acontece quase sem a gente perceber.

Eu amava dançar (ainda amo e danço na cadeira de rodas) desde criança, a dança era algo natural para mim, eu dançava desde a lambada dos anos 80, ao moonwalker do Michael Jackson. Meu ídolo de sempre e para sempre.

Sempre achei a dança algo divino, como se o corpo humano fosse projetado para se movimentar perfeitamente com a dança. E nunca fui envergonhada. A gente perde muita vida sendo. Ao contrário. Sempre tive postura de chegar nos lugares, falar com

todo mundo e ser muito, se fazer presente. Tanto é, que tem pessoas, que quando perguntam a altura que eu tinha antes, não acreditam que era 1,63m. (E olhe que na gravidez e depois dela, eu pedir uns 2 centímetros. Sim, isso é possível. Muitas vezes o pé também aumenta a numeração) Mas agora ao ver as pessoas em um ângulo onde sempre estou sentada, e ver fotos minhas como eu era antes, eu passei a ter essa percepção que realmente aparentava mais. A forma como a gente se apresenta ao mundo diz muito sobre quem somos. Gestos, postura, tom de voz e presença mudam completamente a percepção do outro, e a nossa também. A postura é uma declaração afável: quando você se coloca erguida, com sorriso e segurança, o mundo automaticamente lhe dá mais espaço. É bonito perceber que não é a altura que define grandeza, e sim a forma como você ocupa o ambiente. Às vezes, o que falta não é centímetros, é coragem. E quando a gente assume o próprio lugar, a vida abre caminhos.

Na igreja, fui mensageira do reino, que é uma “organização missionária voltada para meninas, geralmente na faixa etária de 9 a 17 anos, ligada à União Feminina Missionária Batista do Brasil” (informação completa, retirada do Google). Eu fui criada sobre a base cristã evangélica, na qual eu permaneço seguindo as minhas crenças e sendo grata aos meus pais por isso. Porque foi a criação com temor a Deus, que me fazia voltar para casa. A fé cria ouvidos dentro da gente, e esses ouvidos incomodam quando estamos em lugares, com pessoas ou em situações que Deus já deixou claro que não são para nós. E eu, por respeito aos meus pais e por temor a Deus, “muitas vezes” me recusei a cair nas armadilhas da vida. “Muitas vezes”, entre aspas, porque algumas eu caí, sim. Mas pela misericórdia de Deus, e porque eu sabia quem ia abrir a porta quando eu chegasse seria a minha mãe, eu me liberei da cova dos leões.

Eu falo a partir da minha fé, mas olho com respeito para todas as outras. Acredito que cada pessoa carrega consigo uma busca genuína pelo sentido da vida, e isso, por si só, já é digno de ser respeitado.

A fé, para mim, é algo bonito e profundo. Ela se manifesta de formas diferentes em cada pessoa e em cada cultura, e eu respeito essas expressões. Não porque eu precise me explicar, mas porque acredito que não me cabe julgar (nem sinto vontade) o caminho de ninguém; eu apenas respeito a fé que habita em cada coração.

Muita vela foi acesa para mim, muito terço rezado ; existiu até promessa de parar de beber bebida alcoólica, caso eu sobrevivesse e isso é lindo demais.

Na escola eu era aquela menina que tinha a cara da galera do fundão e era muito amiga deles, mas sempre me sentei nas carteiras da frente. Boletins impecáveis e quando passei no vestibular, passei em 1º lugar. Não me gabo de nada. Mas quando se trata estudos, eu falo mesmo, porque é esforço com honra ao mérito. E informo desde já, que vou usar esse dado até o fim da vida como “argumento pedagógico” para convencer Julinho a estudar mais. (Eu já tenho carta na manga. Simples assim.)

Trabalho desde os meus 18 anos e sempre consegui me divertir, estudar e trabalhar. Dá para fazer as três coisas e olhe que fiz as todas as coisas com muito gosto, e com um certo senso de orgulho próprio, lhes digo: eu já fui muito festeira, mas também tenho um concurso e um mestrado nas costas. Sempre tive sonhos e os busquei, realizando quase todos os possíveis. E descobri que existe uma lógica simples e inegociável: o que a gente pensa e corre atrás, a gente consegue.

Como mãe, realizei o meu maior sonho e priorizei o meu filho em tudo, vivi 100% a maternidade. Minha rotina com meu filho: éramos grudados 24 horas.

Desde sempre muito ativa e dinâmica com ele. Por ser mãe solo, essa nomenclatura “mãe solo” é usada para substituir a “mãe solteira”, até porque o estado civil não tem nada a ver com ser mãe.

Mas eu não poderia nomear de nenhuma das duas formas. Pois tenho uma grande rede de apoio em casa e Júlio Cesar, o pai do meu filho, tem participação ativa na vida dele. Desde a gestação, escolhemos caminhar juntos, mantendo e dando outro significado à nossa amizade. Sem precisar ter dito nenhuma palavra sobre isso, sem acordos formais, sem precisar acertar pontos, apenas guiados pelo cuidado com o nosso filho. Criamos entre nós, uma concórdia feita de amor, respeito, cumplicidade e responsabilidade, para que tudo isso chegasse à Julinho, sem ruídos. E dessa forma, construímos caminhos que refletem positivamente e guiam o nosso filho, que é amado e amparado por nós dois. Julinho tem irmãos, avós, tios e primos paternos presentes em sua vida. E graça a Deus e à nossa maturidade, nosso filho é cercado de amor por todos os lados.

O meu sonho de ser mãe se tornou real e Deus o realizou de uma maneira maior e melhor do que o meu sonho. Meu filho é saudável, inteligente, sensível e bondoso. Ele é daqueles meninos que iluminam a sala quando entra, que têm uma doçura firme e

uma inteligência que surpreende. Ele nasceu gentil. Conviver com ele é como estar em um sonho bom. Então eu não perdi um segundo da vida do meu filho. Ser a mãe dele é o que dar todo o significado da minha vida.

Há algo de santo na maternidade: ela nos move, nos molda e nos amadurece. A maternidade tem um jeito próprio de transformar a mulher em alguém melhor, mais consciente, mais responsável e mais amorosa. Um filho é uma bênção que obriga o coração a crescer, e eu cresci junto com ele.

Antes de tudo mudar, o que eu sinto é muita saudade de mim. Da minha vida. Da minha liberdade e independência. Sempre tive um espírito livre. E ter espírito livre é uma bênção e um desafio.

É doce e é amargo. É vento e é terra. É coragem e é dúvida.

A parte doce é que quem tem espírito livre carrega um tipo de alegria que não depende do mundo externo. É a leveza de quem vê possibilidades onde os outros só enxergam limites. É a coragem de quem entra em lugares sem pedir licença ao medo. É a chama que faz a vida vibrar, que faz o coração caminhar antes mesmo de ter o mapa.

Ser livre dá sabor à existência. Dá cor, dá história, dá memórias que não cabem em molduras. Pessoas assim não vivem pela aprovação alheia, vivem pela verdade interna. E isso é raro. E belo. Mas também se paga por isso. É onde existe a parte amarga.

Espírito livre pesa quando o mundo quer rótulos. Quando querem te explicar, te reduzir, te domar.

A liberdade tem um preço: nem sempre você será compreendido. Às vezes vão te chamar de “demais”, de inquieto, de intenso, de difícil. Às vezes você mesmo vai se perguntar se não seria mais fácil caber. Ser menor. Ser mais quieto.

E existe outro lado do amargo: a responsabilidade. Ser livre não é fazer tudo o que se quer. É fazer escolhas e depois sustentar essas escolhas. É caminhar com o peito aberto e entender que liberdade também implica consequências, limites e cuidado consigo e com o outro.

Mas o mais bonito é que, no fim, o doce e o amargo se equilibram.

O espírito livre amadurece sem perder a essência.

Ele aprende a não ferir, a não atropelar, a não desrespeitar. Ele descobre que liberdade não é se afastar, é se aproximar da sua própria verdade sem desmerecer a verdade alheia.

E é aqui que mora a mensagem:

Quando você entende quem é, quando você não fere ninguém, quando age com respeito, com responsabilidade e com amor, não tem como dar errado. Mas para chegar a esse ponto de equilíbrio e maturidade, nem sempre é fácil. Ter espírito livre às vezes nos deixa livres demais. Isso, unido à imaturidade, tem muitas consequências. A juventude, por si só, já traz seus erros para todos nós. A diferença é que algumas pessoas nunca amadurecem, já as de espírito livre, quando amadurecem, tornam-se mais conscientes. Porque no fim, isso não é só sobre ser livre, é sobre ser uma pessoa boa.

Ser livre é um ato de consciência e não de rebeldia. É um ato de integridade e não de ego.

A vida fica mais leve quando você para de tentar caber e começa a se permitir ser. Porque se tem uma coisa que o mundo não precisa é de mais cópias. O que o mundo precisa é de gente inteira, gente que se assume, gente que vive com verdade.

Então valorize quem você é. O seu jeito, o seu ritmo e o seu caminho. O doce e o amargo fazem parte da mesma fruta, e é isso que faz a vida ter gosto.

E quando eu digo “gente inteira”, não estou falando de forma física.

Ser inteiro não é ter todos os pedaços do corpo, é ter os pedaços da alma no lugar certo.

Tem gente que tem tudo por fora, mas falta um pedaço por dentro. Falta presença, falta amor, falta verdade. E tem gente que o mundo chama de “faltando”, mas que transborda. Que vive completa, mesmo sem as partes que o padrão exige. Sem os bens materiais que o mundo chama de “ser rica”. Porque é a alma que nos completa, não a anatomia e as coisa que possuímos.

Inteiro é quem está inteiro em si. Quem não se abandona. Quem consegue ser verdade, mesmo quando a vida rasga.

Esse é o tipo de inteireza que o mundo precisa.

No fim das contas, eu sou isso aqui: humana, falível, cheia de histórias e cicatrizes. Não me falta erro, nem falta para ninguém. Mas tem uma coisa que sempre carreguei, desde pequena: eu não sei focar no problema. Eu vou direto para a solução, para o “como é que a gente resolve?”. Talvez seja traço, talvez seja teimosia, talvez já fosse Deus me treinando.

Isso não é otimismo forçado, é sobrevivência. Problema todo mundo tem, mas solução é para quem insiste.

E se eu posso te deixar algo deste capítulo, é isso: treinar essa habilidade. Porque focar no problema paralisa, focar na solução move. E para mover, basta tentar. Como?

- Fazendo uma pergunta diferente (“Como posso resolver isso?”)
- Olhando para o que você tem, não só para o que falta
- Aceitando que o passo pequeno ainda é passo
- Entendendo que tentar e fracassar é melhor do que não tentar
- Agradecendo antes, mesmo sem entender tudo

Começando com pequenos gestos:

- Observar o que você pode controlar
- Aceitar o que você não pode
- Procurar algo para agradecer, mesmo que mínimo
- Conversar com Deus sobre o que não entende
- E lembrar que tudo passa

Não digo isso de cima de um pedestal, nem te digo isso como especialista, nem como quem domina o assunto. Te digo como quem viveu. Eu sou testemunha de que fazer o básico, insistir e ajustar o olhar, funciona.

Eu aproveitei a minha infância, cresci com meus erros, aprendi com a vida e venci a morte. Se tem uma coisa que eu sei, é que viver vale a pena, e continuar vale mais ainda. Pois eu continuo a viver, agradecendo pelo que tenho e pelo que ainda vou ter, porque os propósitos de Deus não param. Eles continuam sempre, para mim e para você.



A inocência da infância



Time de handebol do Colégio Nossa Senhora da Conceição, em Apodi.

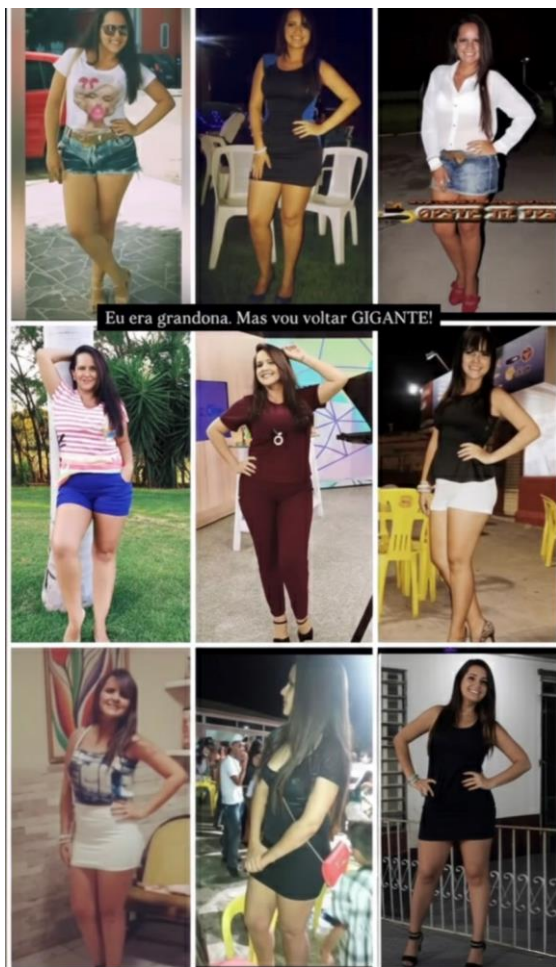


Uma menina alegre, independente e cheia de personalidade...



Juventude.

Eu nunca fui muito de seguir padrões...
sempre fui de seguir quem eu era.
Talvez, sem perceber, eu já estivesse
aprendendo a ser forte. Olha esse estilo!



Em cada fase, uma versão de mim.
Em todas elas, a mesma essência: força,
identidade e vontade de viver.
Eu ainda não sabia...
mas cada versão de mim já carregava a
força que eu precisaria.



Minha melhor versão:
ser a mãe de Julinho.





Entre cadernos, olhares, amor e histórias, encontrei mais que uma profissão. Encontrei um lar onde minha alma também aprende enquanto ensina. A sala de aula nunca foi apenas um lugar de trabalho... foi o espaço onde meu coração sempre soube que pertencia. Mas a minha voz nunca coube apenas entre paredes. Sempre encontrei na comunicação, uma extensão do que sou, seja ensinando, brincando, conduzindo ou compartilhando histórias. Porque antes de qualquer coisa, dentro de mim sempre teve presença, escuta, palavra e conexão.



Minha irmã Larissa e eu já adultas, em um nível de maturidade e cumplicidade que o tempo nos trouxe.



Eu e Larissa. Uma foto que nitidamente mostra a diferença de personalidade das duas.



Larissa e eu na infância. Era nela que eu sempre me espelhava.



Caleb e eu já adultos, com a mesma parceria de sempre.



Caleb e eu na infância. Eu, como sempre, grudada nele.



Eu e Caleb. Mamãe conta que a foto seria apenas dele, mas eu corri para sair na foto também.



Minha irmã Karol. O vínculo de sangue e amor que não compete com o tempo.



Minha irmã Adah e meu filho Julinho. Sim, ela é tia dele. Adah tem a minha esperteza e trouxe mais alegria para a vida de papai.



Eu com meus irmãos Caleb e Rubem.
Rubinho tem uma mente brilhante e uma
alma pura.

Caraúbas — A Cidade que me Abraçou

Existe um tipo de amor que não se vê nitidamente.

Ele não se anuncia, não exige, não cobra.

Ele simplesmente aparece quando a dor bate à porta.

Caraúbas apareceu assim na minha vida.

Quando eu mais precisei, não foram apenas pessoas isoladas que se levantaram.

Foi uma cidade inteira.

Uma cidade pequena no mapa, mas imensa no coração.

Aprendi uma coisa naquele tempo: o amor não gera dívida, gera vínculo.

E o que eu tenho com Caraúbas é vínculo.

Foi ali que vivi grande parte da minha história. Foi ali que trabalhei, que dei aulas, que caminhei pelas ruas conhecendo nomes, famílias, sobrenomes que se repetem nas gerações. Em cidade pequena ninguém é estranho, todo mundo é conhecido de alguém. E isso não é limitação. É pertencimento.

Caraúbas tem aquele tipo de paz que o mundo moderno desaprendeu a oferecer.

As praças são vivas. As conversas acontecem nas calçadas. As crianças ainda brincam com liberdade. É uma cidade limpa, organizada, onde se sente cuidado e a agradabilidade de se viver por lá.

Eu sei também, porque vivi dentro das escolas do município. Fui professora. Vi de perto o zelo, por exemplo, com a merenda escolar digna, variada, feita com respeito aos alunos. Vi fardamento chegando organizado, material escolar sendo distribuído, estrutura funcionando. Educação ali não é discurso. É prática.

Na saúde, também testemunhei algo raro: atendimento que acontece.

Exames laboratoriais acessíveis. Medicamentos disponíveis. Consulta que não depende de semanas de espera. É claro que nenhuma cidade é perfeita, mas há empenho real em cuidar da população.

E isso faz diferença.

Enquanto muitas cidades se perdem na burocracia e na distância entre gestão e povo, Caraúbas mantém algo que o mundo está perdendo: proximidade.

Ali ainda se preserva tradição.

O passeio de carroça nas festas juninas não é encenação para turista. É memória viva. É cultura transmitida de geração em geração.

O desfile de 7 de setembro...

Ah, o desfile de 7 de Setembro.

Eu sempre brincava que preferia assistir ao desfile de Caraúbas do que a um desfile de escola de samba na Sapucaí. Não pela grandiosidade financeira, mas pela dedicação. Pela beleza dos “carros alegóricos” preparados com cuidado. Pela homenagem às pessoas ainda em vida. Pelo orgulho que se vê no rosto de quem participa.

É uma cidade que honra seus vivos e os que se foram.

E isso é muito bonito.

Em janeiro, durante a festa da padroeira, a cidade muda de ritmo. A Igreja Matriz impecável, cheia, organizada. A banda de música toca a salva todos os dias. O som ecoa como anúncio de fé. O padre conduz a procissão com zelo, e o povo participa não por obrigação, mas por gratidão.

Caraúbas preserva aquilo que o mundo corre para abandonar: tradição, comunidade, identidade.

Houve um tempo em que, sem planejamento algum, aquela cidade me transformou em algo que hoje chamam de “influenciadora”. Eu apenas vivia minha rotina. Aparecia nos stories do Instagram com meu filho, compartilhava pensamentos simples, momentos reais, pedaços da vida comum. E, de repente, pequenos comércios começaram a me enviar produtos. Lojas locais passaram a confiar que minha palavra poderia alcançar pessoas.

Era uma via de mão dupla, eu sei. Eu dava visibilidade e recebia carinho. Mas havia algo além da troca comercial. Havia confiança.

Caraúbas me reconhecia como alguém cuja voz tinha peso.

Isso me marcou.

Cheguei a estar em outdoor na cidade. E cada vez que eu via minha imagem ali, não sentia orgulho vaidoso. Sentia responsabilidade. Era como se a cidade dissesse: “Nós vemos você.”

E talvez seja isso o amor.

Amor também é reflexo.

Você ama porque é amada.

Você permanece porque é acolhida.

Durante anos, ouvi repetidamente:

“Hadassa, você deveria escrever um livro.”

“Você precisa escrever um livro.”

E eu sorria, como quem escuta um elogio distante.

Hoje, escrevendo estas páginas, lembro exatamente dessas vozes. Lembro das pessoas que acreditaram antes mesmo que eu imaginasse transformar dor em palavra. Talvez este livro não tenha nascido apenas da minha experiência. Talvez ele também tenha nascido da insistência amorosa de uma cidade que sempre enxergou algo em mim.

Quando minha dor se tornou pública, quando minha história saiu do silêncio do hospital e ganhou as ruas, essa cidade não virou o rosto.

Ela se comoveu. Ela abraçou. Ela se levantou.

E eu jamais esquecerei.

Não porque me ajudaram financeiramente.

Mas porque me ensinaram que comunidade não é palavra bonita, é prática.

Se hoje eu levo minha história para outros lugares, se meu livro atravessa fronteiras, se meu nome pode chegar às cidades que nunca visitei, existe um pedaço de Caraúbas em cada página.

Porque eu não fui formada apenas dentro de casa.

Fui formada dentro de uma cidade.

Uma cidade que cuida. Uma cidade que honra. Uma cidade que permanece. E quando eu digo que o amor não gera dívida, gera vínculo, eu estou falando disso.

Caraúbas não é apenas parte da minha geografia. É parte da minha construção. E onde quer que minha missão me leve, há um pedaço dessa cidade caminhando comigo.

E antes que alguém leia estas linhas com outro olhar, eu preciso dizer: este não é um capítulo político. É um capítulo afetivo. É memorial. É gratidão transformada em literatura.

Não escrevo como quem busca aplauso institucional. Escrevo como quem reconhece cuidado. Como quem entende que cidades também formam pessoas. Como quem sabe que pertencimento é uma das maiores riquezas que alguém pode carregar.

Se hoje tenho voz para contar minha história, parte dessa voz foi sustentada por uma terra que me ensinou o meu valor, por ruas que me viram crescer, por escolas onde

ensinei, mas também aprendi. Por uma comunidade que não virou o rosto quando a dor chegou.

Entre tudo isso e outras coisas mais, talvez seja por isso que o hino do centenário de Caraúbas fale de quem suspira ao partir. Hoje eu sei: não era exagero de poeta. Era aviso.

Minha gratidão aos seus filhos ilustres, não é obrigação. É reconhecimento. E reconhecimento é uma das formas mais nobres de amor.

À minha amada Caraúbas, minha eterna gratidão por tudo o que semeou em mim.

CAPÍTULO 2 — QUANDO TUDO MUDOU

No começo, foi só um incômodo. Um formigamento tímido no pé que ia e vinha, como quem bate à porta antes de entrar. Eu senti, notei, mas continuei. A vida não parava, e eu também não. Hoje eu sei que o corpo fala antes de gritar. Mas naquela época, ele falava um idioma que eu ainda não conhecia.

Nessa fase, fui fazer as unhas (sempre gostei de cuidar dos meus pés). Um cuidado simples, feminino, cotidiano. A manicure, sem querer, cortou um pouquinho o dedão esquerdo. Era um corte simples, desses que fecham em dois dias. Só que não fechou. Não cicatrizava. Ficava escuro, estranho, como se o sangue não quisesse chegar. O ferimento tornou-se o estopim de algo que eu ainda não podia compreender.

Enquanto isso, a dor começou a ganhar corpo. Primeiro na lombar, depois descendo e subindo pela perna esquerda, como um raio interno. Passei a dirigir com cuidado, a mexer as pernas, a esticar o corpo. E como já tinham me dito que meus sintomas podiam ser “ciático”, eu arrumei explicações para tudo: “Deve ser postura.” “Deve ser o nervo ciático.” “Deve ser o jeito que eu tô dirigindo.” (costumava dirigir com o banco do carro um pouco mais puxado para trás).

Mas, na verdade, algo gritava que as coisas não estavam certas.

O dedão começou a escurecer, ganhando tons de roxo e pontos onde parecia que tinha sangue parado. Costumamos chamar de “sangue pisado”.

A dor migrou para a outra perna. Eu, na tentativa de manter o controle, justificava o injustificável. Dirigia, trabalhava, brincava de correr com meu filho. Mas a dor tinha o seu próprio ritmo, ia e vinha, como se fosse dona do tempo. Me fazendo esquecê-la.

A Primeira ida ao hospital

Quando a dor piorou e o roxo avançou, fui ao Hospital Regional Dr. Aguinaldo Pereira da Silva, em Caraúbas, o hospital da minha cidade. Me examinaram rápido, falaram em nervo ciático, deram medicação e me mandaram para casa. Voltei, mediante alívio temporário, e continuei.

A Segunda ida ao hospital

Quando a dor voltou, voltou pior, com dormência, formigamento e peso nas duas pernas. Fui pela segunda vez ao hospital de Caraúbas. De novo, sem gravidade, e de novo me mandaram para em casa. Foi nessa segunda ida que tomei uma decisão: pedi um encaminhamento para ressonância magnética e outro para um vascular. O sistema não me encaminhou, eu me encaminhei. Não posso, nem deveria apontar negligência ao hospital. Mas como em toda instituição, tem sempre aquele que trabalha “com pressa”.

No meio de tudo isso, planejei os exames com calma, porque ainda acreditava que havia tempo: primeiro a ressonância, depois o vascular.

12 de dezembro — A ressonância

Com o encaminhamento em mãos, fui para Mossoró fazer a ressonância no dia 12 de dezembro de 2023. Saí de lá sem respostas, mas o corpo já sabia.

13 de dezembro — O feriado de santa luzia

Foi no dia 13 que a dor deixou de ser um incômodo para se tornar insuportável. Uma dor que me impedia de falar. Minhas pernas pareciam cruas, machucadas por dentro, como se o sangue estivesse pisado sob a pele.

Era feriado de Santa Luzia. Em Mossoró, nenhum vascular atendia. Voltei para Caraúbas e fui internada à espera do amanhecer para uma transferência.

Enquanto eu estava no hospital de Caraúbas esperando ser atendida, aconteceu algo que nunca esqueci.

A médica que estava de plantão, disse em alto e bom som, com as mãos apoiadas nas ancas, diante de outras pessoas no corredor do hospital, testemunhas do que vou dizer agora; que eu não estava sentindo dor para tanto. Disse que era feriado, que todos queriam terminar logo os atendimentos etc.

E olhe que eu nem gritava. Eu apenas clamava por socorro. Eu só pedia ajuda. Eu mal conseguia falar. Foi cruel ouvir isso. Mas eu estava tão debilitada, que apenas olhei para ela e ouvi, sem dizer nada.

E mesmo diante da gravidade que ela reconheceu depois, fui liberada naquela noite para dormir em casa.

Sim. Mesmo na companhia de um enfermeiro especialista, eu fui para casa; diante de um quadro que no dia seguinte, me levaria à Mossoró e mudaria definitivamente a minha vida.

Às vezes eu me pego imaginando essa médica quando soube da amputação das minhas pernas. Eu não creio que isso não possa ter abalado aquela mulher. E acreditem ou não, eu não desejo que ela tenha sofrido com isso. Talvez ela esteja, quem sabe, lendo este livro agora. Não escrevo isso por acusação. Escrevo porque é humano pensar. Mas eu nasci com um defeito de fábrica: eu não sei guardar mágoa.

Eu não entendo rancor. Eu nunca aprendi isso. Não sei se é virtude, pois talvez alguns desses sentimentos que eu não reconheço, sirvam para nos proteger ou nos ensinar sobre muitas coisas. Não sei, nem nunca procurei me aprofundar nisso. Na verdade, estou relatando aqui, porque lembrei desse episódio triste que passei. Mas é da minha natureza. É como eu sou. E acho que isso pode ser trabalhado dentro de cada pessoa para o próprio bem. O rancor adoece a alma.

Eu espero, com sinceridade, que isso tenha servido para algo dentro dessa médica.

Se não na forma de tratar os pacientes, que ao menos tenha tocado alguma coisa no seu coração. Mudado algo. Deslocado algo. Ainda que silenciosamente.

Digo isso com uma tranquilidade tão grande que sei que corro o risco de ser julgada. Pode parecer que me coloco num lugar mais alto, como se eu quisesse parecer melhor do que alguém, por não sentir raiva. Mas não é isso. É apenas a verdade.

Não falei nada na época; só mais tarde compreendi que o silêncio também teve peso. Hoje percebo que, se eu tivesse falado, talvez isso pudesse ter protegido outros pacientes e, diante da competência da Prefeitura Municipal de Caraúbas, alguma providência certamente teria sido tomada. E com toda sinceridade, só agora escrevendo essa página, é que estou refletindo sobre isso.

Talvez eu só esteja lembrado disso agora, porque a minha mente estava muito ocupada tentando se recuperar. E só agora que ela está voltando a pensar mais

claramente sobre as coisas. Da mesma forma que sei que nunca é tarde. Mas também sei que eu não seria capaz de dizer. A não ser se me perguntassem.

Depois de tudo, eu não consigo dizer mais nada. Não tenho mais palavras para esse episódio. Talvez porque algumas coisas não pedem explicação, pedem apenas suporte. Essa é a primeira vez que exponho isso.

O que eu posso dizer, e digo com paz, é que acredito ser impossível passar por algo assim sem ser tocado de alguma forma.

E eu espero, profundamente, que Deus tenha tocado o coração daquela médica.

Registro esse episódio com honestidade, mas também com justiça: o que vivi ali foi um encontro doloroso e pessoal com uma profissional específica, e não um retrato do hospital ou de sua equipe. Muitos outros me atenderam com cuidado, empenho e humanidade, dentro do que lhes era possível. Foi um momento triste e cruel, porém isolado, e é assim que o deixo: como parte da minha história, e não como sentença, principalmente sobre aqueles que também cuidaram de mim. Eu não seria injusta e deixo aqui meu muito obrigada sincero e honesto de quem sabe a importância até de uma companhia acolhedora no momento em que sua vida está lhe escapando.

Naquele momento eu ainda não conseguia enxergar tudo com a clareza que hoje consigo ter. Eu via que havia outras pessoas ao meu redor, percebia a urgência das enfermeiras e dos profissionais que se movimentavam tentando me ajudar. Eu sabia que não estava sozinha naquele cuidado.

Mas, revisitando essa memória, percebo que houve alguém que marcou profundamente aquele momento.

Um enfermeiro chamado Joaby Figueiredo.

Em meio a um cenário tão assustador, enquanto eu tentava manter a calma por fora, mas por dentro já sentia que algo muito grave estava acontecendo, foi ele quem me trouxe pequenas faíscas de esperança.

Joaby se aproximava com cuidado, como quem também sabia da gravidade da situação, mas fazia um esforço bonito para que eu não percebesse o desespero que poderia existir ali. Às vezes segurava meu pé, às vezes minha mão, e dizia palavras simples, doces, cheias de afeto.

E, naquele instante em que tudo parecia escapar, aquele gesto humano me trazia de volta para um lugar onde ainda havia esperança.

Talvez ele nunca tenha imaginado o quanto aquele cuidado significou para mim. Mas significou muito.

Há pessoas que entram na nossa história por alguns minutos e deixam marcas que o tempo não apaga.

Às vezes, quando a vida parece se afastar de nós, Deus permite que alguém chegue perto apenas para nos lembrar que ainda existe cuidado no mundo.

Quanto a mim, aquela noite poderia ter sido minha última. Mas Deus me sustentou.

14 de dezembro — A verdade sem anestesia

Quando amanheceu, minha família me colocou no carro e fomos para Mossoró, direto para a clínica particular do Dr. Raimundo Rosendo, especialista em angiologia e cirurgia vascular/geral. Ele me atendeu imediatamente, fez o Doppler (também chamado de Ultrassom Doppler) é uma modalidade de ultrassonografia que permite analisar, em tempo real, a circulação do sangue nas artérias e veias.

E lá mesmo, durante o exame, como se não tivesse sido nem uma consulta completa (só entendi a pressa depois) o médico providenciou a transferência imediata de urgência para o Hospital Regional Dr. Tarcísio de Vasconcelos Maia. Conhecido como Tarcísio Maia.

Entre a saída da clínica e a chegada ao Tarcísio Maia, eu entendi a gravidade do que estava acontecendo. Eu não entendia nomes, mas sentia a vida escapar pelos sintomas.

Por que o Tarcísio Maia?

O Tarcísio Maia é o Centro de Referência Regional em trauma e emergências graves no Oeste Potiguar. Para lá vão politraumatizados, acidentados e casos de risco imediato.

Eu não precisei lembrar disso na hora, meu corpo já estava entendendo por mim.

Foi ali, entre a saída da clínica e a chegada ao Hospital Tarcísio Maia, que eu percebi a gravidade do que estava acontecendo. Eu não entendia termos técnicos, mas sentia a vida escapar pelos sintomas.

No Tarcísio Maia, em meio à espera e a uma cirurgia em curso, eu sentia minha vida se esvaziando. Quando o médico finalmente me viu, o semblante dele não escondia a gravidade. Ele não falou em risco de amputação, ele falou em risco de morte: “Hadassa, o seu caso é grave. Não se trata nem de amputação. Mas risco de morte. Preciso preparar a sala de cirurgia urgente.”

E se ausentou da sala.

Quando o tempo parou

Naquele instante, o tempo parou. Como em um filme, minha vida passou diante dos meus olhos. Mas, inexplicavelmente, o desespero não me encontrou. Eu apenas orei.

Sabia que é verdade que, quando a gente está entre a vida e a incerteza, passa um filme da nossa vida em nossa cabeça? Igualzinho como a gente ver nas obras cinematográficas. Em uma fração de segundo, lembrei da infância, paixões, conversas, de cheiros, de pequenos gestos, do colo de mamãe, do sorriso lindo do meu pai, das brincadeiras com meu irmão, do cuidado da minha irmã, de coisas que tive e de outras que eu nunca quis perder. Senti saudade do que eu ainda sentia e do que eu poderia não ter, ver, ou sentir mais. Senti amor, responsabilidade, cansaço, aceitação e uma espécie de lucidez que só o limiar entrega. Mas nenhuma dessas coisas foi medo. O medo não entrou. Não porque eu fosse a mulher mais forte e corajosa do mundo, mas porque, naquele momento, não havia espaço para ele. Eu estava ocupada demais me mantendo viva.

Eu orei. E foi uma oração de mãe, não posso explicar como. Mas não passou pela minha cabeça, orar como alguém que estava entre a vida e a morte. Acredito que o instinto de sobrevivência faz a gente implorar pela vida. Negociar com o céu por mais tempo. Talvez eu tenha reconhecido a finitude da minha existência e nisso não havia espaço para mais nada além do que eu era/sou: Mãe.

Diante da finitude, quando toda possibilidade de futuro parecia suspensa, minha oração não foi por mim. Foi por ele. Pelo meu filho. Para que fosse cuidado. Amparado. Para que, se eu não ficasse, ele fosse guiado e protegido por Deus. E que o Senhor pudesse dar força à minha mãe, para cuidar dele. Pedi que Deus cuidasse intimamente do coração e da mente do meu filho, que o poupasse de tanto sofrimento e, sem saber se eu ia sobreviver, quando a possibilidade de um futuro parecia suspensa, eu o entreguei em Suas mãos e pedi que ele se tornasse um grande homem. Foi uma oração pura e cheia de detalhes. A mais sincera oração que já fiz.

Ali, no limite entre permanecer e partir, eu não precisei pensar no que eu era. Eu soube.

Quando a vida escapa pelas mãos, as máscaras caem. Os papéis sociais se dissolvem. O que sobra não é o que mostramos ao mundo, mas o que nos constitui por dentro.

Talvez seja assim para todos: quando estamos à beira da morte, ficamos inteiros. Sem performance. Sem distrações. Sem defesas. E é nesse lugar nu, que a nossa verdadeira identidade emerge.

A minha emergiu como oração. Como entrega. Como maternidade.

Eu já sabia que o sentido da minha vida era ser mãe. Mas naquele momento, eu entendi que isso não era apenas uma parte de mim, era a minha essência. O que eu sou quando tudo o resto é retirado. O que permanece quando o corpo falha.

Talvez a morte não revele quem somos. Talvez ela apenas retire o que nunca fomos. Sobra o que é.

E ali, entre a vida e a morte, o que ficou foi isso: Eu sou mãe. A mãe de Julinho.

No centro da dor e da notícia mais aterradora que já recebi, eu não me revoltei. Não questionei. Eu apenas aceitei.

Porque, naquele momento, eu já não era mais dona de mim. A dor era tão vasta que só a fé podia servir de sustento. E foi exatamente ali que o milagre começou.

Há momentos em que a vida nos retira o chão para que possamos descobrir que somos capazes de flutuar sobre a fé. Quando os diagnósticos são definitivos e o corpo parece falhar. Existe uma conversa silenciosa entre a criatura e o Criador, que palavras não conseguem explicar. A entrega não é uma desistência, mas o maior ato de coragem

que uma mãe pode exercer: confiar o fruto do seu ventre ao cuidado divino enquanto sua própria existência balança no fio da navalha.

O milagre não começa quando a dor passa, mas sim quando a paz decide habitar o lugar onde o medo habita.

“A oração é simplesmente uma conversação de mão dupla entre você e Deus.”
(Billy Graham)

Morrer dói?

Experiências de quase-morte são aquelas situações extremas em que o corpo chega muito perto do limite entre continuar e desligar. Não precisa de definição científica para entender: é quando a vida fica por um fio e a pessoa sente que está “quase indo”. Cada um vive isso de um jeito, mas existe algo em comum: ninguém volta igual.

Muita gente imagina que essa experiência é só física: a dor, o hospital, a urgência, mas a parte psicológica é a mais profunda. Quando alguém sente que está por um triz, acontecem alguns efeitos quase automáticos dentro da mente e da alma:

1. O tempo muda de significado.

A gente para de pensar no futuro distante e passa a enxergar o “agora” com uma nitidez absurda. Coisas que antes pareciam gigantes perdem importância, e coisas que eram pequenas, um olhar, um gesto, um abraço, ficam imensas.

2. Há uma espécie de sinceridade interna.

Nesse tipo de experiência, cai todo disfarce. Não dá mais para mentir para si mesmo sobre o que se quer, quem se é, quem se ama, no que se acredita. A vida fica sem véus.

3. A gente confia e vive o sofrimento ao mesmo tempo.

Não existe romantização. É duro, e é difícil explicar. Tem a dor do corpo brigando para continuar, mas também pode existir uma tranquilidade que não faz sentido para quem está do lado de fora. Eu não sentia medo.

A única angústia que eu senti naquele momento vinha do lugar mais sagrado que existe: o coração de uma mãe. Porque nenhuma mãe quer deixar seu filho. A dor não

era só a do corpo; era de imaginar não ver o meu menino crescer, não abraçar, não cheirar, não ouvir a risada dele, não admirar mais aqueles seus olhos de bondade, não compartilhar e nem testemunhar a vida dele se desdobrando.

E mesmo diante dessa dor que não cabe em palavras, eu ainda orava. Orava a Deus para dar forças à minha mãe, ao meu irmão e à minha irmã, para que eles pudessem criá-lo com amor e coragem. Que o pai dele conseguisse suprir a maior quantidade possível da minha falta. E pedia que Ele o protegesse e fizesse por ele tudo aquilo que eu não poderia fazer. E, obviamente, Deus faz melhor do que a gente.

No meio de tudo, eu ainda encontrava força para orar assim. E essa força não era minha, era graça.

No meu caso, eu gosto de deixar claro porque não foi igual como de outros relatos. Pois eu não senti medo. Não houve pânico, nem gritos, nem desespero. O que eu senti foi paz, aceitação e uma empatia gigantesca. Foi como se eu olhasse para mim mesma e para o mundo com mais misericórdia. Como se eu pensasse: “Eu queria ser alguém melhor”. E esse desejo não veio da dor, veio do amor.

Durante o período que estive na sala vermelha, as pessoas morriam ao meu lado, sendo colocadas nos sacos pretos, eu vendo de pertinho o fim de uma história, quando aquele zíper era fechado. E pensava: serei eu a próxima. Mas não me apavorava. Eu orava. Por mim, e por aquela pessoa que partiu. Só que ao mesmo tempo, foi um sofrimento indescritível. Indizível. Incalculável. E eu falo isso sem exagero.

A sala vermelha, é o lugar mais extremo do hospital. Não é apenas um setor, é o último limite, reservado para quem chega tão grave que sua vida está literalmente partindo. Costumo dizer que a sala vermelha é um lugar tão, mas tão perto da morte que você está tão grave que dá lugar à UTI para alguém que ainda tem chance de sobreviver. É ali que tudo acontece às pressas, com aparelhos apitando, médicos e enfermeiros correndo, e a sensação de que a vida está sendo segurada por fios invisíveis, sugada sem dó.

Estar na sala vermelha é como entrar num campo de batalha intenso e esmagador, pessoas lutando pela própria respiração, olhares de médicos e enfermeiros concentrados em cada lampejo de sinal vital, a urgência vibrando no ar como um peso que não se pode medir. Para mim, ali não era apenas um setor médico, era uma fronteira curta entre a vida e a morte. Mesmo sentindo meu corpo inteiro se desfazer, como se

cada parte de mim estivesse se esgotando e indo embora, eu ainda conseguia orar, não por entender que estava ali, mas porque meu próprio corpo me dizia, que eu também estava no limite absoluto.

Foi a experiência mais difícil que eu já vivi, uma espécie de descompasso entre o corpo que ainda existia e a vida que parecia escapar por cada canto dele.

Foram dias em que eu não estava nem totalmente no mundo que conheço. A gente (eu) começa a sentir uma vibração diferente entre o mundo real que conhecemos e o além, aquilo que vem depois da vida, como se estivéssemos no limite entre dois lugares. Porque sentia cada fibra do meu corpo morrendo e, ao mesmo tempo, insistindo em permanecer. Foi ali, naquele lugar onde a morte e a vida se confrontam a cada batida de coração, que experimentei de forma mais crua o que significa estar, verdadeiramente, à beira da morte.

E só de escrever estas palavras, sinto a respiração faltar e o coração acelerar de novo, como se uma memória muscular profunda fizesse o corpo ainda guardar a marca pesada daquele lugar.

Sabe aquela dúvida que a gente tem, de como é que será a sensação de morrer? Eu respondo com honestidade: dói.

Dói de um jeito que não cabe em palavras, uma dor que atravessa o corpo e a alma, mas que só quem esteve ali consegue compreender.

Dói tanto que a pessoa falece. Sinto muito, gostaria de poder dizer algo mais brando sobre essa travessia. Mas esse é um fato, conforme a minha experiência, e peço desculpas por não ter palavras de acalento para oferecer agora.

É intenso, sofrido e doloroso. O seu corpo levado ao limite do suportável.

Talvez seja por isso que, quando alguém parte, as pessoas dizem que agora ele descansou. No momento em que ouvi essa expressão pela primeira vez depois de tudo o que vivi, ela deixou de soar como um eufemismo distante e passou a carregar um peso de verdade. Porque, se morrer dói como dói, então descansar não é apenas um consolo para quem fica, mas uma realidade para quem atravessa. Descansar passa a significar alívio do corpo que já não precisa lutar, alívio da dor que não encontra mais morada, alívio desse esforço extremo de permanecer quando tudo em nós já se foi. E, nesse sentido, entender o descanso é também reconhecer, com franqueza, o quanto a travessia pode ser dura.

Mas como posso afirmar coisas assim, já que sobrevivi? Porque eu falo como quem esteve à porta. Falo do processo do caminho até lá.

Mesmo assim, em nenhum momento eu me desesperei. Eu aceitei. Eu entreguei. E eu coloquei nas mãos de Deus. Foi assim que eu vivi e foi assim que eu me mantive interiormente.

E quando alguém volta de uma experiência dessas, algo muda por dentro. Surge uma espécie de consciência nova: a vida é mais frágil do que a gente percebe, e mais preciosa do que a gente admite. Muitas pessoas passam a valorizar o essencial, a pedir perdão, a falar “eu te amo”, a ter menos vergonha de ser quem são. Outras viram a chave e mudam a profissão, o estilo de vida, a forma de olhar as coisas.

Mas existe algo que eu faço questão de desejar: que as pessoas não precisem passar por um trauma desse para se tornarem melhores. Não precisem quase morrer para encontrar o amor, a fé, a coragem, a humildade ou a empatia e o verdadeiro valor das coisas. Não precisem sofrer para mudar.

Eu desejo que as pessoas, e você que está lendo, aprendam com a vida enquanto ainda estão bem. Que cuidem da alma enquanto estão de pé. Que mudem enquanto ainda têm fôlego, tempo e saúde para isso. Porque sobreviver transforma. Mas viver conscientemente também transforma e dói menos.

Aprender a viver

Desejar o ideal enquanto critica a realidade em que se vive, é evidência de imaturidade. Entretanto, conformar-se com a realidade sem lutar pelo que almeja, é acomodação. Devemos saber conviver com esse conflito. Por isso aprendi a viver bem com o que tenho, com o que sou. E aproveitar cada minuto do que a vida me dar. E do que ainda sou capaz de realizar. Todos somos capazes de irmos mais além. Mesmo que seja apenas no seu íntimo. No que você não conta a ninguém. Todas as nossas experiências, são tutoras em nossas vidas. Aprender nunca é prejuízo.

Quando a gente acredita de verdade, o impossível se transforma em caminho. Cada desafio que enfrento me fortalece, me prepara e me eleva. E a cada "passo", mesmo os mais difíceis; eu cresço, aprendo e me aproximo ainda mais da minha melhor

versão. É isso que fortes experiências nos causam. A vida ensina; não devemos desperdiçar a lição. Acredite, e veja as portas começarem a se abrir.

A vida me desafiou, mas cada dificuldade só me fez crescer, me fez mais forte, mais consciente de quem eu sou. Isso é crescimento. E quem cresce, avança

Quando a gente acredita com o coração e com fé, o universo conspira a favor e Deus abençoa.

E eu sigo com fé, coragem e gratidão, rumo ao que ainda está por vir.

Enfrentei tempestades que pareciam impossíveis, mas transformei cada dor em força. Para quem nasceu para vencer, desistir nunca foi e jamais será uma opção. Desistir pode parar de doer. É mais confortável. Mas eu nunca vi um campeão desistindo.

Meu sofrimento é tão solitário, individual e único, pois poucos se vê casos como meu. Que apesar de todos os seus esforços mais criativos de tentar entender o que eu sinto, será impossível chegar perto da proporção da minha dor. Mas essa dor é equivalente a proporção da minha força, minha fé e a minha confiança de que Deus me ama e que eu sou um milagre. Entre a incerteza do caminho e a solidão da espera, a fé me leva mais longe que os passos. E por incrível que possa parecer, onde a única explicação lógica é a misericórdia de Deus, essa dor não me permite sucumbir. É uma força que não se rende, um coração que não vacila e a graça que me eleva.

Todos os dias, em qualquer hora que seja, tem alguém por aí (que conhece a minha história) lembrando do que aconteceu comigo, e agradecendo a Deus pela vida que tem, ou pedindo perdão por não ter a gratidão que deveria. Aí, nesse mesmo exato momento, a pessoa consequentemente, exerce a gratidão e isso se torna também uma oração por mim. Se isso não fizer sentido para você, entenda que para mim, é o suficiente para eu aceitar a missão a qual eu FUI ESCOLHIDA. Obrigada, meu Senhor Jesus!

Desde o que aconteceu comigo, as minhas redes sociais, têm sido canal de propagação da fé. O direct do meu Instagram, por exemplo, é tão lindo. Tão lindo. Que vocês não têm ideia.

O nome do Senhor Jesus é escrito tantas milhares de vezes, as palavras de bençãos infinitas. E assim o propósito de Deus já se cumprindo no oculto. Gratidão, meu Deus. Gratidão, por todas as centenas de pessoas enviadas por Ti!

“Estou convencido de que aquele que começou boa obra em vocês, vai completá-la até o dia de Cristo Jesus.”

(Filipenses 1:6)

Medo

Eu lembro do momento em que recebi a notícia da amputação. Não houve desespero, não houve pânico, e isso não me faz melhor do que ninguém. Não era coragem de filme e nem uma força sobre-humana; era calma. E calma não é ausência de dor ou de medo, é só a escolha de não se entregar ao caos. O medo apavora. Quando você se deixa levar por ele, o pensamento vira grito, o coração dispara, a pressão sobe, o corpo entra em alerta e a alma não encontra alicerce. Naquele dia, eu só não permiti que isso acontecesse. Eu respirei. Eu ouvi. Eu entendi. E eu aceitei. Não porque eu não estivesse consciente da gravidade, mas porque o pânico não mudaria nada, só pioraria. Sempre fui assim em situações críticas: tentava manter a calma. Talvez Deus tenha me ensinado isso muito antes da UTI, talvez tenha sido uma preparação para quando o abismo tivesse perto.

A única vez em que senti algo mais profundo, que talvez alguém chamasse de aflição, foi em uma das cirurgias. Nas outras, eu orava como quem entrega: “Senhor, se eu não voltar, dê forças da minha mãe, sustenta meus irmãos, guarda o meu filho e faz dele um homem honesto, gentil, bom”. Mas naquela, especificamente naquela, eu não orei assim. Eu pedi para não morrer. Para voltar para o meu filho.

Aquilo não era medo. Era coisa de mãe. Não era o pavor de morrer, era vontade de continuar. O coração não pediu mais tempo por desespero, mas por amor. E amor, ao contrário do medo, é eterno.

O medo é uma reação biológica. Ele nasceu para nos manter vivos, não para nos paralisar. O medo acompanha o ser humano desde o início. Antes da filosofia, antes da religião, antes das palavras. É uma descarga de adrenalina dizendo ao corpo: “se proteja”. Nesse sentido, o medo é amigo; ele não foi projetado para ser inimigo.

O problema é quando o medo começa a governar o que ainda não aconteceu. Aí ele muda de função. Ele deixa de ser proteção e vira ansiedade.

A ansiedade é o medo projetado no futuro, como se a ameaça estivesse sempre à porta, mesmo quando a porta está fechada. É um alarme tocando em um prédio vazio.

Quando a ansiedade cresce, ela dá forma ao medo. De repente, ele parece real. Parece presença. Parece sentença. Mas não é. A maior parte do que tememos não existe no presente, existe na imaginação. E o cérebro não sabe diferenciar imaginação de realidade com tanta facilidade. Ele reage do mesmo jeito. Por isso o peito aperta, a respiração encurta e o coração dispara.

É por isso que o medo não deve ser negado; deve ser entendido. Negar é fingir que não existe. Entender é tomar de volta o governo. A coragem não acaba com o medo, ela coloca o medo no lugar certo: o lugar de aviso, não o lugar de autoridade. Quem vive com coragem não vive sem medo; vive sem ser comandado por ele.

Algumas coisas na vida a gente não escolhe. O que nos acontece, como nos olham, o que perdemos no caminho, o tempo das respostas. Mas existe algo que sempre sobra: o modo como a gente decide caminhar dentro do que sente. E quando o medo aparece, a escolha é essa: ser guiado por ele ou guiado pelo propósito.

O medo não é sinal de fraqueza. Fraqueza é deixar que ele roube a vida que ainda nem aconteceu. O medo faz barulho, mas não tem consistência. Ele é sombra projetada no futuro. E sombra só existe onde existe luz.

O medo não exige que você seja herói; exige que você esteja vivo. E estar vivo já é uma ousadia. A coragem não é o oposto do medo, é a decisão de andar apesar dele. É a arte de manter os passos firmes enquanto o coração treme, e de continuar respirando quando a alma quer se esconder.

Você é mais capaz do que imagina, não porque domina tudo, mas porque já atravessou coisas que jurou não suportar. Você não precisa esperar o medo ir embora para seguir; ele nunca foi o fim do caminho, só o aviso de que o caminho vale a pena. Se o medo fosse prova de incapacidade, ninguém teria chegado a lugar nenhum.

No fim, vencer o medo não é eliminar a sombra, é caminhar até perceber que ela não morde. E, quando você olha para trás, o que vê não é o medo vencido, não é expulsá-lo da vida. É reconhecer que ele sempre foi sombra. Apenas te acompanha por um instante e desaparece quando a luz muda de lugar. Quando você olha para trás e vê o medo, o que enxerga é só o contorno daquilo que assustou, te gerou dúvidas; não uma ameaça real.

O cérebro não sabe esperar para reagir. Quando você imagina algo bom, ele ativa os mesmos circuitos que ativaria diante da experiência real: dopamina (a substância do prazer e da motivação), antecipação, energia, foco. É como se o futuro já estivesse acontecendo dentro de você. Mas quando o medo ocupa o mesmo espaço, o cérebro produz cortisol (o hormônio do estresse e da preocupação), prepara fuga, contrai músculos e acelera o coração, tudo sem que nada tenha realmente acontecido. Ele responde ao pensamento como se fosse presença. Por isso, o que você alimenta na mente vira direção no corpo: quando cultiva esperança, o corpo se organiza para o possível; quando cultiva medo, o corpo se prepara para o impossível. O cérebro reage ao futuro como se fosse presente. E essa é a prova de que o que você pensa, influencia na sua forma de viver.

O medo é a interpretação antecipada de algo que ainda não aconteceu. Não tenha medo. A biologia explica a reação, mas Deus cuida do que a biologia não alcança.

Solidão

Eu já conhecia a solidão antes. Ela não era como uma estranha para mim. Mas foi dentro da internação hospitalar e, depois, no silêncio da minha recuperação em casa, que passei a encontrá-la de forma mais profunda, mais íntima e mais constante. Foi ali que ela se revelou com outra intensidade.

Há uma solidão que nos encontra mesmo quando estamos cercados de gente. Ela não é, necessariamente, ausência de pessoas. É um lugar interno, inaudível, onde os pensamentos caminham sozinhos.

Talvez por isso nos isolamos sem perceber. Ficamos presos dentro de nós mesmos, conversando com nossas próprias inquietações, carregando perguntas que ninguém parece responder ou ouvir. É a solidão típica de quem pensa demais, e paradoxalmente, quanto mais se pensa, mais se sente perdido. Quem muito tenta compreender tudo, por vezes acaba sentindo que não sabe nada. Infelizmente a minha cabeça funciona assim, e em hipótese alguma, sou um caso isolado, é até bobo falar assim. Porque isso é uma característica de milhões de pessoas. Umas conseguem com o tempo, administrar a intensidade dos pensamentos e as consequências deles, que quase sempre acabam por manter o controle das suas emoções, decisões e ações. Este é o meu caso. Hoje eu sei

lidar com uma cabeça que não para. Mas muitos não conseguem ou não se esforçam suficiente para o próprio bem-estar.

O solitário, quando se recolhe demais dentro de si, tende a se fechar no próprio mundo, correndo o risco de se enclausurar e de se tornar prisioneiro do seu próprio eu, perdendo assim, o caminho da sabedoria. O levando a cair em enganos, em falsas esperanças, em jornadas que parecem seguras, mas levam ao vazio.

Ainda assim, não consigo olhar para a solidão apenas como algo negativo. Talvez o que mais pese não seja ela em si, mas o som do seu nome: SOLIDÃO. Esse som ecoa duro, frio, pesado. Mas se olharmos com mais atenção, veremos que é justamente na solidão que nascem as palavras, as reflexões e as transformações mais profundas.

Ela costuma chegar à noite, quando tudo se aquieta e o breu parece nos envolver. Nesse momento, a solidão se revela como espelho: ela é o nosso EU sem distrações. Por isso, em vez de temê-la, podemos enxergá-la como um convite ao autoconhecimento, que é um espaço sagrado de encontro consigo mesmo e com Deus.

A solidão caminha perto do sofrimento, é verdade. Mas também caminha perto da cura. Ela pode ser um retiro onde a alma respira, onde Deus fala baixinho, onde a dor encontra sentido e a fé encontra raízes.

Então, quando a solidão vier, não a expulse com medo. Reconheça sua presença. Permita-se aprender com o que ela traz sobre você, sobre a vida e sobre Deus.

E lembre-se: você nunca está realmente só. Mesmo na mais profunda solidão, há um Amor que te acompanha, te envolve e te sustenta. Às vezes, a solidão é apenas o caminho para ouvir esse Amor com mais clareza.

Eu falo sobre o medo e sobre a solidão com certa firmeza, como quem já os conhece de perto e aprendeu a caminhar ao lado deles. Pode parecer, ao final dessas páginas, que eu me tornei imune, que não sinto mais receio, que não me atravessa mais a sensação de estar só. Mas isso não é verdade.

O que mudou não foi a ausência desses sentimentos, e sim a forma como me relaciono com eles. O medo ainda me visita, às vezes de mansinho, às vezes com força. A solidão ainda aparece em dias em que a dor teima em insistir, quando o corpo pesa e o coração se recolhe. Eu não me libertei deles para sempre, eu apenas aprendi a não me deixar governar por eles.

Hoje, quando o medo bate, eu o reconheço, respiro e sigo. Quando a solidão chega, eu não a rejeito nem me revolto contra ela; eu a observo, acolho e transformo. Descobri que sentir não me enfraquece, ao contrário, me humaniza.

Se pareço forte ao falar dessas coisas, é porque a minha força não está em não sentir, mas em continuar mesmo sentindo. Não é coragem sem tremor; é coragem com temor. Não é companhia constante; é presença mesmo quando estou só.

Eu ainda sinto medo. Eu ainda sinto solidão.

Mas hoje eles não me paralisam, eles me ensinam, me moldam e, muitas vezes, me conduzem a um lugar mais profundo de mim mesma.

E é assim que eu sigo: inteira, sensível, vulnerável e, ainda assim, “de pé.”

Mas essa não é apenas a minha história.

No fundo, todo ser humano carrega dentro de si essa mesma capacidade de atravessar o medo sem se tornar prisioneiro dele, de habitar a solidão sem se perder nela. Não é preciso viver uma tragédia para despertar, embora, muitas vezes, seja na dor que nossos olhos se abrem.

O sofrimento, por tantas vezes, é o portão por onde passamos para nos tornar mais conscientes, mais humildes, mais atentos ao que realmente importa.

Ainda assim, é possível reconsiderar agora. É possível escolher crescer antes do abismo, aprender antes da ruptura, amadurecer sem precisar quebrar. Deus nos convida todos os dias a esse movimento de transformação. Uma conversão do coração, uma escuta mais profunda, um passo de fé no escuro.

Porque em cada pessoa, há uma semente de coragem plantada pelo próprio Criador. Em cada alma existe a possibilidade de transformar o que dói em propósito, o que assusta em caminho, o que isola em encontro consigo e com Deus.

E assim seguimos. Não porque somos invencíveis, mas porque somos visitados pela graça; não porque não sentimos, mas porque aprendemos a sentir de maneira mais consciente; não porque nunca caímos, mas porque sempre podemos nos levantar.

Pois é na fragilidade humana que a força divina se aperfeiçoa, e é nesse encontro misterioso entre o céu e o coração que todos nós podemos, pouco a pouco, nos tornar melhores.

"A minha graça te basta, porque o poder se aperfeiçoa na fraqueza. De boa vontade, pois, mais me gloriarei nas fraquezas, para que sobre mim repouse o poder de Cristo." (2 Coríntios 12:9)



A espera mais longa da minha vida. Foi ali que recebi a notícia que mudaria tudo.



Indo para a primeira cirurgia. Eu não sabia que viriam outras... O semblante de quem apenas aceitou. Mas eu já entendia: sairia dali morta ou sem pernas.



Um rosto esvaziado de vida. A morte rondava... e não existem palavras que descrevam o que eu sentia nesse momento.



Essa foi a sequência mais suave que pude selecionar para pôr no livro. Todas as outras imagens são muito fortes. Entre dor e força, esses são fragmentos do que foi possível suportar lembrar.

CAPÍTULO 3 — A DOR INVISÍVEL

A amputação e o início do território de um interior ferido.

A amputação não foi o fim, foi o começo da travessia.

Depois da cirurgia, vieram dias que não podem ser explicados apenas com palavras. Existe uma dor que o bisturi alcança, e outra que só o espírito sente. A física a medicina trata; o invisível, só Deus sustenta.

Foram cinco cirurgias, duas intubações, transfusões de sangue e dois dias na sala vermelha.

O mais impressionante não era a gravidade do quadro, mas o fato de eu ainda estar consciente, falando e resistindo, o que chamou atenção de muitos profissionais. Meu quarto era constantemente visitado por muitos médicos, enfermeiros e diversos profissionais de saúde. Eu via aquilo como um cuidado extraordinário, uma atenção especial comigo. Só depois descobri que, na verdade, eu havia me tornado uma espécie de “fenômeno” dentro do hospital. Alguém que, mesmo apresentando praticamente todos os sinais de um coma, permanecia ali, desperta, resistindo, cumprimentando as pessoas. E essa minha presença viva, teimosa e mesmo forte diante tanta fragilidade do corpo, acabou se espalhando pelos corredores. E sim, isso também foi atribuído por muitos, a Deus, mesmo quando as vezes a medicina não aceita o milagre.

Quando acordei e entendi que não tinha mais minhas pernas, o mundo não era o mesmo. A autoimagem muda antes do cérebro aceitar. O corpo sofre um luto doloroso, e a mente tenta acompanhar.

Os dias no hospital eram longos, cheios de procedimentos e medicamentos.

Do lado de fora, minha família enfrentava uma guerra que eu não via. Além de lidar com transferência de hospital, exames urgentes, médicos, busca de sangue, papéis, entender diagnósticos, e tentar continuar vivos enquanto me mantinham sobrevivendo.

Meu sangue era coletado a cada 4 horas e levado para outro hospital para análise. Enquanto eu lutava dentro, eles lutavam fora.

Minha família não tinha mais força para me ver em um estado crítico e na permanência do medo da notícia que eu não consegui resistir. Mas não desistiram de

mim, em nenhum minuto. Não teve descanso. Eles são a minha família. É um amor que não desiste.

O colapso da família

Meu pai e o colapso do tempo

Meu pai entrou em choque. No momento de autorizar a cirurgia, ele acreditava que eu tinha sete anos. O choque do meu pai não foi um simples “travar”. Foi uma ruptura entre passado e presente. No momento da autorização da cirurgia, meu pai acreditava que eu tinha eu era ainda criança. Ele não estava negando a situação, ele estava dissociado dela. Cheguei a ouvir os médicos explicarem que o que ele teve foi um mecanismo de defesa radical. Sabe quando o fusível queima para não incendiar a casa inteira? Foi o que a mente dele fez. O trauma foi tão violento que o cérebro dele apagou o presente para salvar a alma da dor. Ele não era um homem diante de um documento; era um pai preso em uma memória, tentando impedir que o tempo avançasse para um futuro que ele não conseguiria suportar.

Logo ele...

Logo ele, que sempre teve as ideias tão centradas. Que conhece a Palavra como quem conhece o caminho de casa. Que construiu a fé não como discurso, mas como chão onde pisa.

Meu pai sempre foi um homem de Bíblia aberta e coração firme. Um homem que ensinou sobre Deus vivendo, não falando alto, não impondo, mas sendo.

E ainda assim... ele não suportou. E eu entendo. Eu era o xodó do meu pai na infância. Ele me admirava de um jeito que só quem observa em silêncio sabe admirar.

Andava com meus boletins dobrados dentro do bolso, como quem carrega medalhas invisíveis. Mostrava para os amigos com um orgulho que não cabia no peito.

Eu fazia meu pai rir.

Eu estava sempre nos “cós” dele, perto, grudada, orbitando o mundo dele como se fosse o meu também. E talvez fosse, em alguns aspectos.

A gente conversava sobre tudo que existe para se conversar neste mundo.

Desde pequena. E ele escutava como se cada pensamento meu fosse muito importante. Como se eu fosse. E era. Eu era, para ele, memória viva de alegria. Por isso, quando ele entrou em surto, eu entendi.

Porque não era só a filha dele ali. Era a menina dos boletins no bolso. Era a menina que ria das mesmas coisas que ele. Era a menina que ele tentou proteger do mundo inteiro, e de repente, ele estava sendo obrigado a autorizar que o mundo me atravessasse com bisturis, riscos e despedidas possíveis.

Naquele momento, a fé dele não acabou. Mas a dor ficou mais alta que qualquer versículo.

E fé nenhuma, por mais profunda, nos transforma em pedra. Fé não é ausência de colapso.

Fé é o que sobra depois que o colapso passa.

Me contaram depois que os médicos precisaram ampará-lo. Que seguraram seus braços. Que chamaram pelo nome dele. Que sacudiram o corpo dele para trazê-lo de volta.

De volta para aquele presente que nenhum pai está preparado para viver.

Eu imagino, e talvez eu nem precise imaginar tanto, que foi para ele abrir os olhos e perceber que o tempo tinha seguido sem pedir permissão. Que a filha dele não tinha mais sete anos. Que ele não podia mais me proteger nos seus braços. Que ele só podia assinar... e confiar.

Naquele dia, meu pai não foi só forte. Ele foi humano.

E talvez tenha sido uma das maiores provas de amor que já existiram entre nós: ele voltou para o presente. Mesmo que aquilo significasse assistir ao desmoronar do mundo que ele passou a vida tentando construir seguro para mim.

A dor dele foi crua. Real. Sem verniz espiritual. Mas mesmo tremendo, mesmo quebrado, mesmo precisando ser sustentado por outros braços... Ele ficou.

E às vezes, a fé mais profunda não é a que impede a queda. É a que faz alguém permanecer, mesmo depois de cair por dentro.

Hoje, hoje ele é como um bálsamo aqui em casa.

Um bálsamo quieto. Presente. Cuidando sem precisar dizer. Porque eu sei que dói nele. Claro que eu sei. Ele tenta disfarçar. Mas eu conheço o meu pai além das palavras.

Eu vejo quando ele muda o assunto. Quando ele ocupa as mãos com qualquer coisa. Quando, às vezes, evita permanecer tempo demais perto de mim, não porque não queira estar. Mas porque já não está conseguindo disfarçar a dor.

E isso também é amor. É amor que respeita o próprio limite para não me ferir com lágrimas que ele gostaria de esconder.

Mas existe algo ainda mais impressionante: Apesar de tudo. Apesar de tudo o que aconteceu. Apesar do estado em que hoje eu me encontro, papai não sofre mais daquele sofrimento que dilacera a alma.

Ele não vive mais naquele desespero cru que qualquer pai sentiria diante da dor de um filho. Não vive mais naquele lugar onde a pergunta “por que?” engole tudo.

Hoje, pela providência divina, ele sofre diferente. Ele sofre com a consciência.

Com a reverência. Com a certeza de que existe um propósito sendo escrito.

Hoje ele enxerga a missão, enxerga o milagre.

Existe uma dor que ainda mora nele, sim. Mas não é mais a dor do desamparo.

É a dor de quem sabe que Deus tocou a história. E que ser tocado por Deus, nunca vem sem marcas.

Hoje, meu pai não sofre pela perda do que eu era. Ele sente, com respeito, com silêncio, com amor, a grandeza do que Deus decidiu construir a partir de mim.

E talvez isso seja uma das formas mais profundas de fé que existem:

Quando a dor não desaparece, mas passa a caminhar ao lado da certeza de que nada foi em vão.

A dor não saiu da nossa história, ela só aprendeu a ajoelhar diante do propósito.

Minha irmã, por sua vez, carregou o fardo do impossível: foi ela quem teve que assinar se minhas pernas seriam enterradas ou incineradas. Ela não conseguiu. Ela entrou em colapso. Era a irmã mais nova dela que estava ali, e nenhum ser humano deveria ter que tomar uma decisão dessas por quem ama.

Minha irmã sempre foi a que vinha na frente. A que abria caminho. A que, desde pequenas, carregava aquele instinto de proteger, mesmo quando não precisava.

Ser irmã mais velha nunca foi só sobre nascer antes. Era sobre vigiar, aconselhar, cuidar sem anunciar que estava cuidando.

E, de repente... A vida colocou nas mãos dela uma decisão que nem o tempo deveria ter coragem de pedir.

Não era sobre um corpo. Não era sobre medicina. Não era sobre protocolos.

Era sobre memória, sobre infância, sobre todas as versões de mim que ainda existiam dentro dela.

Era sobre a irmã que corria, que brincava, que ela ajudou a formar, a proteger, a acompanhar pela vida.

Como é que alguém assina o destino físico de quem fez parte da própria história?

Ela entrou em colapso porque aquilo ultrapassava qualquer força humana. Ultrapassava maturidade. Ultrapassava fé no formato que a gente aprende na igreja, nos livros, nas palavras.

Ali era fé crua, sem discurso. Fé no estado mais original que existe.

Eu sei que aquele momento quebrou algo dentro dela. Mudou a forma dela olhar para a vida. Mudou a forma dela medir o que realmente importa. Mudou a forma dela entender o quanto o tempo é frágil, e o quanto o amor é definitivo.

No fim das contas...Ela conseguiu assinar.

Mas ali não era com a força dela. Não era com coragem humana. Não era com raciocínio.

Não era com preparo emocional. Ela conseguiu assinar porque Deus segurou na mão dela.

Porque existem momentos em que Deus não abre caminho na nossa frente. Ele caminha dentro da gente. E aquele dia, foi um desses dias.

Foi traumatizante, violento para a alma, injusto na dimensão humana do amor. Mas também foi um daqueles lugares onde o céu encosta na fragilidade humana e diz:

“Eu estou aqui.”

Minha irmã não saiu a mesma dali. E talvez nunca fosse para sair. Porque existem decisões que ninguém supera. Apenas aprende a continuar vivendo depois.

E talvez o amor mais profundo entre irmãs seja esse: Quando uma segura a vida da outra. Mesmo quando isso custa partes delas que nunca mais voltam.

Naquele dia, o amor entre irmãs precisou ser mais forte que o impossível.

Há decisões que não são tomadas com força, são sustentadas por Deus. Ela perdeu algo naquele dia. mas não perdeu a fé que a sustentou.

Deus segura mãos que o amor sozinho não consegue manter firmes. O amor dela tremeu. Deus não.

Meu irmão...

O meu irmão adoeceu comigo.

Não foi no corpo. Foi na alma. Foi no peso invisível que só quem ama carrega.

Durante a minha internação, ele emagreceu tanto que chegou a ficar irreconhecível. Era como se a vida tivesse sido drenada dele aos poucos. Não por doença, mas por exaustão emocional, por medo, por tensão constante, por um amor que não tinha para onde correr.

Era como se nós dois fôssemos uma alma só...

Um corpo só...

E a dor tivesse decidido morar nos dois.

Só que ele era o homem. E ele era aquele que precisava continuar funcionando. Era ele quem ia e voltava. Quem resolvia. Quem escutava médico. Era ele quem sustentava a casa emocionalmente quando tudo parecia prestes a desabar. E o mais impressionante, é que ser o irmão mais novo nunca o impediu de ser o homem que a situação exigiu.

Ele providenciou tudo. Mesmo definhando na dor. Mesmo cansado além do que um ser humano deveria suportar. Ele me sustentou. Me ajudou. Me protegeu. Protegeu do que eu não conseguia imaginar que estava acontecendo. E me protegeu também do que eu sabia, mas não tinha dimensão do tamanho do risco.

Existem batalhas que acontecem longe do leito. Em corredores. Em salas de espera. Em telefonemas que ninguém quer atender. Em conversas que ninguém quer ouvir. E ele estava em todas elas.

Quantas vezes ele deve ter engolido o medo, ter respirado fundo antes de entrar no meu quarto. Quantas vezes ele deve ter colocado um rosto de calma, quando por dentro ele só queria desabar. E, além de tudo, ele ainda precisava ser forte por nossa mãe.

Quantas vezes ele precisou acalmá-la. Omitir informações. Quantas vezes ele carregou sozinho, notícias pesadas demais para colocar no coração de uma mãe. E isso o quebrava cada vez mais, um pouco por dentro.

Porque amar também é isso: Às vezes, é sofrer calado para poupar quem a gente ama.

Meu irmão esqueceu de viver. Deixou a própria vida de lado. Suspendeu sonhos. Suspendeu descanso. Suspendeu a si mesmo. Só para dar conta. Para me manter aqui. Só para manter a família respirando enquanto tudo parecia sem ar.

E existem amores que não fazem barulho. Mas sustentaram histórias inteiras.

Ele adoeceu, mas não desistiu. Caiu por dentro, e mesmo assim, continuou de pé por nós.

Enquanto eu lutava para viver, ele lutava para que tudo ao meu redor não morresse.

Ele decidiu atravessar a dor comigo, deixando a própria vida em pausa, para garantir que a minha continuasse. Ele me protegeu com amor, força e entrega.

Minha mãe...

Mamãe sempre foi a mulher mais forte que eu já conheci. Mas foi durante a minha internação que eu entendi que existe uma força que ninguém vê. A força de quem continua, mesmo quando já não tem mais de onde tirar.

Enquanto eu lutava pela vida, ela lutava para continuar em pé.

Ela foi amparada pelas amigas. Pelas irmãs. Por mulheres que, de alguma forma, seguraram pedaços dela... para que ela conseguisse continuar segurando o meu filho. Segurando a casa. Segurando o mundo que tinha desabado. Mas só muito tempo depois eu soube, que muitas vezes ela não tinha força nem para ficar em pé.

Cada notícia que chegava, às vezes incompleta, às vezes cheia de silêncio entre as palavras, já arrancava o chão dela. As pernas falhavam. O corpo cedia. Ela caía no chão. E de joelhos, por inúmeras vezes, clamava ao Senhor.

E era ali, nesse chão frio, nesse lugar onde o corpo já não sustentava mais nada, que a fé dela se levantava.

Uma fé que não fazia barulho, que não precisava provar nada para ninguém.

Uma fé tão bonita... que quem ouve tem vontade de sorrir, mesmo em meio à dor.

Porque ela fala de Deus como quem fala de casa. Como quem fala de alguém que nunca saiu de perto.

Porque existe uma dor que só uma mãe entende. Uma dor que não tem comparação com nenhuma outra dor dentro de uma casa.

Quando eu cheguei da internação, eu não a reconheci.

Era como se o tempo tivesse passado mais rápido dentro dela. Como se a alegria de viver tivesse sido sugada, não pela falta de fé, mas pelo excesso de amor.

Hoje ela é grata. Mas carrega uma gratidão que dói. Uma gratidão pesada. Que nasce depois de olhar a morte muito de perto.

Ela se tornou uma ferida aberta que aprendeu a continuar vivendo. E ainda assim, existe dentro dela um lugar onde ela ancora a própria alma. Como um barco que atravessou tempestades que quase o partiram ao meio, mas que encontra em Jesus o porto seguro onde pode, finalmente, respirar.

Jesus é a âncora dela. A âncora que não impede a tempestade, mas impede que ela se perca dentro dela.

E eu...

Eu não discuto com essa dor. Porque eu também sou mãe. E eu sei. Eu sei que existe um lugar dentro dela que nunca mais será leve como antes. Só que existe algo que me impressiona ainda mais: Hoje, ela sustenta a nossa casa na força. Porque ela precisa ser forte por todos nós. E ela é. Mesmo quando ninguém está vendo. Quando o corpo pede descanso. Mesmo quando a alma pede silêncio. E às vezes ela é como uma ilha. Cercada por águas profundas de lembranças, de medos, de cicatrizes invisíveis. Mas nunca totalmente deserta. Porque Deus habita nela. Porque a fé dela ilumina até os lugares onde a dor tentou construir morada.

Ela me chama de forte. Mas a verdade é que ela é mais forte do que todos nós. Porque ela carrega a dor que só existe no coração de uma mãe. Uma dor que não substitui. Que não se divide. Uma dor que não encontra tradução. E talvez seja por isso, que mesmo quebrada, mesmo marcada, mesmo tendo atravessado um pesadelo que nenhuma mãe deveria passar, ela continua. De pé. Orando. Sustentando. Amando.

A fé dela não a livrou da dor. Mas a impediu de se perder dentro dela.

Há mães que apenas continuam sobrevivendo e se alimentando da dor. Ela decidiu permanecer. E de joelhos, ela encontrou a força que em pé já não existia mais. Pois a dor dela quase a naufragou, mas através da força do seu amor, Deus lançou âncora.

Ela não atravessou essa tempestade sozinha. Ela estava presa ao céu.

Existem dores que não passam. Só aprendem a orar.

Ela ficou de pé por nós. E essa dor dela tem nome: amor de mãe.

A fé dela não fez barulho. Mas sustentou uma casa inteira.

Ela se tornou porto seguro, mesmo que sem permitir que a gente perceba, ela sendo mar revolto por dentro.

Nem toda fortaleza é feita de pedra. Algumas são feitas de joelhos dobrados.

O mundo dela desabou, e ainda assim, ela nos sustentou.

Ser mãe, às vezes, é continuar respirando quando o coração esquece como.

Ela não venceu a dor. Ela aprendeu a caminhar com Deus dentro dela.

O amor dela não gritou. Ele permaneceu.

Há quem só peça o milagre. Ela decidiu viver dentro de um.

A dor quis fazer morada. A fé dela fez altar.

Mamãe se quebrou, mas nunca deixou a gente quebrar junto. O amor dela é o tipo de força que ninguém vê, mas todo mundo é salvo por ela.

Ela não saiu ilesa. Ela saiu eterna dentro de nós.



Papai, eu e mamãe no meu 1º aniversário após chegar em casa. Fazia menos de 1 mês da minha alta hospitalar. Nós comemoramos meus 42 anos e meu renascimento ao mesmo tempo.



Eu no colo de mamãe. O amor registrado em uma foto. Se existir almas gêmeas, ela é a minha.



Eu e meu lindo pai. Pena que na foto não dá para ver sua genialidade.



Eu tirando foto com a bondade. Dona Beta linda, minha mãe.



Eu tirando foto com a sabedoria. Sr. Luís Sales, meu pai.



Meu pai, eu e mamãe no dia da minha formatura. Não dá para saber quem dos três estava mais orgulhoso.

A ligação para Julinho

Existe uma memória...

Que não cabe em palavra simples.

Não foi só surreal. Foi sagrado. Foi absoluto.

Foi um daqueles instantes em que a vida inteira prende a respiração.

Foi a ligação que eu fiz para o meu filho, de dentro do hospital.

Os médicos não entendiam como eu ainda conseguia falar.

Como eu ainda conseguia organizar pensamento, emoção, presença.

Mas existe uma força que nasce quando a gente entende que não está lutando só por si.

Eu pedi para me maquiar. Não uma maquiagem de se arrumar para ir festejar a vida. Mas só o suficiente para que ele reconhecesse a mãe dele. Pois a minha pele já não estava mais como antes. Ela havia assumido um tom acinzentado, opaco, como se a vida estivesse lentamente recuando de sua superfície. Não era apenas uma palidez comum de quem está cansada ou doente, era uma cor sem vida, sem viço e sem o brilho da vida. Parecia a pele de quem já havia sido tocada de perto pela fronteira entre ficar e partir, típica de um corpo em extremo desgaste, de um corpo em falência. Foi por isso que precisei me maquiar antes de ligar para meu filho, para que, ao me ver, ele encontrasse não essa aparência de quase despedida, mas o rosto da mãe que ele sempre conheceu. Mesmo sabendo que ele reconheceria o semblante e o olhar de mil jardas, o que me rasgava por dentro, eu escolhi, eu mesma dar a notícia a ele.

Foi difícil demais. Mas ainda estava viva. Ele ainda tinha a mãe dele.

Pedi para as enfermeiras fazerem uma trança no meu cabelo, para amenizar a aparência de um cabelo que já não se encontrava mais o mesmo. Para amenizar o impacto da aparência frágil.

Aquela trança simples, não devolvia o que eu havia perdido, mas me oferecia um pequeno contorno de normalidade, um gesto de cuidado que me fazia parecer, ao menos por fora, um pouco mais próxima de quem eu era. Eu precisava parecer com a mãe que saiu de casa. Eu precisava que ele visse continuidade. Não ruptura.

E então eu fiz a chamada de vídeo. Foi um dos momentos mais sagrados e mais humanos da minha existência.

Eu fiz aquela ligação tanto para dar esperança a ele, quanto para me dar forças para continuar.

Mas não nego que, ao fazer aquela ligação, eu também carregava em silêncio, o pensamento de que ela poderia ser uma despedida, e isso me exigiu uma força que eu nem sabia que possuía. Imagina essa dor? Eu sentia uma dor tão profunda que parecia conversar diretamente com o céu, enquanto minha alma aprendia a confiar no invisível e que eu ia conseguir.

Eu pedi que ninguém desse a notícia. Tinha que ser eu.

Eu não poderia simplesmente chegar em casa, já sem as pernas.

Eu precisava preparar o coração dele antes que o mundo o obrigasse a entender. E eu fiz isso com uma força que eu sei que não era minha. Eu sei. Foi Deus.

Eu olhava para ele, e via tudo ao mesmo tempo.

O olhar ingênuo. O olhar infantil. O olhar da saudade da mãe. O olhar do medo. O olhar da dor que ele ainda não sabia nomear.

E existe um tipo de olhar...Que só uma mãe entende.

E foi ali, no meio daquela ligação... Que eu vi algo acontecer.

O brilho do olharzinho dele começou a voltar.

Eu dei a notícia de uma forma lúdica.

Com cuidado. Com amor. Com coragem emprestada do céu.

Eu disse que eu ia ser a mãe mais incrível do mundo.

Que nenhum amiguinho dele ia ter uma mãe tão incrível.

Porque eu ia ser metade humana, e metade robô.

Eu ia ter pernas robóticas. E nenhuma mãe é tão massa assim.

E ele, com apenas seis anos, conseguiu absorver aquilo.

E essa compreensão ficou. E está atravessando os anos, sustentando o coração dele.

E eu sei...Que quando ele entrar na adolescência, quando ele for adulto, ele vai lembrar.

Vai lembrar do dia em que a mãe dele escolheu a verdade com amor.

Vai lembrar do dia em que a força não foi grito... foi presença.

Vai lembrar do dia em que a dor tentou definir a nossa história...

E não conseguiu.

E eu sei que isso vai ajudá-lo a ser um homem bom.

Um homem forjado pela dor. Mas não endurecido por ela.

Um homem que sabe que força não é ausência de lágrima. É permanência.

Eu sei que aquela ligação fez com que ele conseguisse atravessar as incertezas, sem que a dor fosse tão grande quanto poderia ter sido.

Porque amor explicado com verdade, protege.

Deus me trouxe de volta para ele. Deus não deixou essa criança sem mãe. E meu filho, mesmo com pouca idade, consegue ser grato por isso e se apoia no nosso amor e nessa gratidão, para seguir.

Depois de tudo...

Depois de ver meu pai quebrar o tempo para não me perder.

Depois de ver minha irmã segurar o impossível nas mãos.

Depois de ver meu irmão adoecer junto comigo.

Depois de ver minha mãe cair de joelhos para sustentar o céu sobre mim.

Depois de ver eu filho, mesmo vestindo coragem para esconder a própria dor, compreendeu tudo com um coração maior que o medo e permaneceu de pé por nós dois, sustentado por um amor que transcende tudo que é e que se possa ser chamado de amor.

Eu entendi uma coisa: Existem amores que Deus usa para manter a gente vivo. E, no centro de tudo, está o meu filho.

Eu não tenho palavras para explicar o que existe entre uma mãe e um filho quando a vida ameaça separar os dois.

Talvez porque algumas histórias não foram feitas para caber em linguagem humana. Talvez porque existem sentimentos que nascem direto no céu, e só passam pela gente.

Eu só sei que, naquele tempo, enquanto médicos lutavam para me salvar. Enquanto minha família lutava pela minha vida. Eu sei que o céu também lutava. Porque existe um tipo de amor que faz portas espirituais se abrirem. Um amor que não negocia, que não aceita despedidas antes do tempo. Um amor que sobe como oração, e desce como milagre.

E se hoje eu respiro. Se hoje eu estou aqui, Se hoje eu posso olhar para o meu filho, Eu sei que foi Deus. Pois o amor que existe entre mim e ele, fez o céu olhar para a terra e decidir que ainda não era hora da gente se separar.

Existem vínculos que são escritos antes do nascimento. Laços que não começam na maternidade e sim na eternidade.

Meu filho não me trouxe de volta sozinho. Mas eu sei, que Deus me trouxe de volta para ele.

E talvez esse seja um dos maiores mistérios do amor divino:

Deus não apenas salva vidas. Às vezes, ele salva encontros.

E o nosso, ainda não terminou.

Nós ainda vamos caminhar juntos.

Mesmo que, às vezes, seja ele que empurre minha cadeira.

Mesmo que, às vezes, seja eu que sustente o coração dele.

Nós ainda vamos viver muito, juntos. Porque o que Deus une através do amor, nem a dor, nem o tempo, nem a morte consegue separar.

E se alguém me perguntar onde o milagre começou, eu vou responder sem medo:

Começou no amor de um filho...

Que fez o céu abrir caminho, para que a mãe dele voltasse para casa.

E eu sinto, que tudo isso, tudo que Deus tem reservado para nós, está só começando.

A oração do cheiro

Existe uma dor que o bisturi alcança, e outra que só o espírito sente. A física a medicina trata; o invisível, só Deus sustenta.

Durante todo aquele tempo, eu mantive a calma. Não porque eu seja feita de um tipo raro de força. Mas porque eu entendi, talvez de forma consciente, talvez não, que a minha reação também fazia parte da minha sobrevivência.

A cada notícia nova, a cada cirurgia anunciada, a cada risco colocado na mesa...Eu respirava. Entregava. E aceitava.

Eu entregava nas mãos de Deus aquilo que eu não tinha como controlar.

E existia também algo muito físico nisso tudo. Muito real. Muito humano.

Eu sabia, mesmo sem ficar repetindo isso em voz alta, que o medo descontrolado poderia me matar antes de qualquer bisturi.

Que o corpo, já em guerra, precisava que eu não lutasse contra ele também. Então eu fiz da calma uma forma de sobrevivência. E fiz da fé, um lugar onde eu podia descansar enquanto tudo acontecia.

Mas chegou um dia, que eu não consegui só entregar. Chegou um dia que eu pedi.

Foi em uma das últimas cirurgias. Antes de cruzar o portal do centro cirúrgico, eu senti algo diferente.

Como se o meu corpo já não pertencesse totalmente ao mundo visível. Como se existisse ali, um limiar. Um lugar entre ficar e partir.

Era como estar na antessala do inefável. Naquele lugar onde a alma já começa a entender coisas que a boca não consegue explicar. Debaixo das luzes cirúrgicas, frias, claras, impessoais...Eu senti minha oração despir tudo o que era vaidade humana.

Eu não pedi para voltar a ser quem eu era. Eu não pedi uma cura perfeita. Eu não pedi explicação. Eu pedi o essencial:

“Não, Senhor Jesus. Eu quero voltar. Pelo amor de Deus, eu quero voltar nem que seja para sentir o cheiro do meu filho mais uma vez.”

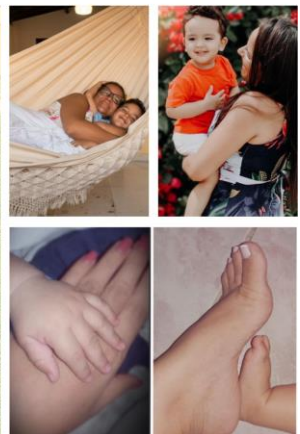
Existe algo no cheiro de um filho. Que é casa. É vida. É eternidade. É a melhor coisa desse mundo.

Morrer dói na alma antes de doer na carne. Mas naquele momento. Eu não estava lutando contra a morte. Eu estava suplicando pela permanência do amor. E foi ali que eu vivi um estágio de entrega que eu não sabia que existia.

Onde o medo não desapareceu. Mas foi substituído por uma súplica simples. Humana. Verdadeira.

Meu milagre não começou quando as feridas fecharam. Não começou quando eu saí da UTI. Não começou quando eu voltei para casa. Meu milagre começou ali.

Na primeira oração, em que eu não pedi para voltar a ser quem eu era. Eu só pedi para continuar sendo mãe. E talvez... Talvez tenha sido ali, naquela oração pequena diante da eternidade, que Deus decidiu, que a minha história com a minha família, ainda não tinha terminado.





Razão do meu viver.

Antes que seja pessoal

Antes de continuar, eu gostaria de falar sobre um tema que não precisaria ser tão discutido, pois já era para ser algo que não precisasse de cobrança. Mas infelizmente, ainda precisa.

Não por falta de leis, mas por falta de consciência.

Não por ausência de informação, mas por ausência de sensibilidade.

Depois que o corpo muda, a gente descobre que o mundo também precisa mudar. E nem sempre muda. Às vezes, ele resiste. Ignora. Simplifica o que é complexo demais para caber em respostas rápidas. da realidade do outro que não vive o mesmo que um PCD.

Esse trecho não nasce do desejo de apontar erros, mas da necessidade de ampliar o olhar. Ele não vem para ensinar regras, mas para convidar à empatia. Porque algumas dores não pedem explicação, pedem espaço.

E talvez seja justamente aqui, nesse ponto da história, que esse assunto precise existir.

Leia com o coração:

Existe uma coisa que quase ninguém conta quando fala sobre deficiência: o corpo muda por inteiro. Não é só a ausência do movimento das pernas. É tudo.

Uma pessoa que vive em uma cadeira de rodas não funciona como alguém que está em pé. Que anda etc. A respiração muda. O funcionamento da bexiga muda. O intestino muda. O pulmão trabalha diferente. O coração responde diferente. O corpo inteiro precisa de atenção. Por isso, muitas vezes, essa pessoa precisa ser atendida logo. Não é privilégio. É necessidade física.

E alguém pode pensar:

“Mas ela sai, passeia, fica horas fora de casa.”

Sim. Mas existe uma diferença enorme entre lazer adaptado e espera obrigatória.

No lazer, a gente se ajusta. A gente muda de posição, vira para um lado, vira para o outro, deita-se um pouco, descansa, se reorganiza, vai ao banheiro. Em uma fila, isso não acontece. Em um espaço apertado, isso não acontece. Em uma espera sem previsão, isso não acontece.

E aqui entra algo que quase ninguém considera: a reabilitação não termina no hospital.

Uma das maiores recomendações médicas para quem passa por uma amputação, por uma limitação física ou por qualquer deficiência adquirida, é não ficar em casa. É voltar para a vida. Voltar para a sociedade. Voltar a ocupar espaços.

Mas como voltar, se o mundo não acolhe?

Como sair de casa se, na maioria dos lugares, não existe sequer um banheiro com porta larga o suficiente para uma cadeira de rodas entrar?

Como participar da vida social se não existe fraldário para uma mãe?

Como permanecer em um ambiente se não há um espaço minimamente pensado para uma criança autista?

Como viver, se tudo à sua volta comunica, o tempo todo, que você não foi considerado no projeto?

Muitas pessoas com deficiência deixam de sair não por falta de vontade, mas por falta de estrutura. E isso dói de um jeito triste e angustiante. Além de adoecer a alma.

A acessibilidade não está apenas em existir uma rampa. E se a rampa é íngreme, ela já não é inclusiva. Porque qualquer lugar onde você precise da ajuda de alguém para acessar algo, não é inclusão, é concessão. Inclusão é autonomia.

E existe uma dor que quase ninguém vê: a dor emocional do desgaste contínuo. Ela não nasce naquele minuto. Ela vem sendo acumulada desde a hora em que a pessoa acorda. Que decide ou precisa sair de casa.

Vou dar um exemplo simples, cotidiano, quase banal.

Você estaciona o carro “rapidinho”, só para comprar um pão. Cinco minutos. Quando sai, uma pessoa em cadeira de rodas reclama. E alguém responde:

“Ah, foi só cinco minutos.”

Mas você não viu o caminho antes da padaria. As calçadas altas. O calçamento irregular. Os degraus improvisados. As portas estreitas. A dependência constante. A vontade de ir e vir na hora que quiser, sem precisar pedir ajuda.

Essa pessoa já vem exercitando paciência desde cedo. Paciência para não reclamar. Paciência para não se irritar. Paciência para tentar calar a dor. Então, quando algo pequeno acontece, não é pequeno. É apenas o último peso.

Isso também vale para a mulher grávida, com o corpo pesado e os pés inchados. Vale para o idoso, que já não tem a mesma disposição. Vale para quem está com uma criança no espectro autista em crise. Vale para quem está com filho pequeno no colo. Etc.

Ceder vaga não é desaforo. É direito. Não é favor. É cidadania.

Outro exemplo muito comum: o banheiro para pessoas com deficiência, PCD, como o termo correto hoje orienta.

Quase sempre ele está ocupado. Porque é mais limpo. Porque é individual. Porque ninguém interrompe. Mas quem entra ali por escolha não imagina quem chega ali por necessidade.

Quando uma pessoa com deficiência chega à porta do banheiro, muitas vezes ela já está no limite. Pode estar com a fralda cheia. Pode ser uma mãe com um filho, lidando com uma urgência que não espera.

E alguém pensa: “Ela não pode aguardar cinco minutos?”

Não. Pois ela já aguarda há uma vida inteira.

Já é frustrante não poder simplesmente se levantar para ir ao banheiro. Já é frustrante ter que segurar o próprio corpo, ou o corpo do filho, para realizar uma tarefa simples. Já é frustrante ver outras crianças fazendo com facilidade algo que o seu filho não consegue. E aí entra algo que não é técnico, nem físico, é humano: o respeito.

Se colocar no lugar do outro parece simples, mas é um exercício difícil. Porque exige imaginação, empatia e silêncio. Exige não se defender. Exige não justificar.

Se você se imaginar em uma cadeira de rodas, sem pernas, apertado para ir ao banheiro, e quando chega vê alguém andando, sair de lá... não é só o corpo que dói. A dignidade também dói.

No estacionamento, quando um carro para colado no outro, enquanto todos entram e saem com facilidade, a pessoa em cadeira de rodas fica no sol. Espera alguém chegar. Espera alguém tirar o carro. Espera ser colocado no carro, muitas vezes ao som estridente de buzinas. Espera dobrar a cadeira. Espera colocar no porta-malas. Depois repete tudo de novo ao sair. Do banco do carro para a cadeira de rodas. Da cadeira de rodas para a cama. Da cama para a cadeira de banho.

Esse ciclo diário cansa. Estressa. Machuca. Tanto para nós, como para quem nos acompanha. E a dignidade da rua poderia aliviar, não só fisicamente, mas psicologicamente.

Não espere acontecer com alguém da sua família para entender. Não espere ser você. Não espere a dor chegar para abrir os olhos.

A cidadania não nasce da experiência pessoal, ela nasce da consciência. Nasce quando você escolhe ser justo mesmo quando não precisa. Quando você respeita um direito que não é seu. Quando você entende que aquilo não é gentileza, é estrutura. Não é favor, é lei. Não é pena, é dignidade.

Fazer o bem é bom, sim. Mas, nesse caso, você não está fazendo apenas o bem, você está exercendo o seu papel como cidadão. Você está escolhendo um mundo onde ninguém precise implorar pelo básico. Onde ninguém precise explicar a própria dor. Onde ninguém precise justificar o próprio corpo.

A vida devolve isso. Ela devolve em forma de humanidade. De coerência. De consciência limpa e tranquila. Porque o dia em que você respeita o direito do outro antes que seja pessoal, é o dia em que a sociedade dá um passo à frente.

E quando a sociedade anda, todo mundo chega melhor.

“A verdadeira inclusão começa quando ninguém precisa explicar a própria dor, porque direito não é favor e inclusão é dignidade.”

O estresse pós-traumático

Durante muito tempo, eu vivi algo que não sabia nomear. Eu sentia, reagia, me via diferente, mas não entendia exatamente o que estava acontecendo dentro de mim. Só depois de um tempo foi que comecei a perceber e compreender que aquilo tinha um nome: estresse pós-traumático.

O estresse pós-traumático é uma resposta do corpo e da mente depois de uma experiência extremamente intensa, como risco de morte, dor prolongada, internações ou perdas profundas. Mesmo quando tudo “já passou”, o organismo continua reagindo como se ainda estivesse em perigo. É como se o trauma não tivesse ficado apenas no passado, mas permanecesse ativo dentro de mim, atravessando pensamentos, sensações e reações.

Isso pode se manifestar de várias formas: dificuldade para dormir, ansiedade constante, sensação de alerta, pensamentos repetitivos, cansaço emocional e até alterações no corpo, como o ganho de peso, muitas vezes associado tanto ao próprio estresse, quanto ao uso de medicações ansiolíticas.

No meu caso, tudo isso ainda se somava a uma mudança física muito grande. A amputação trouxe um novo corpo, uma nova forma de existir, e houve momentos em que eu não me reconhecia. Não era apenas sobre o espelho, era sobre identidade, sobre tentar entender quem eu era depois de tudo. Era como se eu estivesse vivendo em um estado constante de dissociação, presente no mundo, mas distante da própria realidade. Como se a realidade estivesse ali, mas eu não estivesse totalmente dentro dela. Nada parecia me alcançar. Como se a mente criasse essa alternativa para que eu pudesse suportar a minha verdadeira condição

Na época, eu não tinha consciência de que tudo isso fazia parte de um quadro maior. Eu apenas vivia as consequências, sem entender a origem. Só mais tarde fui compreendendo que o que eu sentia não era algo isolado, mas uma resposta de um organismo que atravessou algo extremo e ainda estava tentando se reorganizar. E sim, alguns impactos podem ser duradouros se não forem cuidados, por isso a importância de olhar para isso com atenção, acolhimento e, quando possível, acompanhamento adequado.

Mas também entendi algo essencial: o cérebro e o corpo não voltam a ser exatamente como antes, e isso não significa que não possam encontrar um novo equilíbrio. Existe adaptação, existe reconstrução, existe um caminho possível de vida, mesmo depois da dor.

Hoje, eu passei a lutar para viver a minha nova realidade, aprendendo a lidar com o que ficou, sem perder quem eu sou. Porque, mesmo depois do trauma, existe uma nova vida sendo construída dentro de mim.

O regresso ao presente

O mundo deixou de ser ameaça e se tornou aprendizado.

A amputação tirou minhas pernas. A sobriedade devolveu minha consciência. A neuroplasticidade (nome técnico para o recomeço) fez seus ajustes. A

neuroplasticidade é quando o cérebro cria novas rotas internas após a tragédia. A ciência chama assim. Eu chamo de agir de Deus. Ela reconstruiu as rotas. E Deus desenhou um futuro em que eu ainda podia existir.

A dor invisível é aquela que sangra na alma, e é lá que Deus trabalha.

Deus trabalha onde o bisturi não alcança.

Tudo começou com uma recomendação médica. Não de um médico só. De vários: Psiquiatras, psicólogos, clínicos gerais. Médicos que olhavam para mim e sabiam que sobreviver não era só manter o coração batendo. Eles diziam: Você precisa sair de casa.

Não era só sobre saúde emocional. Não era só sobre espiritualidade. Não era só sobre socializar. Era sobre o corpo também. Vitamina D. Contato com o sol. Estimular o cérebro a reconhecer o novo corpo. Reaprender o mundo fora das paredes. Evitar que a mente criasse uma realidade que não existia.

O confinamento deforma a percepção da vida. E o cérebro precisa viver o mundo real para aceitar a nova forma de existir. E existia também uma verdade simples, dita até no nosso jeito nordestino: Se você não sai... você “amofina.”

E eu estava começando “amofinando”

Eu precisava enfrentar o mundo. Encarar os olhares. Encarar o silêncio das pessoas que não sabiam o que dizer. Encarar o meu novo eu, fora do lugar onde eu ainda me sentia segura.

Só que sair não era simples.

Eu moro em cidade pequena. Cidade pequena não tem acessibilidade. Não tem banheiro adaptado. Não tem calçada pensada para cadeira de rodas. Não tem estrutura pensada para quem está reaprendendo a viver dentro de um novo corpo.

E cidade pequena tem outra realidade: Onde você sai, é restaurante, churrascaria, e onde se come, geralmente é onde você bebe.

Não como desculpa. Mas como cenário real. E foi nesse cenário, que a dor continuava viva. Constante. Presente como uma sombra que não respeita luz.

Foi aí que o álcool apareceu como atalho. Prometendo desligar. Prometendo silêncio e fuga. Prometendo, por algumas horas, que eu não precisaria existir dentro do que tinha acontecido comigo.

E a verdade é simples, e precisa ser dita sem julgamento:

A fuga existe porque a dor existe. E a válvula de escape nasce do desespero, não da fraqueza.

O ser humano sempre procurou alguma forma de anestesiar o que dói demais. para ser vivido em estado puro. E eu não estou acima disso. Eu também procurei.

Não era sobre beber como antes. Não era sobre perder o controle. Eu tinha consciência da minha condição. Era mais sobre tentar encontrar um lugar onde a dor ficasse um pouco mais baixa dentro de mim.

Mas existia algo que sempre me puxava de volta. Eu tinha um filho para quem voltar.

E, curiosamente, eu não saía nos dias bons. Eu saía nos dias em que eu não aguentava mais estar entre quatro paredes. Nos dias em que a cama começava a parecer prisão. Nos dias em que eu sentia que, se eu não enfrentasse o mundo, eu ia desaparecer dentro de mim. Eu ia enlouquecer. E foi nesse lugar, entre a tentativa de viver, e a tentativa de não sentir, que as válvulas de escape se tornaram uma realidade possível.

Até o dia em que eu percebi, que eu estava começando a voltar para um lugar onde eu não deveria estar. Onde Deus já tinha me resgatado.

Não porque era pecado. Não porque era errado no sentido moral. Mas porque não era o lugar que ia me manter viva por dentro.

E foi aí que algo mudou. Eu descobri algo que ninguém pode me dar em receita: Domínio próprio. E eu entendi que domínio próprio não é prisão. É liberdade.

Porque existem dois tipos de anestesia: A que te tira do presente. E a que te devolve para ele. E eu escolhi sentir acordada. E sentir acordada é um ato de coragem. Porque, em uma história tão brutal quanto a minha, seria uma armadilha perfeita. E até compreensível. Mas eu precisava permanecer. Porque eu tinha um filho. Uma história de milagre. Uma missão que ainda estava começando a nascer.

Quando a dor pede alívio

Eu sou cristã. Minha fé sempre foi baseada na Bíblia, desde a minha infância. Existe dentro de mim um temor, um respeito profundo pelas coisas de Deus. E com o tempo, eu fui entendendo algo que hoje faz muito sentido para mim: tudo aquilo que

Jesus ensinou não é uma doutrina pesada, não é um conjunto de regras para nos prender. É proteção.

Se a gente para analisar, tudo o que Ele disse para fazermos, ou deixarmos de fazer, nos guarda. Protege nossa saúde, nossas finanças, nossos relacionamentos. Não antecipa a nossa morte, não nos destrói por dentro. É como um pai que aconselha o filho, que orienta, que protege.

Mas, ao mesmo tempo, dentro da mesma Bíblia, no mesmo livro, em Provérbios, existe um trecho que fala sobre dar bebida forte àqueles que estão angustiados, para que esqueçam. E isso, de alguma forma, conversa com uma parte muito real da minha vida.

Porque a minha história não é leve. Eu passei por uma amputação. Eu estive perto da morte. Eu tive/tenho dias em que me vi/vejo dentro de um quarto, em silêncio absoluto, enfrentando uma dor que não dá para explicar completamente.

E é nesse lugar que nasce o meu dilema. Um dilema espiritual.

Porque Deus foi tão bom comigo. Ele me livrou da morte. Ele cortou o mal pela raiz, literalmente. Ele me deu vida quando eu poderia não estar mais aqui. E, ainda assim, existem momentos em que a angústia vem forte, e, junto com ela, a vontade de beber. A vontade de fumar. (Um hábito que eu já deixei). Mas que, em alguns momentos de solidão, parece querer voltar como um alívio rápido, como um desafojo imediato para aquilo que grita dentro de mim.

E, ao mesmo tempo, eu tive respostas de Deus. Eu tenho oração respondida. Eu vivi momentos tão profundos com Ele que, sinceramente, eu me sinto privilegiada. É como se Ele tivesse sido tão misericordioso comigo, tão presente, tão rápido em me responder, que isso torna tudo ainda mais sensível dentro de mim.

Porque então eu me pergunto:

como eu posso sentir isso depois de tudo que Ele fez por mim?

E é nesse ponto que eu precisei entender algo que mudou a forma como eu me vejo.

Isso que eu estou sentindo não é incoerência com Deus.

É dor tentando encontrar alívio.

O desejo não nasce da rebeldia. O desejo nasce da necessidade.

Sobriedade

Sobriedade é uma palavra madura. daquelas que não fazem barulho, mas quando passam, deixam o ar organizado. A maioria pensa que sobriedade é apenas não beber, não se perder nos líquidos que entorpecem a dor. Mas sobriedade é outra coisa: é quando você escolhe não se embriagar das ilusões, das paixões descontroladas, dos impulsos que fazem a vida sair cuspidando faísca para todos os lados.

Há quem tropece na taça. Há quem tropece no próprio peito. Porque existe um tipo de embriaguez que não vem do álcool, mas da pressa, da raiva, da carência, do orgulho, da necessidade constante de aprovação. E essa embriaguez também derruba. Derruba decisões, derruba relações, derruba a dignidade. Derruba a paz.

Sobriedade é o ponto de equilíbrio entre o coração que sente e a consciência que observa. É olhar para dentro e perceber que o mundo só não desaba porque você decidiu respirar antes de responder, escolher antes de agir, discernir antes de acreditar.

Com o tempo, e a vida exige tempo para ensinar, a gente descobre que amadurecer não é endurecer. É aprender a filtrar. É entender que o alívio que vem de uma fuga não cura; só posterga. É assumir o comando, sem perder a sensibilidade. É saber dizer “não” sem culpa e “sim” sem desespero.

Sobriedade é esse estado da alma que te devolve o volante: você para de viver reagindo e começa a viver escolhendo. E quando essa sobriedade chega, ela não chega gritando. Ela chega como quem acende a luz em um quarto após anos andando no escuro: aos poucos os contornos aparecem, e você entende onde pisa, com quem anda, o que vale e o que não vale mais. Sobriedade é sobre domínio. E domínio é liberdade.

Liberdade do impulso que destrói, liberdade da necessidade de provar, liberdade da dor que vira desculpa. É o fruto maduro do Espírito que sopra dentro dizendo: governa teus desejos, governa teus sentimentos, governa tuas respostas. Porque quem governa o que sente, não se torna escravo do que vive.

Eu descobri, na dor, no silêncio e na fé, que existe uma dignidade secreta em estar sóbria diante da própria vida. Não fugir dela, não maquiar, não inventar atalhos para burlar o incômodo. Olhar no espelho e dizer: “Eu me pertenco. Eu decido. Eu respondo. Eu escolho.”

É aqui que a sobriedade vira força. Não é só abstinência. É lucidez. E nessa lucidez, a alma encontra paz. Porque a verdade é simples: a sobriedade te eleva. A embriaguez, de qualquer tipo, te reduz.

Sóbrio, você sente a vida sem anestesia, mas também sem desespero. Sóbrio, você ama sem dependência, trabalha sem fugir, sofre sem desmoronar, e celebra sem arrependimento. Sóbrio, você faz das escolhas um altar e não um acidente.

Sobriedade é caminhar com o corpo acordado, a mente em vigília e o coração no devido lugar: não no passado que fere, nem no futuro que assusta, mas no presente que pede responsabilidade.

Quem encontra esse ponto, esse fio invisível entre emoção e razão, entende o que é estar vivo de verdade.

E estar vivo requer presença, não fuga.

Sobriedade é, no fim das contas, um ato de amor: amor por si, amor pela vida, amor por quem você ama.

Os médicos diziam que eu iria passar por fases. E eles estavam certos. A vida pós-trauma é quase um calendário invisível que o corpo segue por dentro. Tem a fase de sobreviver, onde a gente só tenta continuar respirando. Depois vem a cicatrização, onde o corpo tenta reconstruir o que sobrou. Tem a negação, que é quando o cérebro diz que aquilo não pode estar acontecendo com ele. Tem a aceitação, que parece madura por fora, mas por dentro ainda está tentando entender os próprios contornos. E depois vem uma fase que ninguém nomeia, mas todo mundo sente: a da ficha caindo.

É essa que eu estou agora.

Eu não sei dizer qual é a pior. Talvez nenhuma seja a pior, ou talvez todas sejam, cada uma à sua maneira. A fase de sobreviver é urgente. A de cicatrizar é lenta. A de negação é barulhenta. A de aceitação é silenciosa. E a da ficha caindo... a da ficha caindo é um estrondo abafado, como um terremoto que acontece por dentro de um copo de água.

Mas tem uma coisa que eles não dizem: as fases se misturam. Elas não são etapas limpas, não têm placas, não têm ordem fixa e não pedem licença. Às vezes você está aceitando por fora e negando por dentro. Às vezes o corpo já cicatrizou, mas a alma ainda está tentando sobreviver. Às vezes a ficha cai no meio da negação. E às vezes a gente está vivendo todas ao mesmo tempo, em camadas que só Deus entende.

Para atravessar isso tudo, é preciso uma força que ninguém ensina, e uma capacidade enorme de sustentar o desequilíbrio sem desabar. Parece contradição, mas não é: é vida. Vida real.

Entre tubos, dores e reaprendizados, eu descobri que a reabilitação não acontecia apenas no corpo e na mente. Enquanto eu tentava me reconstruir por fora, algo em mim também se desfazia por dentro. Houve um afeto que precisou ser guardado no silêncio do tempo, sem chance de escolhas conscientes, como algo interrompido circunstancialmente. Como se os ânimos exaltados pelas emoções abaladas e corações já enfraquecidos pelas dores, precisassem conduzir a história a um ponto em que ela sequer teve tempo de ter uma despedida, um desfecho. E só hoje vejo a tensão, fragilidade e o quanto todos estavam tentando cuidar de mim. Não houve tempo, nem sequer capacidade da história se revelar. Não por falta de sentimento, mas porque a vida, por caminhos que eu não compreendia, me afastou, e eu sei e só hoje entendo, que há uma sabedoria maior por trás de tudo o que acontece. No meio de tantas perdas visíveis, meu coração viveu um luto discreto, quase mudo, mas extremamente doloroso, que só fazia sentido para mim. Eu não compreendia nada além do sofrimento. É compreensível. E isso também fez parte da minha travessia e do meu amadurecimento. Durante esse tempo, ouvi falar muitas vezes sobre um tal de sistema nervoso parassimpático. Ouvi bastante sobre ele, e foi muito bom ter tido esse contato, porque, embora no início parecesse um termo distante, técnico demais para a minha realidade, aos poucos fui entendendo que ele explica muito do que acontece dentro de nós, depois de um trauma.

O sistema nervoso parassimpático faz parte do sistema nervoso autônomo, aquele que regula funções que não controlamos conscientemente, como o sono, a respiração, o ritmo do coração e a capacidade de relaxar. Em condições normais, ele é responsável por ajudar o corpo a voltar ao estado de calma depois de situações de estresse. O problema é que, após um trauma profundo, como uma internação grave, cirurgias sucessivas ou a experiência constante de risco de vida, o organismo pode permanecer em estado de alerta por muito tempo. É como se o corpo tivesse dificuldade de entender que o perigo passou. Nesse estado, o sistema nervoso pode oscilar entre tensão e esgotamento, afetando o sono, aumentando a ansiedade e até interferindo na forma como pensamos e tomamos decisões. Não se trata de fraqueza, falta de fé ou

incapacidade emocional. É o próprio corpo tentando se reorganizar depois de ter atravessado algo extremo. A mente e o sistema nervoso precisam de tempo para reencontrar equilíbrio.

Compreender isso foi importante para mim. Porque me ajudou a perceber que algumas reações não eram defeitos da minha personalidade, mas parte de um processo profundo de recuperação, física, emocional e neurológica.

Com o tempo, saber sobre isso me ajudou a entender, que até aquilo que foi interrompido, me concedeu um espaço precioso: o de voltar para mim mesma. Também isso, à sua maneira, fez parte do meu caminho, dando-me tempo para cuidar de mim e participando efetivamente da minha reconstrução e do meu crescimento interior.

Neste ponto da minha história, compreendo que há dores que não chegam para nos quebrar, mas para nos deslocar para um lugar aonde jamais iríamos por conta própria. Muitas vezes só entendemos o todo, quando já atravessamos o caminho. E, ao revisitar esses caminhos, percebemos que aquilo que dói, também nos empurra, mesmo à custa de lágrimas, na direção de quem estamos nos tornando.

Despertar: Quando a alma escolhe abrir os olhos.

Passei pela estação da sobrevivência, por corredores de dor. Pela pele se fechando, enquanto a alma se escancarava. Em uma batalha invisível. A luta assombrosa e silenciosa com e por minha mente inflamada. E agora, chegou o “despertar”: A sanidade.

A consciência reaparecendo. Isso é grave...gravidade da ficha caindo. Inevitável, dolorosa, porém necessária. Ela cai em um tempo que não sei nem se é cronológico. Queda lenta e subjetiva. Cheias de percepções. Sobre tudo e todas as coisas. Talvez por isso, esse livro tenha surgido.

Não sei qual fase é mais dura: sobrevivência, cicatrização, negação, aceitação ou volta da percepção da própria nova existência e realidade. Distanciando-se da falta de conexão com si mesmo. Só sei que as vezes elas se misturam como fios que passam correstes elétricas que não poderiam se tocar.

Seguindo cada uma delas e tentando desligar o liquidificador que as misturam, eu estou como quem toma soro de valentia na veia. Que essa ficha caia logo. Porque não quero e nem é bom pegá-la no ar. Tem que deixar cair. Tocou o chão, bota ela no bolso.

Há um lugar dentro de nós onde a imaginação se confunde com a realidade e, quando isso acontece, corremos o risco de sofrer por coisas que nunca existiram. É por isso que manter a mente em tom reflexivo não é um luxo: é uma necessidade. Ao refletir sobre o que realmente está acontecendo ao nosso redor, com cuidado, honestidade e calma; somos capazes de enxergar fatos onde antes só existiam fantasias, e compreender pessoas onde antes só existiam suposições.

Quando deixamos o imaginário assumir o volante, ele cria cenários completos, fabrica diálogos, constrói expectativas e tece conclusões que, muitas vezes, não alcançam o mundo concreto. E essa distância entre o que imaginamos e o que realmente é pode nos adoecer silenciosamente, porque a mente acredita no que inventa. Ela cria um palco onde tudo parece maior, mais dramático e mais urgente do que deveria ser.

Cultivar uma postura reflexiva é como acender uma luz dentro desse palco. É observar sem pressa, perceber detalhes, escutar antes de responder, questionar antes de sofrer. É dar mais peso às evidências do que às suposições, aos gestos do que às narrativas internas. É escolher ver as coisas por aquilo que elas são, não por aquilo que gostaríamos ou tememos que fossem.

Esse tipo de vigilância não é desconfiança; é maturidade. É perceber que nem todo silêncio é rejeição, nem toda mudança é abandono, nem toda indiferença é ofensa. Quando olhamos para a vida assim, com lucidez e responsabilidade emocional, algo dentro de nós se reorganiza. E é dessa reorganização que nasce um novo estado interno: mais estável, mais consciente, mais alinhado com a realidade e, por isso mesmo, mais leve.

Esse é o caminho para sair de um terreno interno turbulento para outro onde seja possível respirar com mais dignidade. Não é sobre vencer ninguém, não é sobre se provar, não é sobre parecer forte. É sobre aprender a existir no próprio eixo, sem ser arrastado pelas histórias que a mente inventa.

Quando a reflexão se torna hábito, a vida deixa de ser um campo de batalha imaginário e se transforma em um espaço habitável. E, a partir daí, cada passo é dado

com mais firmeza; não só porque tudo mudou, mas também porque agora, o que mudou foi a forma de enxergar.

Eu sempre liberei perdão. Porque me recuso que fardos que não são meus, pesem em mim e fiquem me consumindo. Eu declaro abertamente o meu escudo de proteção divina.

Eu me liberto da negação. Eu me aceito.

Libero toda dor e tudo que me impede de ser

feliz, Assim, sigo colhendo os bons frutos da minha vida e da solidariedade dos bons. E blindada da injustiça dos maus.

Mesmo eu sabendo que todos temos que ter um “espinho”.

Há uma sabedoria profunda quando Paulo, na Bíblia, fala sobre o “espinho na carne” (2 Coríntios 12:7). Aquela inquietação que não entendemos de imediato, aquilo que não conseguimos remover com nossas próprias mãos, e que nos faz lembrar que não somos autossuficientes. Paulo reconhece que aquele espinho o acompanhava para que ele não se exaltasse, para que ele não se esquecesse de onde vinha sua força. E, de certa forma, todos nós carregamos um espinho, mesmo que de tipos diferentes, em áreas diferentes.

Porque, quando tudo está bem, quando tudo está no lugar, quando nenhum vento sopra contra, a tendência humana é se distrair. Esquecer de Deus. É achar que o controle está em nossas mãos, que o mérito é apenas nosso, que a vida caminha porque somos habilidosos ou fortes. E, nesse estado, o coração se torna mais confiante em si do que em Deus. Não por maldade, mas por natureza.

É por isso que o espinho não é castigo; é lembrança. É um lembrete de que precisamos de Deus diariamente, e não apenas nos dias de dor ou perda. Precisamos d’Ele quando o sol está alto, quando o emprego está seguro, quando o corpo está são, quando os relacionamentos vão bem. Porque é muito fácil procurar a Deus no desespero, mas a intimidade verdadeira se constrói na constância.

Quando vivemos com Deus perto, presente, real, algo no peito se aquieta. Não porque os problemas desaparecem, mas porque a presença d’Ele reorganiza a paisagem interna. As inquietações deixam de governar a mente, o medo não dita mais os passos, o futuro não assombra do mesmo jeito. E isso não se compra, não se negocia, não se aprende em livro...se vive.

O espinho na carne, é o freio da alma. O alerta para a disciplina e humildade. É como se fosse o nosso alerta que nos guarda e nos lembra que existe um limite humano e um Deus sem limites. Nos lembra que não controlamos tudo, que precisamos do céu tanto quanto precisamos do ar. Nos lembra que existe um propósito maior do que o conforto, maior do que a estabilidade, maior do que a aparência de vitória.

Sem espinhos, talvez nos esqueceríamos de olhar para cima. Talvez acreditaríamos que podemos caminhar sozinhos. Talvez Deus se tornaria uma lembrança distante. Mas com o espinho, e com Deus, aprendemos aquilo que Paulo concluiu com a resposta que Deus o deu: : “A minha graça te basta.”

E nessa graça, a vida se ajeita por dentro antes de se ajeitar por fora. E, quando isso acontece, a inquietação perde o domínio. O coração encontra seu lugar.

O meu espinho é grande e afiado demais. Sendo que também é proporcional ao meu reencontro com Deus e com minha fé. Deus disse que o Seu poder se aperfeiçoa na fraqueza. Assim sendo, eu fui escolhida e vivo sob a proteção do Criador. E por isso recuso o ressentimento e tudo que sabote a minha paz.

Por vezes eu pensei: eu poderia ter ido antes ao hospital. Talvez tivesse tido tempo para salvar minhas pernas. Mas eu fui. Duas vezes me mandaram voltar para casa. Outra vez, apenas fazer uma ressonância. É óbvio que quem passa por coisas assim, tem esse tipo de pensamento. Alguém que sofreu um acidente de carro ou moto, por exemplo, pensa: “Se eu não tivesse ido”... “Se eu tivesse ouvido a minha mãe”, etc. É inevitável que uma hora ou outra esses pensamentos surjam. Daí a gente tenta bloqueá-los. Mas toda vez que você tenta bloquear um pensamento, você o implanta mais fundo em sua memória. Resistindo, você na verdade o fortalece. Isso realmente ocorre como uma tentação, principalmente se o trauma for recente. Pois não é apenas um pensamento. É como um sentimento. Sendo que você não consegue derrotá-los combatendo a sensação que isso o trás. Quanto mais você combate um sentimento, mas ele o consome e controla, fortalecendo-se cada vez que você pensa nele. Nisso, a angústia chega sem avisar. Como ela sempre começa com um pensamento, a maneira mais rápida de neutralizar o seu impulso, é desviar a atenção para outra coisa. Mesmo que você tenha perdido alguns interesses, como ler, ver TV etc. Você precisa tentar. Não combatendo o pensamento; apenas mude o canal de sua mente e concentre seu interesse em outra ideia. Liberte-se!!! Não é fácil. Mas é possível.

Dizem que o incrível, leva tempo para acontecer...Sendo assim, é melhor nem ter pressa. Nós é que não sabemos esperar. Então é preferível que você tome essa consciência disso, sem precisar aprender pela dor.

Porque de repente você pode estar diante do que algo a princípio não representa perigo algum. Depois você vai começando a perceber e admitir suas próprias fraquezas. Aí vem o medo, que você não sabe nem se é medo mesmo, tamanho é a chegada do limite e irreversibilidade da coisa.

É quando você começa a ver sua pequenez e entender a "finitude" diante da vida. E aceita. Apenas. Não há mais pavor. É chegada a hora. Alguns voltam. Outros não. Estar cara a cara com a morte, entre tantas outras coisas, nos traz um alerta para coisas que precisavam de mais atenção. Começamos a ter mais consciência com os descuidos. Algumas coisas são evitáveis. Outras, irremediavelmente não.

Se nós tivéssemos um dia certo no calendário, que pudéssemos circular, para sabermos quando algo ruim fosse acontecer, ou quando a dor iria embora, a gente circularia. Mas não sabemos que dia é esse. E talvez isso é exatamente o que torna a vida "vivível". O que temos é a capacidade de deixar os dias menos difíceis até lá.

Não caia na armadilha da infelicidade, em achar que minha sua está dando errado. Talvez o mundo ao seu redor é que esteja um caos. Talvez você esteja sendo bombardeado de informações cruéis ou de pessoas que te frustram. Eu estou na estrada do recomeço. Mesmo com tantas limitações E a transformação já começou faz tempo. Todos temos essa capacidade. A capacidade também de fazermos as nossas escolhas. Apenas uns têm mais coragem que outros. E alguns precisam se esforçar mais que outros. Eu escolho viver. acredite, escolher viver não é apenas impulso de sobrevivência, é também sabedoria. Porque ninguém conhece o que há além da dor para decidir abreviar o caminho.

Você e eu, mentimos todos os dias para nós mesmo, a fim de nos distrairmos das nossas falhas humanas. Uns admitem e reconhecem, outros não. Outros nem consciência disso têm. Fomos "domados" para viver a hipocrisia e desperdiçamos vida por causa disso. Eu não mais. Espero que você não precise passar por uma experiência ruim ou uma "quase morte" também, para tratar a vida de uma maneira mais bonita. Sendo feliz e fazendo boas escolhas. No fundo, no fundo, a gente sabe onde procurar e achar.

Sabe onde deve ficar e onde deve se retirar. Em quem confiar e em quem desconfiar. Onde achar forças e onde sugam nossas forças. Apenas nos acomodamos em algo que na maioria das vezes, nos prejudica: o costume. As vezes você só está acostumado com aquela pessoa, com sua vida, com seu trabalho. Etc. Mas dentro de você, você sabe onde achar o que mais te faz bem.

Um lugar onde não há distrações

Não existem distrações suficientes.

Essa é uma das coisas que aprendi depois de tudo o que aconteceu. As pessoas dizem: distraia a mente, ocupe o tempo, assista um filme, leia um livro, pense em outra coisa.

Mas a verdade é que, quando a realidade muda de forma tão profunda, não existe distração que a apague.

Nos filmes, as pessoas caminham.

Nos livros, mesmo em histórias difíceis, os personagens ainda têm escolhas que o meu corpo já não tem.

Tudo é gatilho. Tudo faz lembrar.

Todos os dias, quando abro os olhos, sem exceção, meu coração acelera como se eu tivesse acabado de levar um grande susto. E talvez seja exatamente isso. É como acordar, por um instante, dentro de um susto que ainda não passou.

Leva um tempo para o meu corpo se recuperar fisicamente dessa sensação. Psicologicamente, não existe um momento em que simplesmente passa. É algo com o qual eu aprendi que preciso lidar hora após hora.

Existem pensamentos que me ajudam a atravessar o dia. Penso que é melhor estar assim, aqui, do que ainda naquele leito do hospital. Penso que em breve vou abraçar meu filho. E assim vou seguindo.

Fácil não é. E talvez nunca seja.

Às vezes imagino a minha velhice, se Deus permitir que eu chegue até lá. Imagino como será. Mas também lembro que estar viva já é, por si só, uma grande bênção. E desistir não é uma opção.

Mesmo que em alguns momentos o cansaço venha, algo dentro de mim simplesmente não permite que eu me entregue.

Não consigo. Nem que eu quisesse.

A verdade é que a minha dificuldade é grande. Seria desonesto negar isso.

Mas aprendi algo importante ao longo desse caminho. A dor nunca é uma competição.

Existem pessoas vivendo prisões que ninguém vê. Prisões da mente, das circunstâncias, da saudade, da falta de oportunidades. Há quem carregue o peso do luto, da insegurança, das decisões difíceis, das limitações financeiras, ou de batalhas que o mundo sequer imagina.

Cada um de nós enfrenta um tipo de obstáculo.

Mas também existe algo que nos une: Deus.

E talvez seja justamente por causa dos obstáculos que continuamos caminhando. Eles acabam se tornando como degraus. Às vezes altos demais, às vezes difíceis de subir, mas ainda assim degraus.

Porque a vida não nos permite parar por muito tempo.

Se pararmos completamente, não avançamos. E se não avançamos, ficamos presos no mesmo lugar da dor.

Por isso seguimos.

Um passo de cada vez. Um dia de cada vez. Uma esperança de cada vez.

Talvez não existam distrações suficientes para apagar as dificuldades da vida. Mas existe algo muito maior do que qualquer distração.

A força que Deus coloca dentro de nós para continuar. Porque existem dores que não permitem distração. Mas são justamente elas que nos ensinam a viver com mais verdade.

Encontrar saídas

Há histórias que não cabem em classificações.

E há dores que nenhum manual consegue explicar por completo.

A mente humana é um território vasto, delicado e, muitas vezes, ferido. Existem transtornos, traumas de infância, perdas profundas, cicatrizes invisíveis que acompanham alguém por anos ou por toda a vida. Cada pessoa carrega dentro de si um universo de experiências que moldam a forma como ela sente, pensa e reage ao mundo.

Por isso, falar sobre sofrimento exige humildade.

Não existe uma fórmula mágica. Não existe uma frase capaz de curar tudo. E não existe uma vida completamente livre de abismos. Mas existe algo profundamente humano: a capacidade de atravessá-los.

Ao longo da história, filósofos, cientistas e pensadores tentaram compreender como o ser humano encontra sentido mesmo em meio às dificuldades. O estoicismo, por exemplo, ensinava algo simples e poderoso: não controlamos tudo o que acontece conosco, mas podemos aprender a escolher como responder ao que acontece.

Essa ideia atravessou séculos porque ela toca uma verdade essencial.

A vida, muitas vezes, nos coloca diante de circunstâncias que não escolhemos. Doenças, perdas, injustiças, limitações. Há momentos em que tudo parece injusto demais ou pesado demais. Mas, mesmo nessas horas, ainda existe um espaço de liberdade dentro de nós.

Um pequeno espaço.

O espaço da escolha interior.

O psicólogo Alfred Adler dizia que o ser humano não é apenas produto do que viveu, mas também autor da direção que decide dar à própria vida. Isso não significa negar a dor, nem minimizar traumas ou dificuldades. Significa reconhecer que, dentro daquilo que nos aconteceu, ainda podemos escolher quem queremos nos tornar.

A ciência hoje confirma algo que por muito tempo parecia apenas esperança: o cérebro humano é capaz de mudar. Hoje sabemos que nossos pensamentos, hábitos e atitudes conseguem literalmente abrir novos caminhos dentro da mente, como se o cérebro aprendesse novos trajetos. Quando repetimos novas formas de pensar e agir, ele começa a reorganizar suas conexões e cria possibilidades diferentes de sentir e reagir à vida.

Isso não acontece de um dia para o outro. Mas acontece.

A mente aprende. O coração reaprende. E a vida pode sim, encontrar novos significados.

A saída não está em apagar o que aconteceu. A saída está em aprender a caminhar com aquilo que aconteceu.

Há um poder íntimo e profundo dentro de cada pessoa: o poder de orientar a própria energia. De decidir onde colocar o olhar. De perceber que até nas situações mais inoportunas, pode existir alguma fresta por onde a vida continua entrando.

Às vezes essa fresta é pequena. Mas ela existe. E quando alguém começa a olhar para ela, algo começa a mudar.

A fé também tem um papel essencial e determinante nesse processo. Não apenas como crença religiosa, mas como uma confiança fundamental de que a vida pode ter sentido mesmo quando não compreendemos tudo. A fé nos lembra que não caminhamos sozinhos e que existem forças maiores que nos sustentam quando nossas próprias forças parecem insuficientes.

Confiar em Deus, muitas vezes, não significa entender tudo. Significa continuar caminhando mesmo sem entender.

E junto com a fé, existe outra consciência importante: a nossa vida também toca a vida de outras pessoas. A nossa recuperação, o nosso equilíbrio e a nossa paz não são apenas um benefício individual. Quando alguém se levanta por dentro, mesmo que lentamente, isso ilumina o caminho de quem está por perto. Daqueles que nos amam, que caminham juntos e muitas vezes dependem de nós.

A felicidade de outras pessoas também passa, em parte, pelo nosso bem-estar.

Isso não deve ser um peso. Deve ser um lembrete de valor.

Você importa. A sua vida importa. A sua presença no mundo importa.

Mesmo com falhas. Mesmo com limitações. Mesmo com partes ainda feridas.

Ser humano é, inevitavelmente, ser imperfeito. Todos nós temos faltas, erros, fragilidades e momentos de fraqueza. Mas essas imperfeições não nos condenam. Elas nos lembram que estamos em processo.

E todo processo carrega dentro de si, a possibilidade de transformação.

A mudança não vem como um grande salto. Ela vem como pequenos passos.

Um pensamento diferente hoje. Uma decisão mais consciente amanhã. Uma respiração profunda quando a vida parece pesada demais.

Às vezes, encontrar uma saída não significa sair completamente do lugar onde estamos. Significa descobrir novas formas de estar ali.

Significa perceber que ainda existe vida pulsando dentro de nós.

Mesmo quando parece difícil, lento, doloroso e improvável.

A verdade é que todo ser humano carrega uma força que muitas vezes ainda não descobriu. Uma força que não é feita de ausência de dor, mas de capacidade de continuar.

E continuar já é, por si só, um ato de coragem.

Se estas palavras encontraram você neste momento, existe dentro de você uma parte que ainda acredita que é possível viver melhor. Existe um desejo de encontrar um caminho mais leve, mais consciente, mais cheio de sentido.

Honre esse desejo. Ele é um sinal de vida.

Não é preciso resolver tudo hoje. Não é preciso ter todas as respostas. Basta começar.

Respire fundo. Reconheça o seu valor. E dê o próximo passo que for possível agora. Porque, mesmo em meio às limitações, às cicatrizes e às histórias difíceis, a vida continua oferecendo caminhos.

E dentro de você existe algo precioso: a capacidade de escolher seguir adiante.

Identidade, Corpo e Espírito

Depois que tudo muda do lado de fora, inevitavelmente nasce uma pergunta do lado de dentro: o que é que realmente me define?

O corpo muda. A rotina muda. A forma como o mundo olha muda.

Mas existe algo que não se dobra: a identidade.

Há pessoas que acreditam que são apenas o corpo que habitam.

Então, quando o corpo falha, elas acreditam que elas falharam.

Quando o corpo muda, elas acreditam que deixaram de ser.

Mas o corpo é casa e não é dono.

Eu precisei perder partes do meu corpo para compreender que a minha alma não perdeu nada. O que define quem eu sou, não nasceu no meu membro físico. Nasceu no espírito. Nasceu no propósito. Nasceu naquilo que não aparece em fotografia nenhuma.

Quando você fala de amputação, muita gente pensa que o que falta está só no físico. Mas a verdade é que o mundo está cheio de gente com todos os membros e com metade da alma. Gente inteira por fora e vazia por dentro. Gente que sorrir para a foto e sangra na vida. Gente com duas pernas, dois braços, todos os órgãos, mas nenhuma verdade.

E é aqui que entra a identidade: ela não mora na forma, ela mora no significado.

O corpo é ferramenta. A alma é destino. O corpo se adapta. O espírito decide.

E quando eu digo “inteiro”, eu não falo sobre simetria. Eu falo sobre consciência.

Tem gente que perdeu um braço, uma perna, um pedaço da história, e ainda assim continua inteira, porque não se abandonou.

E tem gente com tudo “perfeito”, mas que há muito deixou de existir dentro de si mesma.

A verdadeira amputação acontece quando alguém deixa de sentir, de acreditar, de lutar, de amar, de se olhar no espelho com respeito. Isso sim corta mais fundo do que qualquer bisturi.

O corpo pode passar por cirurgias. A identidade passa por revelações. O espírito passa pelo fogo.

E, ainda assim, nada que é essencial se perde.

Por isso, quando eu falo sobre mim, eu não falo sobre o que eu deixei de ter. Eu falo sobre o que eu descobri que nunca poderia perder: minha fé, minha força, minha sensibilidade, meu propósito, meu amor, meu riso e meu espírito livre.

Esta parte do livro existe para lembrar que ninguém é só corpo.

E que quando o corpo deixa de ser referência, a gente finalmente enxerga o que é verdade. Escrevo com sinceridade e honestidade.

Se eu fosse resumir a minha perda real, ela não seria física.

Minha única perda verdadeira foi outra: perdi a forma ativa de ser mãe.

A presença física, a disponibilidade imediata, a energia de fazer tudo correndo, brincando, carregando, acompanhando, subindo, descendo, mostrando o mundo com o corpo inteiro.

A minha saudade não é das minhas pernas, é do jeito como eu vivia tudo com Julinho. A participação ativa que eu tinha em cada detalhe da vida dele. Era estar junto,

perto, no chão, na rua, no parque, na praça... era ser movimento. Era ser braço e perna ao mesmo tempo. Isso doeu. E ainda dói.

Se fosse apenas a minha independência, ou o meu corpo, talvez eu encarasse com mais facilidade. Mas quando a perda toca o jeito que a gente cuida, aí ela pesa diferente.

Só que existe algo maior do que qualquer perda: o propósito.

E o propósito, quando é de Deus, não explica, ele revela.

A gente é pequeno para entender o porquê, enquanto está acontecendo. A gente não enxerga o quadro, só os pontos.

No começo eu não me questioneei: por que assim? por que agora? por que comigo? Eu só aceitei. Mas sou humana e certamente que em alguns momentos a gente leva um choque grave de realidade, que atormenta a clareza dos pensamentos.

Mas eu aprendi que Deus trabalha em mistério, porque se Ele explicasse tudo, a fé deixaria de ser fé e viraria cálculo. E Ele não quer que a gente faça conta, Ele quer que a gente confie.

A falta que eu sinto é real. Eu não nego, eu não disfarço, eu não minimizo nem espiritualizo como quem varre para debaixo do tapete. Eu sinto. E sentir não é fraqueza, é humanidade.

Mas o que me sustenta é que a gente se reinventa.

Se antes eu corria, agora eu invento outras formas.

Se antes eu apresentava o mundo pelo movimento, agora eu apresento pelo olhar, ainda mais agora. Com o nosso olhar, ele aprende que há movimentos que nascem da alma, e que correm mais velozes que os pés. E o mais bonito é que nós não deixamos de brincar. Pelo contrário, se é possível existir mais intimidade do que já havia, nós encontramos esse lugar. Reinventamo-nos num território onde a falta de movimento virou presença de alma. A gente brinca sentados na cama. Aposto corrida, eu com sistema de rodagem e ele com a energia de um garoto. E agora é rir com os olhos, conversar com o coração e sonhar com a imaginação inteira. Fizemos do nosso cotidiano um segredo telepático: eu penso, ele entende; ele olha, eu sorrio. Entre nós há planos para o futuro, cumplicidade, bondade e uma leveza que enfeita até o que dói. Transformamos tudo o que estamos passando, cada susto, cada silêncio e cada recomeço, em algo lúdico, bonito e profundamente nosso. Porque brincar não é só

mover o corpo; brincar é mover a alma. E nisso, nós seguimos invencíveis, super-heróis com capa invisível, poderes mudos e um laço que ninguém consegue quebrar.

A gente transformou brincadeiras. Transformou jeitos. Transformou rotinas. É isso que são os afetos. É isso que o afeto faz, pois o afeto é a linguagem da alma quando o corpo não sabe mais como traduzir.

E nisso tudo, eu começo a perceber um fio que vem de Deus. Porque o propósito não está só no que acontece comigo, está no que acontece com o meu filho através de mim.

Julinho está se transformando em um grande homem. Sensível. Forte. Inteligente. Com empatia que não se ensina em livro nenhum.

Ele está aprendendo a cuidar, a observar, a respeitar, a amar, a servir. Ele está aprendendo que o mundo não gira em torno da facilidade. E isso é fundamental para o desenvolvimento e para o crescimento de uma pessoa.

Eu ainda não entendo tudo. Mas eu já percebo sinais.

E eu sei que lá na frente, quando tudo estiver claro, quando o quadro estiver pronto, quando o propósito estiver completo, eu vou olhar para o céu e dizer com um sorriso cansado e grato:

“Ah, Deus... então foi por isso, né?”

E se a gente perceber bem, isso acontece sempre.

É como se Deus estivesse o tempo todo deixando pequenos bilhetes pelo caminho, mas a gente só aprende a ler depois da dor. Eu mesma já digo a Deus, não apenas pelos sinais ligados a mim e a Julinho, mas pelos propósitos que Ele realiza através do que aconteceu comigo e que em muitos casos, não têm nada a ver com maternidade, mas com o outro, com o mundo, com gente de todos os lugares.

Pessoas conhecidas e completamente desconhecidas aparecem diariamente para dizer que foram transformadas através do meu testemunho, através da minha história, através da forma como eu escolhi viver depois da tempestade.

Gente que me viu na rua, gente que me viu nas redes sociais, gente que me viu no hospital, gente que nunca me viu na vida, todas dizendo:

“Depois de ver você, eu mudei algo em mim.”

E toda vez que alguém diz isso, quando alguém chega e diz que a vida mudou ao me ouvir, ao me ver, ao me acompanhar; quando alguém diz que não se lamenta mais,

eu olho para o céu e penso: “Então é por isso também, né, Deus?”. E é como se Ele sorrisse e respondesse: “Minha filha... isso é só o comecinho. Você ainda não viu nada. Vai ser lindo. Já está sendo.” É uma conversa silenciosa entre pai e filha. Onde Ele passa conforto, segurança e uma confiança mansa que diz, sem pressa: “Não se preocupe, tudo vai ficar bem”. Uma conversa que abraça por dentro, que endireita a alma e acalma o peito. E o mais bonito é que essa conversa não é só comigo, e tampouco precisa de uma dor tão grande quanto a minha para acontecer; ela está acessível a você também. Porque somos todos filhos de Deus, e Ele nos ama por igual, não pelo que fazemos ou deixamos de fazer, mas por quem somos para Ele. É como está escrito: “Com amor eterno te ameí” (Jeremias 31:3). E amor eterno não tem pré-requisito; só precisa ser recebido.

Esse amor não se explica, apenas se recebe. Por isso a Bíblia diz que, quando Jesus entregou o espírito, “o véu do templo se rasgou de alto a baixo” (Mateus 27:51). Naquele tempo, o véu separava o povo da Presença, e só o sumo sacerdote podia entrar. Mas quando o véu foi rasgado, o acesso deixou de ser restrito e passou a ser um convite, um convite para todos. Foi a forma de Deus dizer que já não há barreira entre Ele e os Seus; o caminho está aberto, a intimidade está disponível. O véu foi rasgado. Amém!!!

E é por isso que essa conversa entre Pai e filho pode acontecer agora, em silêncio, desde o coração: porque o amor de Deus é imerecido, e o acesso nos foi concedido pelo que Jesus fez por nós.

E se a gente perceber direitinho, não precisa ir tão lá na frente. Porque os sinais já aparecem agora. Porque o propósito não está só no final da história, ele está nas páginas do meio.

Diariamente acontece. Acontece nos milagres visíveis, como quando alguém volta a viver depois de quase morrer. E acontece nos milagres invisíveis, como quando alguém volta a sentir-se bem, depois de quase desistir. E, em algum momento, o invisível se revela.

O que parecia pequeno explode em sentido. O que parecia desastroso floresce em missão. E que parecia injusto, vira cura para alguém.

Eu aprendi que Deus não desperdiça dor. Ele transforma, recicla, reescreve.

E no final, tudo se encaixa onde deveria estar desde o começo, mesmo quando a gente não entende nada no percurso.

E talvez seja exatamente por isso que Ele trabalha assim: Porque se a gente soubesse tudo com antecedência, a gente não precisaria da fé.

E se não precisasse da fé, não aprenderia a confiar. E se não aprendesse a confiar, jamais saberia o que é milagre.

Sentindo anti-horário do vento

*Por muitas vezes acordei
antes do amanhecer
Empurrando um carrinho de bebê
Que antes mesmo de nascer
Por ele eu mudei
E com a dor do acaso
O mundo girou ao contrário
O bebê acalentado
há um tempo
Verá meus primeiros passos*

*Sentido anti-horário
do vento
Quem guia é guiado
O versa é vice
Mas quem foi que disse
que quem ensina, não é ensinado?
Com a brevidade do tempo até demais
E o avesso do cuidado
Ele muito mais amado
Se é que se possa amar mais
Inverteu a rota dele
Não o amor
Até a dor
se esqueceu*



Eu sou ele

E ele sou eu.

(Hadassa Gurgel)

Os Milagres Invisíveis

Tem milagre que dá para ver, e tem milagre que só dá para sentir.

O visível é fácil de reconhecer: uma cirurgia que dá certo, um coração que volta a bater, o corpo que reage quando os médicos já estavam cansados, o livramento de um acidente.

Mas os invisíveis... ah, os invisíveis são os mais bonitos.

O milagre invisível é quando você acorda no dia seguinte e percebe que a dor diminuiu só um pouquinho, mas diminuiu. É quando o medo que ontem te gelava agora te incomoda, mas já não te congela. É quando a vontade de desistir vira silêncio, e o silêncio, aos poucos, vira vontade de tentar de novo.

É milagre quando você consegue dormir sem chorar, comer sem forçar, olhar para alguém e não sentir raiva, quando você percebe que ainda existe futuro, mesmo que você não saiba qual.

Ninguém posta isso. Ninguém registra isso. Ninguém dá parabéns por isso, mas Deus registra. E Ele celebra.

A Bíblia diz que Deus vê no secreto.

E eu descobri que os maiores milagres acontecem justamente lá, no secreto da alma, onde ninguém enxerga, mas Deus trabalha. E talvez seja por isso que, às vezes, o céu fica tão discreto. Não é ausência, é os milagres se cedendo.

E quando o milagre invisível se completa, o visível aparece. Ele brota nos olhos, na postura, na forma de falar, na maneira de existir.

Não precisa anunciar. Quem convive percebe. Quem ama entende. E é por isso que eu aprendi a agradecer pelo que ninguém vê.

Eu já vi Deus restaurar antes de curar, consolar antes de explicar, e fortalecer antes de transformar.

E tem um silêncio de Deus que não é abandono, é maturação. A gente é que não sabe aguardar.

E um dia, quando a gente olha para trás, percebe que se tornou mais forte sem ter percebido. Que cresceu sem ter pedido. Que ressuscitou sem ter morrido.

E aí o coração sorri sozinho, porque entendeu.

Quando Deus Usa a Dor Como Mensagem

Eu sei que parece estranho, mas Deus usa a dor como mensagem. Não como castigo, não como espetáculo, como direção.

A vida dói quando a gente se perde. Dói quando a gente insiste. Quando a gente não escuta. E dói quando a gente precisa nascer de novo.

Há dores que são avisos, outras que são desvios. E há dores que são renascimentos.

A dor te dobra de um jeito que o orgulho não dobra. Te cala de um jeito que o ego não cala. E é nesse silêncio que Deus fala.

A Bíblia está cheia disso.

Deus falou com Moisés no deserto, com Elias na caverna, com Davi na perseguição, com Paulo na cadeia.

Ele nunca precisou de conforto para falar. Ele sempre usou o cenário que o homem despreza.

E quando eu estava no hospital, eu entendi. Eu não entendi o motivo.

Eu entendi a mensagem. Porque quando você está internada entre a vida e a morte, você descobre o que realmente importa. Descobre quem realmente ama e te ama. Descobre quem realmente cuida. E descobre que Deus realmente ouve suas orações.

E Deus começou a usar a minha dor para alcançar pessoas que eu nunca imaginaria alcançar.

Eu virei mensagem enquanto eu ainda era cicatriz. E foi aí que eu entendi: Deus não desperdiça sofrimento. Ele recicla.

E o mais lindo é que, quando Deus usa a dor como mensagem, a dor não some, ela se transforma. Essa transformação dói, mas liberta. É impossível não sorrir com o coração quando se percebe isso.

O Propósito no Outro

A gente cresce achando que o propósito é sempre sobre nós. Sobre o nosso sucesso, a nossa família, os nossos sonhos, a nossa vida. Mas o propósito de Deus é maior. Ele atravessa pessoas.

Eu achava que o que aconteceu comigo seria algo que eu precisaria suportar sozinha, administrar sozinha, ressignificar sozinha.

Mas quando alguém aparece, conhecido ou não, para dizer: “Eu mudei por sua causa.” Isso me muda também. Me fortalece e me dá ânimo.

Gente que nunca me viu, mas me viu superar. Gente que carregava uma tristeza, mas me viu sorrir sem as pernas e disse: “Se ela consegue, eu também posso.” E toda vez que eu escuto isso, eu suspiro e digo baixinho: “Obrigada, Senhor por me escolher. Me capacita para isso!”

E acredito que Deus sorri, porque sabe que eu entendi sem precisar entender tudo.

E sabe o que é mais maravilhoso nisso?

É perceber que, quando Deus quer transformar alguém, Ele usa quem Ele quiser.

Às vezes Ele usa justamente quem está quebrado. Quem está no meio do processo. Quem não tem o discurso pronto, mas tem a vida.

E eu passei a perceber uma coisa que é quase infantil de tão simples: Quando Deus quer alcançar o coração do outro, Ele não pergunta se você está pronto. Ele pergunta se você está disposto. E eu estava. Mesmo sem ter escolha, mesmo sem ter manual, mesmo sem saber o final. E foi assim que eu descobri que a minha dor era ponte.

E que do outro lado da ponte sempre tem alguém esperando. E não tem como o coração não sorrir quando entende isso.

E aí eu volto para casa e olho para o Julinho, brincando do jeito dele, perguntando coisas profundas sem perceber, carregando minha bolsa, ajeitando minha cadeira, me abraçando como quem protege.

E eu vejo que Deus não está só me usando. Ele está moldando um homem.

Um homem que aprendeu cedo que vida não é controle, que corpo não é garantia, que dor não é fim, que amor é verbo.

Um homem que se tornará sensível sem ser frágil, forte sem ser duro, humano e cheio da graça divina. Isso não se ensina com discurso. Se ensina com convivência. A

psicologia chama isso de aprendizagem por modelo. As pessoas chamam de testemunho. E Deus chama de propósito.

Enquanto o mundo me olha para entender como eu caminho, eu olho para o Julinho para entender onde Deus está caminhando.

E aí eu percebo que não preciso ir tão longe no futuro para encontrar respostas. Elas já estão acontecendo agora. Acontecem nos milagres invisíveis, Quando Deus usa qualquer dor como mensagem, Quando o propósito desce no outro. E quando o filho aprende pelo exemplo. E então eu respiro fundo e digo para mim mesma: “É isso.”

Não porque eu entendi tudo. Mas porque o espírito, lá dentro, sorriu.

Superfície polida

Como eu recebi alta no dia 04 de janeiro de 2024, e as Festas da Padroeira de Caraúbas, começam sempre no dia 10 de janeiro de cada ano, e eu cheguei em casa, quase na data de abertura dos festejos. A tradicional festa começou, e meus amigos foram festejar, e eu não senti nada. Não achei nada. Sabe por quê? Porque talvez eu fizesse a mesma coisa se estivesse no lugar deles.

Na época que comecei a sair de casa, mesmo sem vontade, e mais por recomendação médica, para começar a sair da negação e aceitar a minha nova condição, os olhares direcionados a mim etc., coincidiu com a época que estava havendo a campanha solidária para a compra das minhas próteses. E cheguei a ouvir que não era para eu sair e gastar dinheiro, já que estava precisando juntar e não gastar. Ou seja: seria possível que houvesse até suposições do uso indevido do dinheiro arrecadado. Mas eu não achava errado se alguém pensasse assim. Porque talvez eu também pensasse da mesma forma. A diferença é que eu não iria expor o meu pensamento. Mas não sou hipócrita em dizer que não poderia pensar igual. Tenho uma “superfície polida”: autoanálise.

Estando no meu caso, a maioria ia se vitimizar que foi abandonada pelos amigos, que foram se divertir, enquanto eu estava presa em uma cama sem pernas, e que era muito injusto alguém achar que eu iria tirar um centavo sequer de um dinheiro que seria para realizar o sonho de voltar a andar. Mas eu, como em toda a minha conduta de vida, sempre fiz análises e versões sobre tudo. E principalmente a autoanálise.

Olhar para dentro de si é um gesto de coragem. A autoanálise nos desarma de nossas próprias ilusões, alinhando o que dizemos com quem realmente somos. Sem esse movimento interno, corremos o risco de viver uma aparência bonita por fora, mas vazia por dentro. Escolher a verdade, ainda que ela nos confronte, é escolher uma vida sem hipocrisia e com mais paz.

A Elegância da Autenticidade: Para Além do Olhar Alheio

Compreendi, entre um olhar de lado aqui e um comentário sussurrado acolá, que a verdadeira liberdade não me seria devolvida por próteses de metal e carbono, mas sim pela recusa em habitar o papel de vítima que a sociedade tão prontamente me reservou. E era tentador, admito, acolher o manto do abandono, enquanto o mundo estava distraído. No entanto, escolhi tentar sempre a lucidez.

Questionar a ausência alheia exige a coragem de questionar a própria presença: se os papéis estivessem invertidos, teria eu a santidade que exijo do outro? A resposta, frequentemente nua e crua, é o que nos liberta da hipocrisia. Antes de sentenciar o mundo por sua falta de empatia, é preciso passar pela prova da autoanálise: somos, de fato, tão virtuosos quanto os padrões que impomos aos que nos cercam?

O vitimismo é um sedativo perigoso. Ele nos oferece o conforto de sermos "os injustiçados", mas nos retira o protagonismo da própria história. Quando decidi sair de casa, não ignorei as suposições sobre o uso dos recursos da minha campanha; eu apenas as entendi como projeções humanas. As pessoas julgam a partir de suas próprias sombras. Ao não me ofender, retirei delas o poder de me ferir.

- A Suspensão do Julgamento: Aprender a observar sem concluir imediatamente. A dúvida é um sinal de inteligência; a certeza sobre a intenção do outro é, quase sempre, uma arrogância. Também não fale antes de realmente ter certeza do que está dizendo.

- A Desconstrução do Personagem: Recusar-se a ser o "coitadinho". Seja apenas alguém que vive com a dignidade, e de quem sabe que a vida acontece agora, e não apenas quando a vida estiver "completa".

- O Espelho: Antes de apontar a negligência alheia, olhe para você mesmo. Se você descobre que também falharia, a raiva vai embora e dá lugar a uma paz estranha, porém real.

Deixei de ser refém das circunstâncias, no momento em que parei de pedir permissão para existir da forma que me é possível. Afinal, a maior deficiência não está na ausência de membros, mas na carência de um espírito capaz de analisar a si mesmo com a mesma régua rigorosa que aplica ao outro.

Devemos ser honestos conosco e expandir a nossa consciência sobre quem realmente somos.

Anatomia da Honestidade

Muitos talvez imaginassem que esse livro falasse majoritariamente de dor ou de uma força sobre-humana. Mas eu também vim falar de coisas que passaram a ter um sentido maior ainda agora, e que faz parte da superação; pois manifesta a minha volta e externa a necessidade de expor com olhos mais atentos, na certeza da sua aceitação mais apreciadora.

Continuando...

A capacidade de nos olharmos no espelho sem filtros.

Quando recebi alta e me deparei com a cidade em festa, enquanto eu ainda aprendia a lidar com a ausência das minhas pernas, e com a ausência da minha vida de antes, eu tive escolha. Eu poderia ter me sentido abandonada pelas amigas que saíram para dançar. Pelos companheiros que não permaneceram etc. Poderia ter me tornado refém da amargura, como se a minha condição me retirasse o direito de viver. Então eu preferi a análise ao em vez da mágoa.

Pensem comigo: é muito fácil exigir que o mundo seja bom, justo e presente. Mas há perguntas que realmente nos libertam: eu sou, na prática, tão bom quanto exijo que os outros sejam? Se eu estivesse do outro lado, será que eu não teria as mesmas dúvidas, os mesmos receios ou até o mesmo desejo de seguir celebrando a vida?

O vitimismo é um convite sedutor, mas ele é um beco sem saída. Quando você se coloca como vítima, você entrega a chave das suas emoções na mão de qualquer desconhecido que te olha torto.

As pessoas evitam quem se vitimiza. A vitimização constante gera um ambiente de negatividade pesada. Quem ouve, sente-se exausto, pois o foco nunca está na solução, mas sempre na repetição do sofrimento.

O vitimista raramente assume responsabilidade. Ele transfere a culpa para algo ou para alguém. Estar perto dessa pessoa, gera uma agonia constante de ser o próximo "vilão" da história dela ou de ser sugado para uma dívida de gratidão ou atenção que nunca se esgota.

Em resumo: a vítima crônica retira do outro a energia e a liberdade de ser honesto.

Eu decidi não ser refém. Eu entendi que:

1. O olhar do outro diz sobre o outro, não sobre mim. Se alguém supôs que estava gastando muito ao invés de economizar, essa pessoa está projetando o que ela talvez poderia fazer, ou que ela gostaria de fazer e não pode. Isso não me diz respeito.

2. A autocrítica é a base da elegância. Antes de apontar o dedo para a “falta de empatia” de alguém, eu me pergunto: “Eu fui empático em todas as vezes que a vida me exigiu?”.

3. A vida não espera a nossa cura total para acontecer. Eu não precisava esperar as próteses para sair de casa. Eu precisava da coragem de ser vista como eu estava, sem pedir desculpas por existir.

Nesta caminhada, aprendi que a maior superação não é voltar a andar. É voltar a pensar com clareza. É entender que a gente só para de sofrer pelo que os outros fazem, quando a gente admite que no fundo, somos todos feitos da mesma argila humana: falhos, curiosos e, às vezes, profundamente equivocados.

Não queiram ser vítimas. Ser vítima é confortável, mas é solitário. Ninguém gosta de estar perto de quem só se lamenta. Escolham a honestidade. Eu escolhi. Ela não me devolve as pernas, mas me devolve o domínio sobre quem eu sou.

O que vem de fora para dentro.

Há dores que silenciam, mas não desaparecem. Há dias em que o corpo está aqui, mas a alma está sentada no chão de um quarto invisível. Enquanto escrevo, estou aqui sentindo: Hoje é um desses dias. Hoje dói. E porque dói, eu preciso dizer algo que talvez o mundo ainda não aprendeu: a forma como tratamos quem sofre importa. Importa muito.

Às vezes a dor não nasce em mim. Ela volta pelo que o mundo insiste em dizer. Muitas vezes estou distraída da dor e o mundo vem “cutucar” ela. A dor não vem de

dentro; vem do que me dizem sem cuidado. Muitas vezes, tentamos seguir em paz, até o mundo falar sem discernimento.

Nem toda dor nos revisita porque estamos insistindo em não a deixar ir embora. Algumas nos são entregues em palavras.

Quando alguém enfrenta um luto, uma amputação, um diagnóstico, um caos emocional, ou simplesmente um esgotamento, as vezes não é o mundo que muda, são as regras do cuidado.

E uma das primeiras regras que insisto em acreditar que é primordial, é:

1. Quem sofre não precisa de imperativos. Precisa de presença. O mundo sabe mandar, exigir, opinar. Mas o mundo não sabe chegar.

É sempre assim:

— “Faça isso.”

— “Você tem que tentar aquilo.”

— “Se levanta.”

— “Enfrenta.”

— “Você tem que...”

— “Seja forte.”

É como se existisse um manual do sofrimento, escrito por gente que nunca sofreu.

Só que, quando a dor está aberta, o imperativo vira faca. Ele não se levanta, ela corta. Invade e machuca.

Vou usar um exemplo que sempre que falo a esse respeito, uso. É uma lógica simples, que não deveria acontecer, mas sempre acontece: Quando uma mãe está com um filho febril no colo.

Toda mãe já é muito cobrada e o filho, a razão da vida dela, está doente. Então ela não precisa ouvir:

— “Faça isso.”

— “Dê aquilo.”

— “Ele precisa de tal coisa.”

Ela precisa ouvir:

— “Como vocês estão?”

— “Já tentou dar tal coisa a ele?”

— “Você precisa de ajuda?”

Perceba a diferença: um invade, o outro aproxima.

2. O mundo fala muito, mas pouco escuta.

As pessoas se aproximam do sofrimento dos outros como se fossem técnicos de obra:

— “Vamos resolver.”

— “É simples.”

— “É só querer.”

— “É só ter força de vontade.”

Mas a dor não é cano entupido. Não é tomada queimando. Não é equação.

A dor é território sagrado. Quem entra, entra “descalço”.

3. Quem sofre não está fraco, está exposto.

Cada pessoa tem um limite, um suporte, um limiar. Não é sobre força. É sobre capacidade interna.

Eu não sou forte todos os dias. Eu talvez apenas tolere mais coisas do que algumas pessoas.

E aqui está um ponto delicado:

Às vezes eu estou até bem, rindo, trabalhando, criando, sendo mãe, e então chega uma frase mal colocada, um vídeo, uma cobrança, uma comparação, e o que estava organizado por dentro desanda.

Sim, isso acontece.

4. Não existe dor leve, existe dor invisível

Imagine alguém que perdeu uma pessoa, ou alguém que perdeu saúde, que perdeu membros, que perdeu expectativas.

Não existe abordagem automática para isso.

Cada um sabe onde dói, sabe o que pesa, sabe onde quebra.

Então antes de falar, faça a pergunta mais simples e mais esquecida:

Se eu estivesse no lugar dessa pessoa... eu gostaria de ouvir o que estou prestes a dizer?

Se a resposta for “não”? ou “talvez não”, ou “não tenho certeza...” Silencie!

O silêncio é o idioma mais respeitoso que existe.

5. Sobre o que as pessoas mandam sem pensar

Eu preciso falar de algo que acontece muito nas minhas caixas de mensagens de redes sociais, e eu sei que quem tem dor, vai se reconhecer aqui.

Todos os dias chegam vídeos de pessoas amputadas se arrastando no chão, vídeos de próteses (onde a pessoa não entende a dor que aquela pessoa está sentindo para dar pelo menos um passo), vídeos motivacionais com pessoas dilaceradas, com gente chorando, vídeos de “superação forçada”, como se aquilo fosse combustível.

Eu sei que vem de boa intenção. Mas existe uma hora que cansa. Uma hora que machuca. Uma hora que exaure.

Porque quando eu recebo um vídeo de alguém se arrastando, minha alma sente o arrastar junto. Eu sinto a dor daquela pessoa, sinto o impacto no meu corpo e a “lembança” da minha deficiência eterna.

E às vezes, naquele momento, eu só queria estar com meu filho, estar vivendo um dia normal, estar trabalhando, estar existindo sem ser obrigada a revisitar meu trauma.

Dor não é um conteúdo. Não é uma pauta. Não é motivacional.

Você pode achar contraditório, eu falar algo assim, justamente em um livro que conto sobre a minha dor. Mas uma coisa é escolher falar da própria dor, para transformá-la em ponte. Outra, bem diferente, é ter a dor exposta, questionada ou usada pelo mundo, sem nenhuma empatia.

Quando eu falo da minha dor, é porque ela já passou por mim e virou propósito. Quando o outro fala dela sem cuidado, não constrói, fere.

6. O que realmente ajuda?

Ajuda quem analisa ou quer saber o que você está passando, o que você já tentou, antes de sair mandando você fazer algo. Ajuda quem escuta, quem oferece sem exigir.

Ajuda quem diz:

— “Tô aqui.”

— “Se precisar, posso...”

— “Você quer falar sobre isso?”

— “Estou orando por você.”

— “Quer que eu te acompanhe?”

Ajuda quem tem cautela, quem tem discernimento, olhar atento e ouvido limpo. Porque dor não precisa de gente “resolvendo”. Dor não se resolve; problemas e questões se resolvem. A dor precisa de gente ficando.

7. O gesto que quase ninguém pensa.

O gesto mais lindo não é o conselho. Não é o vídeo. Não é o “tenha força”. O gesto mais bonito é não ir embora.

Às vezes é estar do lado enquanto a pessoa respira, ouvir quando ela não suporta mais aguentar tudo sem desabafar, respeitar quando ela não quer falar, perguntar antes de enviar algo. Às vezes é só não invadir.

Quem sofre não precisa de plateia. Precisa de testemunha. E testemunha é quem olha, respeita, acolhe e não exige performance.

Se eu pudesse pedir algo ao mundo, não seria silêncio, nem pena, nem milagre. Seria: delicadeza.

Delicadeza no tom, no olhar, delicadeza na abordagem. Porque a ferida que dói na carne cicatriza. Mas a ferida que dói na alma, é ferida aberta. E o que o outro diz, entra pela orelha, mas desce pelo coração.

Se você não sabe como chegar, chegue devagar. Se você não sabe o que dizer, não diga nada. Se você não sabe se vai ajudar, pergunte.

Assim ninguém invade, oprime, ou fere tentando ajudar.

A dor já é pesada demais para carregar. O mundo não precisa colocar mais peso, precisa aprender a oferecer o a mão.

Se cada um fizesse a sua parte, o mundo seria um lugar melhor e mais bonito para se viver. As pessoas não sofreriam tanto, e não haveria tanto pranto.

Eu não estou reclamando, nem poderia reclamar. Eu recebi, e ainda recebo, uma quantidade imensa de empatia.

Não só durante a campanha solidária, mas até hoje.

E eu sei que o maior presente que alguém pode oferecer a outra pessoa é a oração. E eu ainda recebo esse presente. Gente que ora por mim, que me coloca no altar, que carrega meu nome na fé.

E isso é amor. Eu sou profundamente grata por isso, porque sei que existem dores que não se atravessam sem cobertura espiritual.

Mas a empatia, embora seja algo que me alcançou de forma muito bonita, ainda é uma palavra que o mundo fala muito e pratica pouco.

Porque empatia não é discurso, é postura.

Empatia não é dizer só “eu entendo”, é perguntar “quer falar sobre isso?” Empatia não é aconselhar, é considerar. Empatia não resolver, é respeitar.

Quem pratica empatia sabe que existe uma diferença enorme entre olhar para a dor e atravessá-la. E por isso escolhe o caminho mais sábio e generoso: não invadir, não comparar, não exigir, não minimizar.

Empatia é aquela pergunta silenciosa que vem antes de qualquer atitude: “Se fosse comigo, eu gostaria de ouvir isso?”

E é aí que tudo começa a mudar. Não só para quem sofre, mas principalmente para quem cuida. Porque empatia não é um gesto unilateral, é um movimento de ida e volta. O que é bom sempre retorna. Sempre.

Quando alguém oferece gentileza, recebe paz. Quando oferece respeito, recebe confiança. Quando oferece cuidado, recebe amor.

Se a empatia fosse mais praticada e menos falada, a vida seria mais leve, os relacionamentos seriam mais bonitos e as dores seriam menos solitárias.

No íntimo, não existe coração que não se conforte e se fortaleça, quando é tratado com cuidado.

O Depois: O Lugar que Não Existe.

Parece clichê dizer que a vida pode mudar em um piscar de olhos, mas os clichês só se tornam vazios porque paramos de senti-los na pele. O perigo mora na nossa arrogante ilusão de que o amanhã é um contrato assinado e garantido.

Nessa confiança cega, deixamos o que é essencial para o "depois". Empurramos conversas, abraços e decisões, sempre acreditando que o tempo é um estoque infinito. Mas a realidade é implacável: em um segundo, o cenário muda. O lugar que amávamos fecha as portas, as pessoas vão embora e, às vezes, a nossa própria vida vira do avesso, como a minha virou.

Quando o "depois" finalmente chega, muitas vezes ele traz apenas o silêncio de uma oportunidade que não existe mais.

Não espere a vida virar do avesso para perceber que a única coisa que você realmente possui é o agora.

Vou te dar um exemplo de como sempre sustentei minha vida:

Em cada oportunidade que pude, eu levava Julinho para ver o pôr do sol, observar a lua e as estrelas. Conversar com ele sobre as cores e texturas das flores e que como Deus é capaz de fazer algo assim. Mostrar sempre a beleza das pequenas coisas etc. Mas acho que ele já nasceu também com esse desejo de contemplar tudo. E como ele diz desde que aprendeu a falar: “Mãe, nós somos iguais”. E eu não tenho dúvida alguma disso.

Uma vez, eu o chamei para deitar-se na grama de um campo de futebol que não estava sendo utilizado no momento, comigo. Era início da noite. O céu estava lindo. A grama bem verdinha e limpa.

Eu disse para ele sentir tudo: A lua, o céu, as estrelas, o vento, a grama fria e sentir o quanto éramos privilegiados de viver aquele momento. Só nós dois. O levei em meus braços, enquanto eu caminhava. E eu tenho essa sensação divina, guardada tão forte em mim, que sinto como se estivesse caminhando com ele no colo, ontem. Porque acredite em mim: enquanto eu fazia isso, eu orava pedindo para não esquecer. (sempre fiz isso em cada olhar, sorriso, em tudo eu fazia esse pedido. E fui atendida. Sinto cada sensação dentro de mim).

Ficamos nos deitamos lá por um bom tempo e ele entendeu tudo. Eu pensando que não poderia deixar passar essa oportunidade e pedindo a Deus que a gente nunca esquecesse aquele momento.

Para quem assistiu a cena, pareceu como dizem: “coisa de doido”. Mas não pensei neles em nenhum momento. Isso seria muito raso, comparado a profundidade do que eu me propus a fazer.

Vejam só... era como se eu soubesse que só teria aquela chance.

Eu não sabia. Mas fiz como se soubesse.

Não preciso nem dizer o quanto isso foi e vai ecoar lindo para todo o sempre. Para mim e para ele.

Necessito contar a moral da história?

O vazio do reflexo

Há uma tendência quase universal em o ser humano não se sentir plenamente satisfeito com a própria imagem. É como se existisse um espelho interno bem cruel, um espelho que amplia os defeitos, ou pior: os inventa. Isso faz você se comparar com outros e distorcer a percepção daquilo que você é. Essa insatisfação pode aparecer de maneiras discretas, como o incômodo com uma característica física ou a busca por melhorar alguma parte do corpo. Mas, em certas pessoas, ela cresce a ponto de transformar beleza em tormento e identidade em conflito.

Essa distorção pode chegar ao extremo de se tornar um transtorno reconhecido: a dismorfia corporal (ou transtorno dismórfico corporal). Nela, o problema não está no rosto, na pele ou no corpo, mas na forma como o cérebro os interpreta. A pessoa olha para si e não consegue enxergar o que os outros veem. O reflexo que chega à consciência é um reflexo falsificado, e isso pode gerar vergonha, isolamento, sofrimento psicológico e intervenções repetidas em busca de corrigir algo que, na verdade, nunca esteve errado. Eu sei disso, porque estudei sobre, por saber que o artista Michael Jackson (que sou muito fã) sofria desse transtorno. Ainda que existam inúmeras interpretações e especulações, o que se tornou claro para alguns é a possibilidade de que ele tenha vivido com esse tipo de distorção, acreditando que sua aparência real era diferente daquilo que enxergava, por ter sua imagem exposta desde a infância e com as mudanças na adolescência, como espinhas, o vitiligo e a pressão midiática que intensificou sua insegurança com sua aparência, principalmente porque era um dos rostos mais vistos e fotografados do mundo. Isso escancarou ao público a existência de uma condição na qual o espelho não era um aliado, mas inimigo; não era um instrumento de cuidado, mas um gatilho de dor.

A verdade é que não é preciso ter um transtorno para entender essa tensão. Quantas vezes alguém já disse que seu nariz é grande demais, que seus braços são finos demais, que sua pele nunca está boa, que suas pernas são tortas demais ou finas demais? Quantas vezes uma foto arruinou o humor do seu dia? Pior: uma foto que as vezes é de outra pessoa. E quantas vezes buscamos corrigir o que, talvez, nunca precisasse ser corrigido?

Essa incapacidade de enxergar o próprio valor físico e humano faz parte de um fenômeno profundo: a cultura da comparação e da padronização. No meio dela, esquecer-se de que o corpo é um milagre, e não um projeto a ser aprovado, é fácil. Nós somos bombardeados 24 horas por dia, por como deve ser nossos corpos, bocas, sobrancelhas etc. Difícil é lembrar de se olhar com gratidão, reconhecer beleza fora dos moldes e compreender que a imagem não resume ninguém. É assustador ver o tanto de lamentações que se ouve a cada minuto, por coisas que colocaram em nossas cabeças, que é feio. A lástima é a condenação da própria vida a frustração. Porque sempre vai gerar uma insatisfação aqui, outra acolá. A busca pela beleza não é o problema. Quem tem dinheiro para fazer uma lipoaspiração, que faça. (Talvez eu também fizesse). Quem quer mudar o cabelo, que mude. Se cuidar é bonito e, muitas vezes, necessário. O que adoece é quando a busca se transforma em obsessão. quando deixamos de ser gente e viramos a rainha má diante do espelho, perguntando todos os dias se ainda somos “as mais belas do reino”.

Eu sei que para muitas pessoas, a academia se torna um momento de respiro, e todos nós sabemos a importância de se exercitar. Eu quero deixar bem claro que ter esse hábito, faz muito bem.

Para os homens é sem dúvida, além de tudo, uma válvula de escape, o lugar onde a pressão da vida pode ser descarregada sem palavras.

Que o silêncio da mente e do próprio corpo desses homens, seja ouvido antes do aplauso dos músculos; não é força ferir-se para caber em um molde; força é poder descansar em quem se é.

O exagero cria um abismo entre o que somos e o que gostaríamos de mostrar, e nesse abismo mora uma dor que ninguém posta. A estética não é vilã. O vilão é o vazio que tenta ser preenchido com bisturis, filtros, likes e comparações. E pior: quanto mais se tenta, mais o espelho mente, porque imagem não supera a busca por validação.

O problema é que isso não fica só no espelho. Isso atravessa o corpo e chega na mente. Quando a autoestima vira competição, quando o padrão dita a rotina e quando a validação vem de fora, o caminho fica perigoso. Às vezes o que começa como vaidade vira ansiedade, vira comparação constante, vira distorção de imagem e, em casos mais graves, vira transtorno psicológico mesmo. E enquanto isso acontece, a vida, a vida de verdade, fica em suspenso.

A medida entre o remédio e o veneno está sempre na dose: cuidar de si faz bem, adoecer para caber, machuca. Se for por você, siga em frente. Se for para se encaixar, para provar algo ou para não se sentir menos, pare e respire. No fim das contas, o que vale é ficar bem por você e não para mostrar a mais ninguém.

O erro da Rainha Má não foi o desejo de beleza, mas o fato de ter se tornado refém de uma voz externa que transformou o seu reflexo em uma sentença de insuficiência. Quando transpomos essa analogia para a busca contemporânea pelo corpo ideal, percebemos que o espelho deixou de ser uma superfície de reconhecimento para se tornar um fiscal impiedoso, onde o real é constantemente punido por não ser o ideal. Essa distorção cria uma insatisfação crônica, pois o ideal é uma linha de chegada que recua a cada passo, fazendo com que as pessoas se entristeçam por motivos banais e percam o sentido da própria existência. Ao priorizar a estética em detrimento da essência, caímos no mesmo feitiço de solidão da rainha: focamos tanto na moldura que esquecemos de habitar a casa. O espelho é frio e plano, incapaz de refletir a profundidade dos afetos e os vínculos que realmente nos sustentam. Enquanto o ideal é uma imagem estática e sem vida, o essencial acontece no calor das relações humanas, algo que o vidro jamais será capaz de capturar ou substituir.

Escrevo sobre o feitiço do espelho porque vejo muita vida sendo desperdiçada na busca por um reflexo que nunca dirá: “chega, você já é o suficiente”.

Minha intenção não é apontar falhas, mas oferecer um abraço de realidade: enquanto o ideal nos isola na insatisfação, o real nos conecta através da nossa humanidade compartilhada. Falar sobre isso é um convite para que você descanse o olhar das cobranças externas e perceba que a sua beleza mais profunda não está naquilo que o vidro reflete, mas na capacidade de amar, de se afetar e de ser presença na vida de alguém. Que possamos, enfim, trocar o julgamento da imagem pelo conforto do afeto, pois é no calor das nossas relações, e não na frieza do espelho, que a vida ganha o seu verdadeiro sentido.

É justamente nesse ponto que nasce o espaço para uma virada de percepção: quando o ser humano finalmente entende que o corpo que reclama hoje pode ser o corpo que um dia vai desejar de volta... quando perde, quando muda, quando a vida redefine prioridades. É aí que aquilo que parecia “imperfeito” ganha outro nome: saudade.

Antes mesmo de eu perder as pernas, ouvia amigas minhas se maldizendo de algo e eu dizia: “imagine daqui a 10 anos como você vai perceber o quanto você é linda hoje?” Ou eu sempre dizia: “pare com isso, palavras têm poder”.

Sua vida é formada como você a enxerga. O seu destino é determinado por suas ações e suas ações, por seus pensamentos. Seus pensamentos verbalizados têm um grande poder sim.

Então, você pode estar fundamentando toda a sua vida, em uma ilusão. Em uma realidade defeituosa. Que lhe influencia ao contrário.

Vivemos em uma era onde os filtros são mais reais do que a própria pele, e onde o corpo virou um cartão de visita. A mídia, ajudada pelas redes sociais, criou um mundo paralelo onde ninguém tem celulite, ninguém incha, ninguém envelhece, ninguém tem um dia ruim. E eu ainda participo das fraquezas humanas.

Me ver assim, sem aquele cruzar de pernas, aquele salto alto, a sensualidade feminina, causa estranheza. Mas evolui a percepção de escala de valor das coisas. O real é lindo. Justamente pelas imperfeições e diferenças. É fascinante e encantador.

E o digital é até um mundo bonito de ver, mas que não existe. E muita gente passou a basear a própria vida nesse universo fictício, esquecendo que existe um valor muito maior do que estética: o valor de viver.

Cuidar do corpo é bom. Cuidar da saúde é importante. Cuidar do corpo também é uma forma de respeito por si mesmo. Não se trata apenas de saúde física, mas de algo que alcança a mente, as emoções e até o espírito. É sobre se ver, se reconhecer, cultivar autoestima e bem-estar. O que se torna contraditório é quando alguém se dedica tanto ao cuidado do corpo que acaba adoecendo a própria mente. O verdadeiro cuidado precisa caminhar junto com a paz interior, porque, se a mente não estiver bem, o corpo também não estará. Comer bem, se movimentar, ter disciplina, tudo isso tem seu lugar extremamente importante. O que adoce não é o cuidado, é a paranoia. É quando a vida passa a ser medida pelo espelho. É quando a pessoa deixa de sair porque “não gostou do reflexo”, quando ela recusa um convite porque “o corpo não está legal”, quando evita fotos porque “não está pronta”. E, enquanto o mundo digital mostra perfeições fabricadas, a vida verdadeira fica em pausa.

Só que a vida real não é feita de ângulos, é feita de pessoas. Não é sobre ter o corpo que a mídia aprovou, é sobre ter afeto. Porque no fundo, ninguém deveria treinar, fazer dieta, se arrumar ou tirar foto para ser um produto, mas para estar vivo e presente.

E aqui entra a minha realidade: eu não estou dentro do padrão estético. Meu corpo carrega uma história que não se encaixa nos moldes, nas vitrines, nem nas expectativas visuais da sociedade. E mesmo assim, ou talvez justamente por isso, eu sou prova de que é possível ser feliz fora do padrão. Porque eu entendi algo que muita gente demora a perceber: o corpo é meio, não é fim.

Dizer que o corpo é meio e não fim é compreender que ele não é o destino, mas a estrada. Ele não existe para ser perfeito, existe para conduzir. É através dele que abraçamos, caminhamos, seguramos um filho, tocamos o mundo e deixamos o mundo nos tocar. O corpo é instrumento e não troféu. Quando ele é tratado como “fim”, nasce a obsessão estética, a paranoia do espelho e a ideia de que o valor da vida termina na pele. Mas quando o enxergamos como “meio”, o cuidado vira respeito e a beleza vira expressão, não prisão. Há um detalhe filosófico e espiritual nisso: se o corpo fosse o “fim”, a morte seria o fracasso absoluto, o ponto final sem significado. Mas quando o corpo é “meio”, a morte é apenas transição, e tudo que realmente importa, memória, o afeto, o propósito, a fé, continua. O corpo passa; o que fazemos através dele permanece.

Quando alguém reclama da perna que não ficou com o músculo que queria, ou da coxa que não afinou, eu penso, sem dor, sem vitimismo, apenas com lucidez, que eu daria “qualquer coisa” para ter qualquer tipo de perna. Finas, grossas, musculosas, tortas, cheias de celulite... qualquer uma. E isso não é tristeza. É uma compreensão profunda do que tem valor e do que é desperdício. Se Deus me dissesse que eu teria que andar alguns quilômetros a pé todos os dias ao sol do meio-dia, para ter minhas pernas de volta, você acha que eu pensaria quantos segundo antes de dizer: “eu quero”?

No fim do dia, quando a vida apertou, o que salvou não foi estética, não foi comparação, não foi performance. Foram afetos. Meu irmão entrando no quarto do hospital com os olhos cheios de força. Minha irmã sustentando tudo que podia com o que tinha. Meu filho, minha mãe, meu pai, minhas tias e tios, minhas primas e primos, meus amigos e amigas, as igrejas, as pessoas em oração...foi isso que me manteve viva, inteira e com vontade de voltar para a vida.

A verdade é simples: a gente não nasceu para ter coisas, nasceu para amar pessoas. Ninguém corre para o hospital chamando por um tênis, uma bolsa, um abdômen definido. A gente chama por quem ama. Ninguém chora por um shape perdido. A gente chora por quem não quer perder. E ninguém se reconstrói sozinho, a reconstrução sempre é feita em afeto.

Quando alguém está em um hospital e o medo de perdê-la aperta o peito, o que realmente importa?

O que essa pessoa fez ou deixou de fazer... ou o que você deseja, desesperadamente, é apenas que ela continue viva?

A utilidade de alguém não está somente naquilo que pode oferecer ao outro, como tantas vezes aprendemos a acreditar. A nossa utilidade existe, antes de qualquer função, no simples fato da nossa existência.

Lembro-me da minha avó materna. Quando ela estava ali, frágil, e nós temíamos sua partida, ninguém falava sobre o que ela produziu, conquistou ou deixou pendente. Nós só queríamos que ela voltasse para casa. Viva. Só isso.

Ela partiu aos 87 anos... mas o que desejávamos não era desempenho, era presença. Não era capacidade, era vida.

No leito de morte, ninguém pede para ver o carro pela última vez. Pede para ver quem ama. No fim das contas, tudo é sobre amor. Sobre afeto. Sobre presença.

O amor é a resposta para tudo. Sem amor, não somos nada.

Hoje eu olho para a vida e vejo com muita clareza: o convite para comer um pedaço de pizza com uma amiga vale mais do que quaisquer calorias contadas. A gargalhada na mesa do restaurante vale mais do que qualquer pose para foto. A viagem improvisada vale mais do que qualquer shape de verão. Porque saúde também é isso: estar onde o coração bate, e não apenas onde a estética aprova. (isso para quem não tem problema de saúde, que o impossibilite de viver tais coisas).

Eu aprendi que corpo é veículo. Serve para abraçar, caminhar, trabalhar, segurar quem a gente ama, viver histórias. Ele não é um troféu e não é uma punição. É só um meio. E se o meio está vivo, presente, saudável e com afeto, então a missão está sendo cumprida.

No fim, é isso: nesta vida, o que vale são os afetos. Todo o resto, padrões, filtros, medidas, comparações, é só barulho. E quando o barulho passa, o que sobra é sempre

o mesmo: gente que a gente ama e gente que nos ama de volta. E não existe padrão mais bonito do que esse.

E quando o assunto é corpo, dor e reconstrução, a gratidão se torna uma lente que muda tudo. Gratidão não é romantizar sofrimento, é reconhecer o milagre que existe no meio do caos. É olhar para o que ficou e dizer: “Ainda é suficiente para viver”. É entender que mesmo quando o corpo perde, a alma ganha território.

Eu aprendi que gratidão não nasce quando tudo dá certo; nasce quando a gente percebe que poderia ter sido pior e, ainda assim, está aqui. Força intacta? Não. Mas presença. Vida. Pulso. E isso já é um privilégio que a gente só nota quando quase perde.

Existe um aspecto espiritual nisso que é difícil de explicar, porque não tem nada a ver com religião no sentido burocrático. Tem a ver com transcendência, com o fato de que a vida não cabe só no que a gente vê. O corpo é matéria, mas a consciência é sagrada. O corpo limita, mas o espírito expande. É por isso que há gente com o corpo inteiro e a alma desfalcada; e há gente faltando pedaços e, ainda assim, inteira por dentro.

E a gratidão é um antídoto feroz contra a ilusão. Ela quebra padrões sem gritar, corrige percepções sem humilhar, e devolve a realidade para o lugar certo. É como se dissesse: “Você chegou até aqui. Respire e perceba”. Porque quem olha para a própria vida com gratidão não precisa competir com ninguém, já venceu o que mais importava: a si mesmo.

E, sim, existe um lado ácido nessa compreensão. Porque quando você quase morre e volta, percebe o quanto vivia dormindo. Percebe o quanto chorava por bobagem, o quanto gastava energia com o que não valia, o quanto perdia tempo querendo ser o “sabichão”, tentando caber em moldes que não pertenciam à sua alma. O quanto reclamava do que tinha e nem sabia que aquilo era luxo existencial.

Trabalhamos, construímos, cuidamos, planejamos. Passamos anos acreditando que o esforço de hoje garantirá a paz de amanhã. Criamos os filhos para que tenham boas oportunidades, acumulamos conquistas, organizamos a vida, e de repente o tempo ou as fatalidades nos surpreende. Os filhos crescem, o mundo acelera, a vida vira pelo avesso, e de repente nos damos conta que envelhecemos quase sem perceber. No fim, não é o carro na garagem ou a casa perfeita que desejamos ao nosso redor, mas as

peessoas que amamos, porque a vida passa rápido demais para ser apenas administrada, ela precisa ser vivida, sentida e compartilhada enquanto ainda é tempo.

Tem gente que perde cabelo e entra em desespero; eu perdi as pernas e ganhei urgência. Urgência de viver, de amar, de estar, de falar o que importa, de não pedir licença para existir. E isso não é motivacional barato, é constatação. A vida é curta demais para sofrer por um centímetro a mais, por um músculo a menos, por um padrão que muda toda estação.

No fundo, toda essa cobrança estética tem uma raiz só: medo. Medo de não ser aceita, de não ser amada, de não ser vista. E é aqui que a espiritualidade faz um corte profundo: o amor verdadeiro não exige padrão. Quem te ama se senta do teu lado com as suas marcas, com as suas faltas, com as suas falhas, e ainda te chama de casa. Quem te ama não te mede, te acolhe.

E, no final, a grande revelação é essa: felicidade não é corpo perfeito; é afeto real. É mesa cheia, riso frouxo, abraço apertado, gente que te segura quando você pesa, e gente que te devolve quando você some. O resto? O resto é vitrine para quem ainda não entendeu o valor da loja.

E se alguém me perguntasse hoje: “O que vale nessa vida?”, eu responderia com a mesma tranquilidade de quem já viu a morte de perto:

Vale amar e ser amado. Vale acordar. Vale ficar. Vale voltar. Vale estar. Vale agradecer.

Todo o restante, estética, padrão, performance, ego, é só ruído. E o ruído passa. Sempre passa. A beleza tem que ser completa. Tem que ser além do visual. Humildade, simpatia, inteligência, educação, empatia, compaixão etc., são bem mais atrativos; tornando a pessoa bonita além do que se ver. Sem isso, toda beleza é apenas aparência.

O que fica são os afetos. E eu aprendi, do jeito mais duro e mais bonito possível, que esse é o único patrimônio que a morte não rouba e o tempo não corrói. Esse é o último padrão. E o único que realmente importa.

“O risco de perseguir um reflexo impecável, é acabar apagando a luz do que você tem e quando ninguém está olhando.”

Fé e Esperança

A fé e a esperança são primas de primeiro grau. A fé acredita, a esperança espera, e as duas vivem cochichando umas verdades no nosso ouvido que, sinceramente, salvam o dia.

A fé diz: “Vai dar certo.” A esperança responde: “E se não der, a gente tenta de novo.” E Deus lá do alto sorri, porque sabe que estamos finalmente pegando o jeito.

Aliás, acho que não é possível atravessar certas fases da vida sem imaginar Ele olhando para nós e pensando: “Calma, Minha filha, eu sei onde isso vai dar... e você vai ficar muito feliz.” (Só que Ele não conta antes para não estragar a surpresa.)

A esperança é esse aplicativo secreto do coração que nunca desinstala. Pode travar, pode ficar sem sinal, pode até ficar rodando aquela bolinha de carregando... mas no fim abre. Sempre abre. E a fé é o wi-fi invisível: você não vê, mas se desconectar, tudo fica lento.

A verdade é que a fé e a esperança não tornaram minha vida perfeita, mas tornaram minha vida possível. E, às vezes, o possível já é um milagre. Porque quem tem fé não vive iludido; vive ancorado. E quem tem esperança não vive distraído; vive em construção.

No fim, amar foi o que me elevou, mas crer foi o que me sustentou e esperar foi o que me fez continuar.

E quer saber o que é o mais belo? É quando, depois de tudo, a gente percebe que a fé sempre soube o caminho, e a esperança sempre soube o tempo.

E Deus... sempre soube de nós.

O homem de branco

Eu estava deitada, meio entre a dor e a vigília, quando percebi algo que não cabia ali. O quarto tinha o barulho das máquinas, o cheiro forte dos remédios, a pressa dos pés que corriam pelos corredores. Mas, em algum instante, tudo isso pareceu se afastar, como se alguém tivesse abaixado o volume do mundo. Foi então que eu o vi.

Havia um homem alto, vestido de branco, parado ao lado da cama de um senhor. Não sei dizer se ele tinha idade, expressão ou sombra; só sei dizer que tinha presença.

Uma presença que não pesava, não assustava, não exigia explicação. Era como se ele não estivesse visível aos outros olhos, mas fosse impossível de ser ignorado por mim.

Ele ficou ali, como se não andasse com os pés no chão. Era como se ele flutuasse lentamente ao redor dessa cama, apenas observando. O senhor respirava com dificuldade. As máquinas apitavam de tempos em tempos. E, naquele momento, percebi que não havia caos, não havia medo, não havia pressa. Havia silêncio. Havia uma espécie de paz que eu não sabia nomear, mas que eu reconhecia.

Quando o senhor parou de respirar, rodeado pela equipe de médicos e enfermeiros, o homem de branco deu uns “passos deslizantes” para trás, como quem encerra uma visita. Nenhuma palavra, nenhum gesto, nenhuma cena grandiosa. Apenas a certeza pacífica de que algo tinha sido conduzido para longe daquele quarto. E com certeza, para um lugar melhor: o Senhor o recolheu. E com essa mesma certeza cheia de paz, eu sei que o que vi era real; não era sonho.

Ele então começou a se aproximar, como quem caminha sem tocar o chão. Não tinha urgência, não tinha ruído, não tinha luz ofuscante. Era luz mansa e absoluta. Um resplendor tranquilo. E eu, ao invés de sentir pavor, senti sono. Eu praticamente não dormia lá. Quase que literalmente. Mas aquela presença vindo em minha direção, aliviou meu cansaço de forma suave. Antes que ele chegasse perto da minha cama, meus olhos se fecharam sozinhos, como quem se rende a um colo invisível. E eu adormeci.

Não sei como o mundo chama um acontecimento assim, onde o natural tenta explicar e o sobrenatural transcende. Algo que pode ser confundido com delírio e devaneio, em consequência dos remédios. Mas eu garanto-lhes que eu estava muito bem acordada por sinal. Com muita dor e muito consciente. Porque não é sobre explicar, é sobre honrar o que eu vi e senti. Foi lindo.

Há coisas que não cabem no entendimento humano. O sobrenatural não pede nome, nem definição. De uma coisa eu sei: era coisa de Deus. Se trouxe paz, veio de Deus. O que assusta não é Dele. E é nessa certeza branda que a fé se renova, porque há mistérios que não precisam ser explicados para serem verdadeiros.

Deus nunca está ausente, e não se aprisiona a uma forma só. Ele se revela como quer, e o sobrenatural acontece onde Ele decide, mesmo quando a nossa compreensão não alcança.

O que vi foi real. E talvez, ao ler, você possa redescobrir e rememorar onde a sua fé repousa.

Eu sei o que vi. E você sabe como quer acreditar.

Jesus é Lindo

Há um tipo de amor que a gente tenta explicar pela lógica humana, mas ele escapa. Nós amamos com medidas, com limites, com fraquezas, com cicatrizes. Jesus ama “de tal maneira”, uma expressão que não cabe inteira na gramática, porque não é só sobre intensidade, é sobre natureza. A nossa natureza ama até onde suporta; a natureza d’Ele ama até além do impossível.

O amor humano é linear, condicionado e dependente; o amor de Jesus é ilimitado, incondicional e interventivo. Ele não apenas ama. Ele entra, alcança, sustenta e respira dentro de lugares onde ninguém mais pode acompanhar.

Esse amor “de tal maneira” não é um amor conceitual. É um amor que tem consequências: ele aparece numa UTI, num leito, em um vale, num deserto, num dia comum, num abraço, num fôlego devolvido, numa lucidez inesperada, numa paz que não deveria existir, numa consciência que não deveria estar funcionando.

É o amor que não nos salva apenas da morte, mas da solidão enquanto ela tenta nos cercar.

E esse amor não precisa que a gente esteja forte para alcançá-lo, ele alcança mesmo quando a gente está fraco, mesmo quando está inconsciente, mesmo quando não tem mais argumentos, mesmo quando não tem mais oração, mesmo quando não tem mais voz. O amor de Deus que ninguém descreve, cuja bondade não tem medida e cujo amor não se altera, é o mesmo que sustenta os fracos, ampara os idosos, renova os jovens e revifica o coração. Guarda, cuida, protege os pequeninos, os indefesos, os inocentes. O Criador eterno, que nos chama pelo nome, dá forças ao cansado e quem devolve forças multiplica o vigor ao que já não tem nenhum, que devolve a vida. Amor imerecido, derramado com misericórdia desde sempre.

Foi nesse contexto , entre a vida e a morte, entre o consciente e o inconsciente, que eu descobri, vi e senti uma verdade simples e imensa:

Jesus é lindo.

Existem experiências que não cabem nas palavras, e mesmo assim, precisam tentar serem ditas. Durante a minha internação, entre medicamentos, exames, dor, sono, sedação e um universo inteiro de incertezas, aconteceu algo que mudou a forma como eu enxergo a própria existência. Não foi um milagre cinematográfico; foi algo mais simples, mais íntimo e mais verdadeiro: eu senti a presença de Jesus.

E quando eu digo sentir, não falo apenas da fé que a gente cultiva quando tudo está bem e procura quando não está. Falo de um sentir físico, vivo, consciente, que se mistura com a inconsciência do corpo, com o delírio da dor, com o esgotamento e com o medo. É uma região da alma onde a ciência não explica e a teologia não abarca por completo. Um terreno onde a lucidez se encontra com o mistério.

Muita gente confunde essa experiência com a “vontade de viver”, como se fosse apenas um instinto humano lutando contra a morte. Mas não é só isso. A vontade de viver é quando o corpo reage. A presença de Jesus é quando o coração respira. É como se Ele soprasse uma força que não é sua, uma força emprestada, que não vem dos músculos, não vem dos remédios, não vem da esperança humana. Vem de um lugar que não tem nome, mas tem paz. Vem daquele lugar onde o espírito conversa com o Espírito.

Eu cresci ouvindo histórias de pessoas que diziam ter visto Jesus, ouvido a voz de Deus, sonhado com luzes, conversado com anjos. Eu respeitava, claro, mas dentro de mim eu pensava que essas coisas aconteciam em sonhos ou em delírios. Eu imaginava que “ver” era com os olhos fechados, que “ouvir” era com a audição do ouvido. Até que um dia eu vi, e eu estava acordada.

Não foi sonho, não foi imaginação e muito menos fantasia. Eu estava consciente. E mesmo assim havia uma presença ali. Aquele homem de branco, muito alto, silencioso, andando ao lado das camas. Não ousa dizer quem era, se era um anjo, um mensageiro. Sempre que alguém tenta explicar algo assim, parece presunção ou loucura. Mas eu sei dizer que não era fantasia e de quem vinha. Vinha de Deus. Pois não era algo assustador; era suave, era calmo, era paz caminhando. Eu olhava e não tinha medo. Era como se eu conhecesse aquele silêncio desde sempre. Eu não ouvia uma voz dizendo frases ou mandamentos, eu sentia uma certeza. E certezas também são linguagem.

Naquele momento eu entendi que visão não é só quando os olhos enxergam, é quando o espírito reconhece.

Depois dessa experiência, eu comecei a entender algo que antes eu só tinha ouvido falar: existe uma diferença entre pensar, sentir e ser visitado. Pensar é a nossa mente funcionando. Sentir é o nosso corpo reagindo. Ser visitado é quando algo de Deus passa por dentro.

E essa parte é muito delicada: existe um momento da vida espiritual em que a gente começa a perceber quando é a nossa voz falando, quando é a nossa alma pedindo e quando é Jesus nos guiando. E isso não tem nada a ver com religiosidade, tem a ver com consciência, fatos e certeza além da fé.

A consciência não é apenas estar acordada no hospital; é estar desperta no espírito. É quando você entende que aquela voz dentro de você : “não vá”, aquele “não faça”, aquele “não é por aí”, não é só um pensamento. É Jesus te guardando. E aquele “vai”, aquele “liga para fulano”, aquele “perdoa”, aquele “descansa”, não é só intuição. É Jesus te conduzindo.

Muita gente só descobre isso no vale da dor, na beira da morte, ou quando o corpo está entre tubos e máquinas. Mas não precisa ser assim. Qualquer pessoa pode experimentar essa presença, mesmo num dia comum, lavando louça, indo trabalhar, cuidando de uma criança, dirigindo, tomando café. Porque Jesus não se apresenta apenas em visões, Ele se apresenta em paz.

Paz não é ausência de barulho; é presença de sentido.

Salmos 46:1: "Deus é o nosso refúgio e a nossa fortaleza, auxílio sempre presente na adversidade."

Quando eu estava internada, muita gente achou que eu estava lutando para viver porque eu era forte, porque eu era mãe, porque eu era jovem ou porque eu tinha esperança. Sim tinha tudo isso. Mas o que me segurou foi Jesus. Não foi psicológico, foi espiritual. Não foi a minha força querendo ficar; foi a força d’Ele dizendo: “eu ainda não terminei”.

E eu aprendi algo precioso: Jesus não salva apenas do perigo; Ele salva da solidão. Ele entra na UTI. Ele entra no centro cirúrgico. Ele entra onde a família não pode entrar,

onde os remédios não alcançam, onde a voz do médico não resolve. Ele entra na consciência e na inconsciência, Ele respira no intervalo entre um suspiro e outro, Ele mora no espaço onde a gente nunca achei que fosse existir esperança.

Quando você consegue distinguir a sua voz da voz de Jesus, o mundo muda. Não porque fica mais fácil, mas porque finalmente faz sentido. E não é preciso quase morrer para chegar nesse nível de consciência. Basta aprender a ouvir com o coração, antes de ouvir com a cabeça.

E é por isso que eu digo hoje, com toda a serenidade do mundo: Jesus é lindo. Não porque eu li num livro, não porque eu ouvi na igreja, não porque eu aprendi num versículo. Ele é lindo porque eu estive entre a vida e a morte e, mesmo assim, não estive sozinha. Ele é lindo porque Ele não abandona. Ele é lindo porque Ele respira dentro da gente quando a gente não consegue mais respirar por conta própria. Ele é lindo porque Ele devolve o fôlego antes de devolver a cura. Ele é lindo porque Ele nos ensina a viver antes de nos ensinar a sobreviver.

Eu não conto isso para criar fenômenos, nem para produzir espetáculo. Eu conto por que é verdade. E porque um dia alguém vai precisar ler e entender que Jesus não é apenas uma fé para tempos tranquilos, Ele é uma presença para tempos impossíveis.

E quando João escreve que “Deus amou o mundo de tal maneira...” ele não está falando só de quantidade; está falando de natureza. Amar “de tal maneira” é amar de um jeito incomparável, que não cabe na linguagem e por isso requer a vida como tradução. Amar “de tal maneira” é um amor universal, sem barreiras, sem distinções. É amar até dentro da UTI. Amar até dentro da alma. Amar até onde ninguém mais entra.

Por isso Jesus diz:

“Eu estarei com vocês todos os dias, até o fim.” (Mateus 28:20)

O amor de Jesus não é apenas um amor que salva, é o amor que salva e que fica. Um amor que não falha, que não negocia e não abandona. Seu amor alcança lugares que nós saberíamos nomear.

“Porque estou certo de que nem a morte, nem a vida, [...] nem qualquer outra criatura poderá nos separar do amor de Deus, que está em Cristo Jesus, nosso Senhor.”
(Romanos 8:38-39)

Há muitas formas de falar sobre o quanto Jesus é lindo. Poderia citar palavras, promessas, histórias, metáforas. Mas eu escolho falar daquilo que vivi, porque quando

Deus age dentro da nossa própria história, não sobra espaço para dúvida, sobra silêncio, gratidão e temor.

O valor das próteses sempre me pareceu inalcançável. Um número distante demais da minha realidade. Algo que, humanamente, eu não sabia sequer por onde começar. E, ainda assim, em menos de dois anos, esse valor foi levantado. Não por força minha. Não por mérito. Mas por provisão.

Só que o desafio não terminava ali. O tratamento precisaria ser feito em Belo Horizonte. Isso significava mudar completamente a minha rotina, minha casa, minha estrutura emocional. Eu, em recuperação. Eu, em reabilitação. Eu, mãe de um filho pequeno. Ficaria na casa de amigos, e embora a solidariedade estivesse presente, nada substitui o abrigo do nosso lar, principalmente quando o corpo e a alma estão reaprendendo a existir.

Eu não sabia como seria. Mas eu sabia em Quem cria. E carregava dentro de mim a certeza de que Deus não providencia pela metade. Ele cuida do todo.

E então, como um sopro. Como uma faísca santa. Como um lampejo de graça. Uma lembrança veio à minha mente: a avó de uma amiga havia passado por um atendimento com um ortopedista em Fortaleza, no Ceará. Um detalhe antigo. Quase esquecido. Mas Deus não esquece nada.

Uma ligação levou a outra. Uma conversa abriu uma porta. Uma indicação mudou tudo: O Dr. Cesar Cima, ao qual sou muito grata, médico ortopedista, referência no tratamento de doenças do joelho, medicina do esporte e osteoporose, entre outras importantes funções que exerce com excelência, me indicou o médico da clínica onde hoje faço minha reabilitação. Dr. Ediangelo, fisioterapeuta. Ele é a providência divina em pessoa. A excelência do trabalho do Dr. Edi, é justificada também, não só por ser o melhor no que faz. Mas porque ele é um profissional que alia técnica à humanidade, cuidando das pessoas com competência e com coração. Entre uma conquista e outra, um café e risadas, muita paciência e simpatia, descobri que bondade também tem crachá.

É incrivelmente impressionante, como, onde, quando e quem Jesus me direcionou. Nada poderia ter sido mais perfeito. De Belo Horizonte/MG, muito distante de casa, à vizinha Fortaleza/CE.

Por acaso, tem alguma coisa que Jesus faz, que não seja perfeito?

E o que parecia impossível se tornou ainda mais improvável: o valor das próteses foi reduzido pela metade. Isso mesmo: Metade. E Fortaleza, a poucas horas da minha cidade. Perto de casa. Perto do meu filho. Perto da minha vida.

Não foi coincidência. Foi cuidado. Não foi sorte. Foi zelo. Não foi acaso. Foi Jesus.

A rapidez com que tudo aconteceu não cabe em explicações racionais. Foi urgente. Foi imediato. Foi preciso. Um milagre tão concreto que quase se pode tocar. Um agir tão claro que não permite outro nome: providência divina.

Jesus manifestou Sua glória não apenas no resultado, mas no caminho. Ele encurtou distâncias, ajustou valores, alinhou pessoas e cuidou de cada detalhe como quem diz: “Eu estou aqui. Eu vejo você. Eu cuido de você.”

E é por isso que, quando digo que Jesus é lindo, eu não falo de poesia abstrata. Eu falo de um Deus que entra na nossa história real, com boletos, quilômetros, medos e filhos pequenos, de todo jeito, e transforma tudo em testemunho.

O que veio depois?

O sonho!

Eu vou voltar a andar. E isso só foi possível porque antes houve um Deus que agiu aqui, no chão da vida, com amor imediato e graça a olho nu.

A Fé

A fé não é a ausência de perguntas, é a coragem de continuar mesmo quando elas não têm resposta. Fé não é certeza absoluta, é direção. Não é grito, é fundamento. Ela não elimina o medo, mas redefine o lugar dele. Não apaga a dor, mas dá sentido à travessia.

A fé tem uma forma curiosa de operar: ela não imuniza contra o sofrimento e não negocia com o acaso. Ela apenas sustenta o corpo enquanto a vida faz o que tem que fazer. Muita gente imagina a fé como uma blindagem, mas ela parece mais com uma lâmpada acesa dentro do peito. O mundo pode desmoronar lá fora, mas ali dentro ainda há uma pequena claridade dizendo: “continue”.

A fé não é inimiga da biologia. Enquanto o cérebro reage ao desconhecido e prepara o corpo para o perigo, a fé devolve o coração ao lugar. A ciência explica processos, traumas, hormônios, ansiedade, sobrevivência. A fé explica o inexplicável:

como alguém atravessa tudo isso e ainda permanece humano. É ela que sustenta o que a biologia não alcança.

A fé não precisa ser grande para ser real. Às vezes, ela cabe em um pedido feito em silêncio, em uma respiração profunda de um médico antes da cirurgia, na professora que escuta um filho que não é seu, ou na lembrança de alguém que se ama. A fé não vive só no leito do hospital. Ela está nos lugares comuns, onde quase ninguém percebe. Está quando alguém tranca a porta do quarto e ora baixinho, pedindo força para o dia seguinte. Está quando uma mãe coloca a mão na cabeça do filho antes de dormir. Está quando alguém entra num ônibus e pede proteção antes da viagem. Está no motorista que respira fundo e agradece por ter chegado bem. Está em quem perde o emprego e, mesmo assim diz: “vai dar certo”. Fé é aquilo que fazemos sem plateia. É o gesto de confiar quando ninguém está vendo. E, justamente por isso, ela move montanhas.

Foi isso que aprendi quando estive no limiar: não existe fé pequena quando ela é tudo o que se tem.

A fé não é arrogância espiritual. Não é dizer: “eu controlo”. É exatamente o contrário: é admitir que não controlamos nada, mas não estamos abandonados. É aceitar que o mundo é maior do que nós, e que existe uma Presença que não recua, onde não há lógica, onde é “Deus por nós.”

A fé não é performance. Ela não precisa de testemunhas. Ela opera no secreto, nos pensamentos que ninguém ouve. E, exatamente por isso, ela não se exhibe, ela sustenta. Não se impõe, acompanha.

Muita gente imagina que acreditar é não sentir medo, mas o que a fé faz é diferente: ela suspende o pavor. Ela permite respirar. Permite decidir. Permite aceitar. Permite pedir mais tempo para sentir o cheiro de um filho. Permite não se desesperar quando tudo grita para entrar em colapso.

Em verdade, a fé não é um monumento, é uma rota. Não é um trono, é um chão. Não é uma conquista, é um encontro. E, quando a vida aperta, quando a medicina faz o que pode e a fisiologia reage como sabe, é a fé quem segura o que sobra; e o que sobra costuma ser o essencial.

A fé é o sustento discreto da humanidade. É o que mantém em pé quem já não sabe mais como continuar. É a respiração de quem tenta, a luz de quem espera, o chão de quem sonha. Não importa a língua, o país, a história ou a dor: quando tudo falha, a

fé permanece. E permanece porque não depende de circunstâncias, depende de Deus. E quando Deus sustenta, ninguém se sente sozinho no caminho.

Sobreviver não foi sorte. Sobreviver foi propósito.

A gente costuma achar que a vida está sob controle enquanto ela funciona do nosso jeito. A gente planeja, organiza, decide e acredita que isso é segurança. Mas segurança de verdade não está na estrada que a gente dirige, nem no corpo que a gente usa, nem no trabalho que a gente faz. Segurança de verdade está em Deus, que sustenta o fôlego enquanto a gente nem percebe.

A gente só entende o valor da vida quando ela quase escapa. Só entende a beleza da liberdade quando ela deixa de existir. E só entende o cuidado de Deus quando descobre que, mesmo entre a sombra e a luz, Ele é. Ele está lá. Ele é Deus.

Eu sempre costumo dizer que fui salva pelas orações de vocês. (e mesmo se você que está lendo este livro, e não conhecia a história, você vai entender). Logicamente, eu também orei, assim como toda a minha família, mas quando digo “vocês”, falo de todo mundo que me sustentou em oração. E agora a própria ciência acabou comprovando isso. Esses dias eu vi um vídeo de um médico, (que eu não estou lembrando o nome agora) dizendo que a ciência teve que admitir o poder da oração, porque quando um paciente está muito mal e ele começa a orar, seus níveis de insulina, batimentos cardíacos e pressão, entre outros, começam melhorar. Isso já seria surpreendente demais. Mas o que mais impressiona é perceber que até mesmo um corpo desacordado, sem forças, em coma, também melhora quando há pessoas ao redor orando por ele; famílias, amigos, até pessoas intercedendo à distância. Como explicar isso, se está fora do corpo dele? Como explicar essa energia?

É a fé. A fé que move montanhas. É a fé de que a Bíblia fala. Diante disso, a ciência teve que se curvar ao poder da fé. Não como derrota, mas como reverência.

No limite entre o que vemos e o que não vemos, existe um território que não pertence apenas à ciência, nem apenas à mente, mas ao mistério de Deus. É o lugar onde a oração atravessa paredes, corpos e silêncios; onde mãos que nunca tocaram o doente o alcançam; onde vozes que não estão no quarto chegam ao leito como brisa suave.

Há algo que nos ultrapassa. Algo que não depende da força de quem sofre, nem da consciência de quem ora. Uma corrente invisível de amor, confiança e súplica que se eleva e encontra o coração de Deus. Quando faltam palavras, quando faltam forças,

quando o corpo se cala, a fé de outros continua falando. E, de alguma forma que não sabemos explicar, ela age.

É essa fé é que sustenta quando tudo parece ruir. A fé que não nega a dor, mas acredita para além dela. A fé que não exige entendimento, mas confia. A fé que não depende do nosso estado, mas da fidelidade de Deus.

Jesus disse: “Se tiverdes fé do tamanho de um grão de mostarda, direis a este monte: ‘Move-te daqui para lá’, e ele se moverá; nada lhes será impossível.” (Mateus 17:20)

Talvez o maior milagre não seja apenas mover montanhas externas, mas deslocar dentro de nós o medo, o desespero e o abandono. Talvez a fé seja isso: um movimento de Deus que nos atravessa, nos sustenta e nos faz permanecer.

E assim sigo, amparada por orações, envolvida por graça, firmada na certeza de que, mesmo quando eu não podia orar, a fé de muitos me carregou. Porque a fé, quando é verdadeira, nunca se perde no caminho. Ela encontra. Ela alcança. Ela cura. Nem sempre como esperamos, mas sempre como Deus sabe que precisamos.



Nosso último passeio juntos, antes de tudo. Na foto estão: Osnildo Júnior (cunhado), abraçando Larissa. Lamara



(cunhada), abraçando Caleb. Pietro atrás ao centro. Eu atrás abraçando mamãe e Ana Júlia. E em primeiro plano, à frente de todos, enfeitando a foto mais do que as montanhas ao fundo, está Julinho.



Atrás: Meu irmão Caleb, meu irmão Rubem, minha irmã Larissa, minha sobrinha Ana Júlia e seu pai, Osnildo Júnior. Na frente: Lamara, eu, Julinho e mamãe. Juntos, comemorando mais um ano da minha vida. Comemorar meu aniversário se tornou algo muito maior que uma passagem de mais uma primavera. A gente comemora o milagre.

Último passeio juntos, depois de tudo (até esta data que vos escrevo). Caleb, Larissa, mamãe, Pietro, eu e Julinho.

Alicerce.



Final dos anos 80. Mamãe, papai, Caleb, eu e Larissa. Um registro do amor eterno.

CAPÍTULO 4 — A Virada: Quando a Dor se Transformou em Missão

A minha virada não aconteceu de um dia para o outro. Ela foi resultado de um processo sofrido, espiritual e profundamente humano.

Há pessoas que chegam num ponto da vida em que tudo parece sem graça. O mundo continua girando, as pessoas continuam falando e rindo, mas lá dentro nada se encaixa. É como se a alma se perguntasse em silêncio: e eu estou vivendo para quê?

Essa pergunta não é pequena. Ela é o tipo de pergunta que rasga o coração e ao mesmo tempo é pedido de socorro. Quando alguém chega nesse lugar, geralmente não é por maldade, nem por fraqueza. É por exaustão, por cansaço de carregar fardos invisíveis, por falta de ar na alma. É o corpo dizendo que ainda está vivo, mas o sentido ficou para trás em algum lugar que a memória não alcança mais. E aqui vai uma verdade que ninguém gosta de admitir:

O sentido não cai no colo. Não nasce pronto. Ele é construído. E às vezes reconstruído com pedaços que sobraram da queda.

Quem busca sentido precisa primeiro entender que esta dor não é inútil. Ela é um aviso. Ela é como aquela luz amarela no painel do carro: não significa que tudo acabou, significa que é hora de parar e olhar para dentro.

E dentro é um lugar difícil. Porque dentro é onde moram os medos, os vazios, as feridas e as perguntas que a gente finge não ouvir. Mas é também o único lugar onde o propósito nasce.

Ninguém encontra sentido vivendo só para fora, só para agradar, só para sobreviver, só para obedecer a expectativas alheias.

Sentido é coisa de dentro, costurada com fios de verdade, e a verdade às vezes dói.

A saída não está em negar a dor, mas em escutá-la. A dor tem voz. E muitas vezes ela está dizendo: não é por aqui.

A dor corrige rotas. Às vezes amputando caminhos para que outros nasçam, e quem já passou por isso sabe que eu não estou falando só de metáfora.

O sentido começa quando o olhar muda. Quando a pergunta deixa de ser “por que eu estou vivendo?” e passa a ser “para quem?” e “para quê?”

Propósito sempre tem duas direções: um alvo e um beneficiário.

Quando alguém descobre para quem está vivendo, mesmo que seja por um filho, por uma causa, por Deus, por alguém que ama, o coração encontra motivo para se levantar da cama, e isso já é milagre.

E aqui eu te digo algo que aprendi na marra, foi que, embora eu sempre soubesse que a vida tem seu valor, é o enfrentamento que muda a nossa percepção sobre tudo. Eu entendi que o nosso instinto de sobrevivência não é apenas uma reação, mas uma sede de viver que pulsa na gente o tempo todo, mesmo quando não percebemos. A vida para mim, sempre foi bonita, mas agora eu a enxergo com uma clareza diferente: percebo que o sentido não é uma meta distante, mas essa força intrínseca que nos obriga a respirar e a buscar a luz, provando que a beleza das coisas está sempre lá, a gente é que precisa de olhos atentos para ver que o milagre está no simples fato de continuarmos aqui.

Os ouvidos atentos a quem realmente quer te ajudar e legitima a sua dor. Porque reconhecimento cura. Empatia acende. E sentido nasce muitas vezes do pedido de socorro.

Saída existe. Mas ela não está no imediatismo do mundo. Não está no conforto artificial, no hedonismo, na válvula de escape, nem no “deixa a vida me levar”.

Saída está em assumir responsabilidade, mesmo com o mundo desmoronando. Está em aceitar que sentir dor não é sinal de fracasso, é sinal de humanidade. E que o vazio não é para nos matar, é para nos perguntar o que realmente importa.

Eu encontrei propósito naquilo que mais me feriu.

Não porque romantizei a dor, mas porque decidi não a desperdiçar.

Dor sem propósito vira trauma. Dor com propósito vira missão.

E missão enche o peito daquilo que o dinheiro não compra: sentido.

Para quem hoje está dizendo “não tem graça”, eu te digo com respeito e verdade:

Não é que a vida não tenha graça. É que talvez você esteja procurando graça onde ela não nasce.

Graça não nasce nos aplausos, na comparação, na pressa ou no excesso. Ela nasce no silêncio, na fé, na honestidade com a própria alma, e naquela madrugada em que você decide não desistir, mesmo sem saber como vai ser amanhã.

Sentido existe. Mas ele não se revela aos apressados. Ele se revela aos sobreviventes. Aos que continuam mesmo cambaleando. Aos que fazem da vida que

virou do avesso, uma nova forma de caminhar. Aos que olham para Deus quando o mundo desaba e dizem: “me mostra o que eu não estou vendo.”

Se hoje está pesado, não conclua que acabou. Conclusões tomadas na dor quase sempre são falsas. O que você sente não é sentença, é processo. É como se, no silêncio de cada batimento do seu coração, houvesse uma centelha que se recusa a apagar; um convite constante para que a gente apenas sinta esse pulsar e se deixe, mais uma vez, ser conduzido pela beleza de estar vivo.

A missão não foi escolhida de forma confortável, eu a aceitei com consciência.

Deus operava em silêncio, e cada avanço era resultado de uma combinação entre fé, neuroplasticidade e coragem. O que a ciência chama de adaptação, eu chamo de agir divino. Um Deus que reorganiza caminhos e fortalece a mente para enfrentar o que o corpo já não pode suportar.

Esse período marcou o início do meu testemunho vivo, onde a vida se tornou sermão e a dor se tornou instrumento de propósito.

Não havia palco nem aplausos; havia chamado e obediência. E é assim que as grandes missões começam: pequenas, silenciosas e firmes.

Com o tempo, eu comecei a perceber que a minha história poderia alcançar pessoas, não apenas por meio da dor, mas pela esperança que brotava dela.

A fé se tornou ponte entre o antes e o depois, permitindo que eu encontrasse sentido mesmo no que parecia sem explicação.

E foi nesse silêncio que a virada começou.

A Travessia Pós-Hospital

As pessoas acham que a virada acontece no exato segundo em que o médico diz “vai ficar tudo bem” ou quando a gente recebe alta.

Mas não é assim.

Depois do hospital vem um cenário que ninguém conta: o vale da readaptação.

A casa estava igual, mas eu não estava mais.

A cadeira de rodas se tornou parte da rotina, a prótese ainda era um sonho distante, e a vida exigia reorganização.

A adaptação foi espiritual, física, emocional e social.

A cada manhã eu descobria que existiam “primeiros” para enfrentar: o primeiro banho com ajuda, o primeiro espelho, o primeiro supermercado, o primeiro buraco na calçada, o primeiro olhar do outro.

O mundo olha. Não por maldade, mas porque é humano.

Cada olhar é um espelho. Cada espelho exige coragem.

Nesse vale, eu precisei aprender a existir de novo.

O Reencontro com Deus (Sem Espetáculo)

Muita gente imagina o reencontro com Deus, como se houvesse trilha sonora e anjo descendo. Não foi assim comigo. Deus não veio como evento. Ele veio como sustento.

Ele não me livrou da amputação. Ele me sustentou dentro dela.

A amputação não arrancou Deus da minha vida. Arrancou apenas a ilusão de que eu vivia no controle.

Foi ali que eu entendi: a presença é mais forte que o espetáculo.

Diante de tudo isso, hoje percebo que esse reajuste de fé não acontece apenas em tragédias como a minha. Ele acontece todos os dias, nas pequenas respostas que Deus nos dá e que, muitas vezes, passam despercebidas. Às vezes a gente ora e a resposta vem imediata: numa porta que se abre, numa palavra que chega, num alívio que nos visita, e nem reconhecemos que ali estava Deus.

A amputação me arrancou algo do corpo, mas, misteriosamente, me devolveu a Deus de um jeito que eu talvez nunca teria encontrado sem essa travessia. No silêncio da recuperação, quando o tempo parecia longo demais para mim, revelou-se exatamente o tempo necessário para Ele me alcançar de novo. Foi em casa, vulnerável, desacelerada e dependente, que senti Sua presença me recolhendo para perto. O que parecia demora era, na verdade, cuidado: um tempo sagrado em que Deus refez o laço, salvou minha vida e restaurou minha alma, lembrando-me de que, mesmo nas perdas mais duras, Ele encontra caminhos de reencontro e graça.

Talvez o convite seja esse: acostumar nossos olhos a enxergar, nossos ouvidos a ouvir, nosso coração a perceber. Para que esse reencontro com Deus não seja um

momento isolado, mas um caminhar constante. Um encontro que nos preenche de tal forma que, mesmo em meio às faltas e dores, a gente sinta que não nos falta nada

"Mas os que esperam no Senhor renovam as suas forças. Eles voarão alto como águias; correrão e não ficarão exaustos, andarão e não se cansarão." (Isaías 40:31)

A glória de Deus

Às vezes nos perguntamos se algo vem mesmo de Deus. Se é propósito, se é direção, se é glória ou apenas desejo humano. Mas existe um critério simples e profundo: os frutos.

A glória de Deus nunca produz confusão permanente, soberba endurecida ou vaidade que sufoca. A glória de Deus amadurece o caráter, amplia a compaixão, gera paz mesmo em meio ao caos. Ela nos torna mais humildes, mais responsáveis, mais atentos à dor do outro.

Se aquilo que você vive aproxima você do amor, do perdão, da verdade e da coragem de fazer o bem, então há algo santo florescendo aí. Porque árvore saudável não mente. O fruto revela a raiz.

Foi assim que compreendi que Deus ainda estava comigo. Não porque a dor cessou imediatamente, mas porque, mesmo ferida, eu ainda conseguia gerar alívio para alguém. Ainda conseguia estender palavras que abraçavam. Ainda conseguia sentir amor.

E naquele momento, entendi que isso também era promessa. Que Deus nunca permite que o consolo termine em nós. Ele nos transforma em ponte, e não em destino.

Jesus disse:

"Pelos seus frutos os conhecereis." (Mateus 7:16)

E quando decidimos ser alívio na vida de alguém, mesmo carregando nossas próprias dores, o céu responde na mesma medida. Há uma lei invisível de cuidado que nos envolve.

"A alma generosa prosperará, e quem dá alívio aos outros, alívio receberá." (Provérbios 11:25)

No fim, a glória de Deus é fruto. E fruto bom sempre alimenta alguém.

Quando o testemunho vira alerta

Este livro não nasceu apenas como testemunho. Ele também é cuidado. Cuidado com o outro. Cuidado com a vida.

Com o tempo, eu passei a viver algo que me emociona profundamente. Pessoas começaram a me procurar para contar que, depois do que aconteceu comigo, depois de ouvirem a minha história, depois de acompanharem o que compartilhei, elas ouviram o próprio corpo. Sentiram algo, e não ignoraram.

E há também quem me procure para falar de outra cura. A cura emocional. Pessoas que me dizem que pararam de se lamentar pela vida que têm ao me verem lutar, seguir em frente e expor a minha história com determinação e alegria por estar viva.

Toda vez que isso acontece, eu choro.

Choro de emoção. De gratidão. Dou glória a Deus.

Porque, por mais que digam que a minha força de vontade inspira, essa não é a minha maior recompensa. A minha maior recompensa é saber que a minha história ajudou alguém a sair do silêncio, da espera, do “depois eu vejo”, e que passaram a escolher a vida.

Diante de qualquer sinal, por menor que seja, procure ajuda médica.

E nunca se esqueça: Ouça o seu corpo.

Cuidar de si também é um ato de coragem.

O Motivo Para Levantar: Julinho

Se eu vivesse só por mim, talvez eu tivesse ficado mais tempo deitada.

Mas eu não vivo só por mim. Eu sou mãe. E ser mãe é um chamado que não expira.

Um dia eu olhei para o meu filho e entendi que ele não precisava de uma mãe perfeita, ele precisava de uma mãe viva.

Eu levantei porque ele existia. Eu levantei porque ele precisava me ver de pé, mesmo que emocionalmente, mesmo que espiritualmente.

A maternidade me puxou de volta para a vida antes mesmo de eu ter força para assumi-la.

Enquanto reaprendo a andar, Julinho me mostra que o maior apoio que eu tenho é o seu amor. Ele é empolgado na ajuda. Dedicado, cuidadoso, atento e é comovente o respeito que ele tem sobre cada coisa.

E é entre passos incertos, que eu encontro no cuidado ao meu filho, e do meu filho, o equilíbrio que me impede de cair. Amor da minha vida!

O Efeito Julinho

O Efeito Julinho não está apenas em quem ele é, mas no que ele provoca. Tem algo que acontece quando as pessoas estão perto dele. Não é algo que ele força, nem algo que ele percebe, simplesmente acontece. As pessoas ficam mais calmas, mais pacientes, mais cuidadosas nas palavras. É como se, de alguma forma, ele lembrasse aos outros de um jeito mais bonito de ser.

Mesmo sendo apenas uma criança, carregando uma história que não é leve, ele continuou sendo bom. Continuou tendo bondade. Ele tem olhos de bondade. E talvez seja isso que mais toca, porque ele sente, ele percebe, ele cuida do jeitinho dele, no medir palavras, nos detalhes, tentando sempre não fazer doer em quem ele ama.

E isso ensina, sem precisar explicar. Ensina que ainda é possível ser gentil, que ainda é possível escolher o bem, mesmo quando a vida não foi fácil.

O Efeito Julinho é bondade. É sobre bondade. Sobre o que muda no ambiente quando ele chega, sobre o que nasce no coração de quem cruza o caminho dele. Porque quando alguém olha para o Julinho, não vê só uma criança, vê um jeito de existir que faz tudo ao redor ficar um pouco melhor.

O Efeito Julinho não é algo que se define, é algo que se sente e, de alguma forma, fica.

Que o Efeito Julinho desperte em nós a bondade e que ele continue, permaneça e se espalhe através de nós.

O Primeiro Levantar

Existe um “primeiro” para tudo no pós-trauma.

E nenhum desses primeiros é pequeno.

O primeiro banho com ajuda.

O primeiro espelho.

O primeiro olhar do mundo.

O primeiro “como eu entro aqui?”

O primeiro “como eu desço essa calçada?”

O primeiro supermercado.

A primeira farmácia.

O primeiro carro.

Cada primeira vez era uma batalha.

Eu precisei reaprender a me posicionar no banco do carro, calcular buracos com a cadeira de rodas, ajustar equilíbrio, encarar olhares e, principalmente, encarar o meu próprio.

Reaprender a me posicionar não foi apenas sobre o corpo, foi sobre a vida. Aprendi que os recomeços não exigem perfeição, apenas disposição. Que a vida se reconstrói em pequenos gestos, um de cada vez. Cada tentativa, cada avanço e até cada pausa me lembraram que reconstruir-se é um processo delicado, mas feito de coragem. E que, muitas vezes, é no primeiro passo, aquele simples, tímido e humano, que a graça começa a nos alcançar.

A Campanha Solidária - O Milagre Através de Pessoas

A necessidade era real: eu precisava de próteses. E não era quaisquer próteses. Por não ter nenhum dos joelhos, teria que ser umas próteses muito específicas e de um valor muito alto.

Quando eu pensei que estava sozinha, Deus já havia levantado um exército invisível ao meu redor. Mãos que eu conhecia e mãos que eu não conhecia, se tornaram extensão da Sua graça. Corações se uniram como um só propósito. Na minha fraqueza, revelou-se a força de um povo convocado pelo Céu.

Foi então que a batalha começou, não com ruídos de guerra, mas com passos de amor. Esse exército, revestido não de ferro, mas de compaixão, vestiu suas armaduras invisíveis e avançou. Cada gesto de cuidado, cada oração, cada mão estendida, tornou-se um movimento nessa luta sagrada, onde a vitória não se media pela força, mas pela solidariedade. E essa corrente de amor não ficou restrita ao lugar onde eu estava. Ela atravessou fronteiras, atravessou o Rio Grande do Norte, tocou estados vizinhos e viajou até para fora do país. Chegou em lugares que eu jamais imaginei. Foi como se o cuidado ganhasse asas, espalhando-se velozmente, conectando pessoas distantes, costurando histórias que eu nem sabia que existiam. Algo grande demais para ser entendido, bonito demais para ser explicado, mas profundamente sentido por todos que foram alcançados por esse mover de Deus.

Começou pequeno, como quase tudo que Deus faz.

Um amigo deu a ideia. Uma amiga compartilhou uma foto. Depois outro um amigo compartilhou a minha história em suas redes sociais. E isso se transformou em uma avalanche. Virou bola de neve, o exemplo de um, arrastando outros, mobilizando corações e a história passada adiante fez uma multidão compartilhar, agir e doar sem parar. Foi primoroso. Assustadoramente bonito de se ver.

Algumas pessoas aparecem em nossa história como instrumentos surpreendentes, de algo maior. Durante a campanha para a arrecadação das minhas próteses, muitas mãos se estenderam com generosidade, e cada uma delas foi essencial.

Mas houve um momento especial em que a esperança ganhou ainda mais alcance. O comunicador do povo, Derlândio Jackson, foi o amigo que citei há pouco, que compartilho a minha história em suas redes sociais. Ele usou aquilo que Deus lhe confiou como ferramenta de bem: a sua voz, sua presença, inteligência, generosidade e sua influência junto à comunidade.

Quando ele esteve em minha casa (sim, ele foi até minha casa para me ajudar) gravou um vídeo e compartilhou minha história, algo extraordinário aconteceu. A campanha, que já caminhava com carinho e solidariedade, ganhou uma força inesperada. A mensagem alcançou muitas outras pessoas, e a corrente de ajuda se multiplicou de forma impressionante.

Derlândio não apenas comunica notícias, ele mobiliza corações. Sua voz ecoa nas rádios, nas redes sociais etc., e principalmente, na vida de quem precisa ser visto, ouvido e ajudado.

Deixo aqui minha gratidão sincera a esse homem que escolheu usar sua influência para servir. Que Deus continue abençoando sua missão de informar, alertar e estender pontes de solidariedade por onde o seu trabalho incansável e sua voz alcançar.

E assim, quando eu percebi, a onda de amor estava espalhada e agindo.

Teve gente fazendo live para vender brindes de doações, festas com artistas locais, que não cobraram nada para estar lá, onde toda a arrecadação da bilheteria, foi revertida em doação. Venda de comidas, onde cozinheiros locais doavam seu tempo, trabalho e alimento em prol da campanha. Teve jovem vendendo bolo, igreja fazendo vigília, empresários fazendo contribuições, grupo de WhatsApp definindo metas de doações diárias, teve vaquinha online, rádio divulgando, mídia alimentando, influenciadores incansáveis na causa. Comércio que doou mercadoria, gente que fez rifa, gente que batia de porta em porta, buscando doações nomeadas de “assinaturas de ouro”, amigas com urnas nas mãos, pedindo colaboração em eventos, sorteio de churrasqueira, perfume, roupa, joias, hospedagem em hotel, CNH, e muitas outras coisas, que de tão grandioso, não tem nem como listar. Assim como todos os nomes que eu gostaria de mencionar. Foi insano, no melhor sentido da palavra. Tão bonito que me faltam palavras, porque aquilo não cabia na lógica humana, só na dimensão do que Deus é capaz de fazer. Seria impossível escrever todos os nomes aqui. Não por falta de gratidão, mas pela abundância dela. Mas também aprendi algo precioso: quem ajuda de verdade não faz isso para ver seu nome impresso em um papel. Faz porque o coração reconhece o chamado do bem.

E eu creio que cada gesto de amor foi visto. Se não pelas páginas deste livro, certamente pelos olhos de Deus.

Cada pessoa que estendeu a mão sabe, no íntimo, o quanto eu sou grata. Muitos de vocês, inclusive, já ouviram de mim palavras de agradecimento e até pediram que eu não precisasse repetir tanto. Ainda assim, sinto que preciso deixar registrado aqui.

Porque há sentimentos que simplesmente não encontram palavras suficientes.

Então, mesmo sabendo que nenhum texto seria capaz de traduzir tudo o que carrego no coração, deixo aqui algo simples, mas profundamente verdadeiro: MUITO OBRIGADA.

E durante esse tempo, teve inventividade. Quem não teve como participar financeiramente, compartilhou. Quem não pode compartilhar, orou. Era um “correr atrás” imbatível.

Foi milagrosa. Foi imensa. Foi gigante. Foi linda. Quase inacreditável. A comoção das pessoas, a disposição de tantos corações, mãos estendidas, tempo doado, lágrimas compartilhadas, almas conectadas, e Deus conduzindo cada detalhe para que tudo desse certo.

Foi tanta coisa, tantos gestos, tantas histórias entrelaçadas, que não cabem nestas páginas. Não há como contar tudo aqui. Mas quem “caminhou” comigo, sabe a dimensão do que vivemos, e sabe, sobretudo, o tamanho da minha gratidão.

Não passa um único dia sem que eu agradeça. Não há manhã em que eu não me lembre, nem noite em que eu não ore por cada pessoa que me ajudou. Foram, e continuam sendo anjos que Deus colocou no meu caminho.

Falar disso ainda me atravessa. É emocionante demais. Tão emocionante que, às vezes, as palavras simplesmente fogem... e só o coração sabe dizer.

E, dentro dessa gratidão que me habita, eu entendo que ajudar também transforma quem ajuda. Que Deus multiplica as bênçãos de quem se dispõe, amplia o amor no peito de quem estende, e derrama graça sobre quem escolhe ser instrumento.

Essa campanha não me devolveu apenas o movimento do corpo. Ela me ensinou, mais uma vez, que o cuidado é sagrado, que a solidariedade é oração em forma de gesto e que o amor, quando compartilhado, ganha força divina.

Por isso sigo em gratidão. Caminhando com fé, sustentada por Deus e pelos que Ele levantou ao meu redor, certa de que o milagre continua vivo toda vez que alguém escolhe amar, cuidar e fazer o bem.

Aquela campanha não foi sobre dinheiro. Foi sobre bondade coletiva.

Deus faz de um jeito tão perfeito, que nós, seres humanos falhos, não entendemos. Se Ele quisesse, cumpria seus propósitos, do jeito que a gente pede. Só que não sabemos pedir, nem entender o Seu agir. Ele fez/faz algo maior: Ele moveu pessoas.

E eu aprendi: A bondade de Deus é Deus usando pessoas. O amor também é ação.

GRATIDÃO!

Trabalhar/ Empreender— Porque a Vida Não Pausa

Quando as próteses se tornaram realidade, quando o que parecia impossível se tornou real, muitos acreditaram que o milagre tinha cumprido seu papel ali.

Mas eu descobri que milagres não são um ponto final, são um início.

A vida não esperou que eu estivesse “pronta”.

Ela continuou pulsando, chamando, convidando.

Meu filho crescia. Os dias se passando. As contam chegando. E os sonhos que batiam à porta ainda em espera, No meio disso tudo, eu voltei a trabalhar.

Voltei não por bravura, mas porque havia algo em mim que insistia em seguir. Havia uma chama que não se apagou, mesmo quando por dentro tudo estava frágil.

Percebi que, sempre que nasce uma ideia, nasce também o coro daqueles que duvidam.

E ainda assim, aprendi algo precioso: a gente começa a empreender quando deixa de ter medo de errar. Porque empreender não é apenas sobre dinheiro. É sobre honrar os talentos que nos foram confiados. É sobre não desperdiçar o que Deus nos deu.

Mesmo assim, com a mente esmagada e o corpo ainda muito longe de qualquer cicatrização, preso a uma cama, costurado, vulnerável, sem sequer poder se mover.

E ainda assim, eu continuei.

Não porque tudo estava resolvido, não porque a dor tinha cessado, e não por heroísmo , mas por necessidade. Por uma resistência, que brotava de dentro, mesmo quando o corpo nada podia fazer.

Eu descobri que é possível continuar mesmo quando tudo coopera para não ter como. Que é possível resistir mesmo quando tudo parece paralisado. Que é possível permanecer firme quando o mundo nos obriga a parar.

Mesmo sem estar cicatrizada, nem no corpo, nem a mente, eu voltei a trabalhar. Não foi um retorno triunfal; foi um retorno trêmulo. Meu corpo ainda gritava, minha mente machucada, meu coração doendo, como se eu carregasse um peso invisível que ninguém podia ver, mas que eu sentia em cada respiração.

Antes de tudo acontecer, havia algo que eu só consigo descrever como um “filme” que passava por mim: cenas rápidas, pensamentos quase imperceptíveis, como se minha própria mente ensaiasse, um instinto de continuar viva. Não era um plano consciente, nem uma decisão racional. Era algo mais profundo, quase visceral.

Só depois compreendi que aquele filme não falava apenas de sobrevivência. Ele me lembrava, ainda que de forma velada, que minha vida não se resumia a uma única dependência. Não era apenas meu filho que precisava de mim. Como professora e coordenadora de uma Faculdade, a FACSU- Faculdade Sucesso - Polo Caraúbas/RN, eu também carregava responsabilidades, vínculos, histórias de alunos que confiavam em mim e caminhavam comigo.

E havia algo ainda mais profundo nisso: eu tinha levado uma Faculdade particular para Caraúbas. Uma cidade linda, pequena, com gente trabalhadora, que merecia ter acesso ao Ensino Superior com outras opções mais viáveis. Uma Faculdade que pudesse alcançar o pessoal da zona rural, aqueles que trabalhavam cedo e iam até tarde, que carregavam a vida nas mãos calejadas, às mães ocupadas e tantas outras pessoas que, por circunstâncias da vida, nunca tiveram a oportunidade de fazer uma graduação.

Sem querer soar pretensiosa, eu precisei admitir para mim mesma: eu havia mudado o quadro daquela cidade. Eu mexi em algo estrutural, “pequeno”, mas transformador. E reconhecer isso não era vaidade, Era verdade. Pela primeira vez, eu permiti sentir que eu era importante ali.

Quando Deus me permitiu continuar me enxergando com essa importância, mesmo fragilizada, mesmo quebrada, eu não tive dúvidas de que precisava continuar. Ainda que fosse muito, muito difícil. E isso eu também devo à FACSU, que teve um papel fundamental e profundamente humano na minha história. Pois Durante a minha recuperação, tive a liberdade de continuar exercendo minhas atividades de dentro de casa, respeitando o meu tempo, as minhas limitações e o meu processo de recomeço. Mais do que uma decisão administrativa, aquilo foi um gesto de sensibilidade. Foi a prova de que existem instituições que compreendem que inclusão não é apenas um discurso bonito, mas uma prática concreta de respeito à dignidade humana.

Em um período em que eu reconstruía tantas partes da minha vida, permanecer ativa profissionalmente também me ajudou a reconstruir a minha própria confiança.

Sou profundamente grata à FACSU-FACULDADE SUCESSO, por compreender que inclusão não é apenas abrir portas, mas ter sensibilidade para sustentar alguém enquanto ele aprende a atravessá-las novamente.

Voltar ao trabalho me distraía do absurdo do meu próprio caso. Porque o que aconteceu comigo é tão extremo, que as pessoas não foram nem preparadas para pensar nisso: alguém perder as duas pernas de uma vez, sem ter sido um acidente de carro.

Muitas vezes elas não sabiam o que dizer. E, na verdade, em muitos momentos, eu também não sabia/sei o que pensar.

Talvez esse retorno tenha sido uma estratégia de Deus para me sustentar. Um caminho prático para eu continuar em movimento, enquanto minha alma ainda tentava compreender o tamanho do que havia acontecido.

E, olhando para trás, eu percebo que o que eu fiz não foi apenas ser forte. Foi criar coragem. Porque a força, essa eu descobri na prática, Deus dá. A gente só precisa dar o primeiro passo, mesmo tremendo, mesmo com medo, mesmo sem saber direito como vai ser.

Voltar a trabalhar também foi um jeito de cuidar de mim. Eu entendi mais ainda, o quanto que o ócio pode ser perigoso para o pensamento. Que, quando a mente fica desocupada demais, ela pode ser tomada por dores, lembranças e pensamentos invasivos que nos machucam ainda mais.

O trabalho não apagou o que eu estava vivendo, mas ocupou minha cabeça, me deu um lugar, uma rotina, um sentido naquele momento em que tudo parecia absurdo demais. Mesmo que sendo trabalhando de casa.

E assim Deus foi me ajudando: não tirando a dor, mas me oferecendo caminhos para atravessá-la. E, sem perceber, continuar, acabou sendo também um jeito de ir me recuperando.

E talvez, quem sabe, isso também possa acontecer com você que está lendo agora: não como uma receita pronta, mas como um caminho possível. Que, no meio do que você estiver atravessando, você também possa descobrir que, ao criar um pouco de coragem para seguir, a força vem, e até aquilo que ocupa sua mente, pode aos poucos, ir cuidando de você.

Eu aprendi a olhar para o que estava ao meu redor com outros olhos. Agradecer por ter uma cama para descansar, um café quente pela manhã, alguém por perto para quebrar o silêncio. Percebi que viver não está nas grandes coisas, mas no cotidiano: resolver algo no banco, comprar pão na padaria, passar no supermercado, buscar o filho na escola. São gestos simples, mas é neles que a vida acontece. Eu ainda não estou “vivendo” a vida. Mas ainda estou aqui. E sobrevivo pelo amor e gratidão. Sou grata pelo meu lar, amo o meu quarto. Eu sempre penso naqueles quartos de hospital, e meu quarto vira um hotel cinco estrelas. E fui entendendo mais ainda, que o verdadeiro valor está em poder viver essas pequenas coisas que passam despercebidas, mas que são um sonho real na terra. Ir andando sem obstáculos, com suas próprias pernas, para ir tomar um copo de água bem geladinho, é motivo da pular de alegria.

Viver é bom demais.

Deus não nos pede perfeição para prosseguir. Ele nos dá motivos para ter força quando achamos que já não temos nenhuma. Ele nos lembra, todos os dias, que a vida continua e que, enquanto houver propósito, haverá sentido.

Eu escolhi continuar.

Eu tenho esperança.

Mas a minha esperança não é silêncio imóvel nem espera cansada. Ela respira fundo comigo. Ela treme às vezes, mas não desiste.

Eu espero em movimento. Espero quando faço fisioterapia mesmo exausta.

Espero quando levanto nos dias em que a dor tenta me convencer a ficar e quando escolho acreditar, mesmo sem algumas certezas.

A minha fé não me faz passiva. Ela me sustenta enquanto eu faço a minha parte.

Foi vivendo assim que entendi algo que traduz uma frase que conheço:

“Esperança não é esperar, é esperançar.” (Mário Sérgio Cortella)

Esperançar é confiar com os olhos úmidos e o coração firme.

É continuar mesmo quando tudo mudou. É transformar ausência em propósito. E é assim que eu vivo essa história: não como quem sobreviveu a uma dor, mas como quem descobriu uma missão.

Eu não estou esperando a vida voltar a ser como era. Eu estou construindo, com fé e movimento, tudo aquilo que ela ainda pode ser.

Os Nomes da Virada

Quando me perguntam “qual foi a sua virada?”, eu respondo: Jesus. Julinho. Gratidão. Missão.

Eu sobrevivi ao que ninguém sobrevive.

Vi cidades se levantarem.

Vi Deus sustentar.

Vi a maternidade me puxar para a vida.

Vi propósito nascer da dor.

“Eu perdi as pernas, mas ganhei asas.”

Muitas revelações nascem justamente daquilo que foge ao que imaginávamos.

Quando a vida rompe o roteiro esperado, algo dentro de nós desperta, saímos do automático e a alma abre os olhos.

Foi quando tudo em mim foi quebrado que percebi: é no inesperado que nasce a verdadeira escolha.

Não escolhi a dor, mas pude escolher o que fazer com ela. E eu escolhi não a desperdiçar.

A dor ruge, mas não me amedronta. Me quebra, mas não me para!

Sigo confiando que aquilo que precisa acontecer se revelará no seu próprio tempo. Enquanto isso, sigo em evolução. Nem sempre sei o que me espera, mas sigo adiante com fé. Não arrasto mais o peso dos primeiros passos. Agora transito um pouco mais entre o impossível e o possível.

Retorno ao Chamado

Com o tempo, as pessoas começaram a pedir meu testemunho. E começaram a se reconhecer nas batalhas que eu enfrentava. Não porque eu era forte, mas porque Deus era presente.

Não havia palco nem aplausos; havia chamado e obediência. E é assim que as grandes missões começam: pequenas, silenciosas e firmes.

O chamado, quando vem, a gente sente. Eu sempre senti, desde à infância, quealaria para pessoas, mas nunca ensaiei ou planejei isso. Esse chamado foi me encontrando aos poucos. Começou nas mensagens, depois nas redes sociais, quando passei a tornar minha história pública e a caminhar junto com outras dores. E, de repente, esse mesmo chamado cresceu de tal forma que me levou a escrever este livro.

Entre muitas dessas páginas, houve lágrimas, mas grande parte delas nasceu de dedicação e gratidão; lágrimas que não vinham apenas de reviver a dor, mas de reconhecer o que eu havia atravessado e o que estava sendo gerado aqui.

Escrever este livro foi, para mim, uma forma de recomeçar. As palavras, muitas vezes, pesam, porque me fazem revisitar lembranças que doem. Mas também me alivia, como quem abre uma janela em um quarto abafado. Ao colocar no papel o que eu carrego por dentro, encontrei um jeito de respirar melhor e de seguir em frente. Mais do que um registro da minha história, estas páginas se tornaram um caminho de volta à vida, e me enchem de esperança saber que aquilo que me fortaleceu, pode de alguma forma, alcançar e fortalecer outras pessoas também.

O Propósito da Missão

A missão não foi escolhida de forma confortável, eu a aceitei com consciência. Deus operava em silêncio, e cada avanço era resultado de fé, resistência e coragem. Um Deus que reorganiza caminhos e fortalece a mente para enfrentar o que o corpo já não pode suportar.

Esse período marcou o início do meu testemunho vivo, onde a vida se tornou sermão e a dor se tornou instrumento de propósito.

E é assim que acontece: sem espetáculo, sem pressa, sem plateia. Mas que tem também uma motivação. Todos nós carregamos motivações. Algumas claras, outras nem tanto; e, para quem agora não consegue sentir nenhuma, que você possa apenas permanecer, até que a vida, no seu tempo, volte a tocá-la de leve, trazendo de volta ao seu coração, aquilo que é, será ou sempre foi o motivo pelo qual você se levanta.

Lá no fundo, cada um de nós sabe exatamente o que nos move. Às vezes apenas deixamos isso adormecer, mas ele nunca nos abandona.

Doutor Felipe

Dentro daquele hospital, muita coisa aconteceu ao mesmo tempo: ciência, urgência, fé e incredulidade.

Havia uma equipe inteira tentando salvar minhas pernas, trabalhando de madrugada, acelerando protocolos, ajustando doses, estudando prontuário, chamando especialistas e revezando responsabilidades.

Eu tive médicos que realmente lutaram por mim: o Hematologista Dr. André Aleixo, o Angiologista e Cirurgião Vascular, Dr. Raimundo Rosendo, o Cirurgião Vascular Dr. Felipe Rodovalho e o Cirurgião Vascular e Angiologista, Dr. Yury Diniz. Eles foram os nomes que estiveram presentes do primeiro ao último dia, fazendo o que a medicina tinha nas mãos.

Essa equipe médica que me acompanhou foi de uma magnitude difícil de nomear, uma grandiosidade sustentada por excelência. Havia neles uma mistura rara de ciência, coragem e humanidade. Uma competência quase sobre-humana, aliada a uma delicadeza que me alcançava mesmo nos momentos mais duros. Eles não apenas trabalharam para me salvar; cuidaram de mim com respeito, precisão e uma dedicação incansável que permanece gravada em mim como um dos maiores presentes que já recebi. ELES SALVARAM A MINHA VIDA!

Há um detalhe sobre o qual, às vezes, comento de forma simples, mas que para mim revela algo profundamente grandioso.

Alguns amputados com quem já conversei costumam comentar sobre a aparência dos meus cotos. E eu mesma, em muitos momentos, já observei isso com gratidão no coração. Não é vaidade. É reconhecimento.

Porque ali ficou evidente o cuidado extraordinário dos médicos que me operaram.

Quem entende um pouco do assunto percebe logo: houve precisão, atenção aos detalhes e um zelo que vai além do necessário para simplesmente salvar uma vida. Os ossos foram cuidadosamente revestidos, os músculos posicionados com delicadeza, e houve também a preocupação de deixar uma forma harmoniosa, uniforme, algo que não causasse estranhamento aos olhos.

Pode parecer apenas um detalhe. Mas não é.

Quando um cirurgião olha para um corpo ferido e, mesmo em meio à urgência e à gravidade da situação, ainda se preocupa com a forma, com o equilíbrio e com a dignidade daquele corpo, aquilo deixa de ser apenas um procedimento médico.

Passa a ser quase como o trabalho de um artista.

E eu reconheço isso com profunda gratidão. Porque naquele momento não estavam apenas salvando a minha vida. Estavam também cuidando de como eu viveria depois.

Tratar um corpo com esse nível de cuidado é também uma forma de honrar a dignidade de quem o habita. É um gesto de respeito ao futuro do paciente, à sua autoestima e à vida que continuará depois da dor.

Durante minha internação e as cinco cirurgias que tentaram salvar minhas pernas, muitas mãos trabalharam com dedicação, conhecimento e esperança. Médicos, enfermeiros, técnicos e tantos outros profissionais se uniram em um esforço exaustivo e incansável pela minha vida.

Neste livro menciono alguns nomes, especialmente daqueles que estiveram mais próximos de mim nos momentos em que eu ainda estava consciente e pude reconhecê-los com mais clareza. Mas sei que foram muitos outros os que também participaram desse cuidado. Como Dr. Bernardo Amorim, que sei que esteve presente durante toda a minha internação, e permaneceu no depois da alta, o que é de uma generosidade e humanidade, além da medicina, ao qual tenho muita gratidão.

Mas para registrar todos os nomes, eu precisaria revisitar prontuários, exames e documentos que ainda guardo em pastas cheias de lembranças difíceis. E, para esta história, que é também uma travessia íntima da dor, voltar a cada detalhe não é necessário.

Por isso, se algum nome não aparece nestas páginas, não é por falta de gratidão ou reconhecimento. Ao contrário, guardo profundo respeito por toda a equipe que lutou por mim. Cada gesto de cuidado, mesmo quando eu não podia perceber, fez parte da batalha pela minha vida. E por todos eles, meu coração permanece sinceramente agradecido.

Mas entre todos os médicos que passaram pela minha trajetória, o Dr. Felipe Rodovalho ocupa um lugar delicado e profundo. Foi ele quem me operou na cirurgia de amputação, quem tomou decisões difíceis e quem carregou nas mãos o peso do irreversível.

E, ironicamente, ou talvez não, foi o rosto dele que me trouxe paz.

Há coisas que não têm explicação. A pessoa que ia amputar minhas pernas era, ao mesmo tempo, a pessoa que me fazia respirar mais devagar.

Ele não precisava falar muito. Às vezes bastava chegar, e o ambiente mudava.

Havia no semblante dele um tipo de calma que não se ensina em faculdade e não se prescreve em prontuário, é algo que se carrega.

Quando segurou a minha mão antes da cirurgia, eu não ouvi grandes discursos, mas ouvi o que o silêncio dizia: força.

E foi suficiente.

A paz que eu sentia ao ver o seu rosto, não vinha da promessa de que tudo ficaria perfeito, mas da confiança de que eu não estava nas mãos de alguém comum: eu estava nas mãos de alguém vocacionado.

A medicina tem nomes diferentes para técnicas, doses, escalas e procedimentos.

O que ela ainda não nomeou é essa capacidade de alguns médicos de serem ponte entre o que quebra e o que continua.

O Dr. Felipe Rodovalho foi essa ponte para mim.

E por isso, fica aqui o meu registro, não apenas de gratidão, mas de honra.

Porque existem médicos competentes, e existem médicos que, além de competentes, carregam no olhar uma forma diferente e bonita de cura.

Esse tipo de cura não aparece em laudo, mas aparece na alma.

E assim, o olhar desse médico, me ensinou de forma prática, que Deus usa mãos humanas para realizar milagres que não compreendemos de imediato. Esse médico, aquele que enfrentou o inevitável para garantir a minha sobrevivência, permanecerá

para sempre guardado na minha memória e no meu coração, como prova de que, mesmo nos caminhos mais duros, há cuidado, propósito e graça. Minha gratidão por ele não é apenas lembrança: é testemunho vivo de que, até nas perdas mais profundas, a vida pode ser preservada com dignidade e bondade. Obrigada, Doutor Felipe.

A constatação do milagre

O meu diagnóstico não era simples, não era comum, e não era leve: trombose aguda desde a aorta abdominal, uma condição com taxa de mortalidade elevadíssima, que geralmente não dá tempo para explicação, nem segunda chance.

Eu fui tratada com uma bomba de heparina (administra anticoagulante no sangue) ligada a mim continuamente, com o risco eminente e constante que ela carrega, e eu ali, conversando, dando “bom dia” ou fazendo perguntas.

Dentro daquele hospital, não demorou para que não se falasse em outra coisa.

Era um entra e sai de médicos e enfermeiros, de muita gente. Alguns me viam e eu soube de comentários no corredor, outros na enfermaria, de que aquilo não fazia sentido dentro das estatísticas: a mulher que continuava falando quando não era para estar nem consciente.

E tem um detalhe que eu guardo comigo: alguns médicos não têm costume de atribuir milagre a Deus.

Mas no meu caso, até eles atribuíram. Porque eu não era, em hipótese nenhuma, para estar falando, respirando, acordada, muito menos viva. E eu ouvi: Hadassa, você é um milagre!

Eles fizeram o que podiam, e Deus fez o que ninguém podia.

E quando as cirurgias passaram e eu fui para casa, não acabou ali.

Vieram meses de consultas, exames de rotina, avaliações, análises, investigações, protocolos, suspeitas.

Eu fiz exames que eu nem sabia que existiam, e até hoje não há diagnóstico fechado sobre a causa da trombose.

Não há doença, não há fator desencadeante, não há explicação médica que sustente o quadro.

E isso também impressiona.

Porque quando eu volto ao consultório, com meus exames bons e meu sorriso no rosto, eles me olham como quem revisita um capítulo de um artigo científico sem final.

E tudo o que resta é admitir, alguns por fé, outros por falta de dados, que há coisas que a ciência ainda não nomeia.

E eu sei que aquelas salas cheias de aparelhos, com gente em coma, AVC ou aneurisma, e eu dizendo “bom dia”, não foi um jogo do destino: foi milagre.

E se ainda houver alguma dúvida sobre milagre, basta olhar para os fatos: eu voltei para casa sem diagnóstico fechado, sem causa médica comprovada, sem sequelas que eram esperadas, e falando desde o começo como se o cérebro não tivesse sido tocado. O que a ciência não explicou, Deus sustentou. O que a medicina não encontrou, Deus já sabia. E se existe uma frase capaz de resumir o que aconteceu comigo é esta: ninguém sobrevive ao impossível sem intervenção do Céu.

E porque Deus usa cada um em um chamado diferente, a cicatrização ficou nas mãos da Dra. Isabeline Paiva. Enfermeira Especialista em tratamento de feridas. Enfermeira Podiatra e Doutora em Enfermagem e Cuidados Clínicos .

Foi ela quem cuidou dos cortes profundos das virilhas, onde os trombos foram puxados, da cicatrização dos cotos, e cuidou das feridas que ninguém via.

O processo poderia ter sido muito mais longo, tanto no corpo quanto na alma, se não fosse o olhar doce, a firmeza gentil e a presença dela.

Dra. Isabeline me cicatrizou por fora com técnica, e por dentro com respeito.

E algumas curas, eu sei, só acontecem quando Deus escolhe pessoas para tocar a gente.

Se hoje destaco dois nomes, é porque foram eles que caminharam comigo na continuidade do tratamento, quando eu já estava desperta para viver o processo. Isso, na verdade, não deixa de evidenciar a grandeza de todos que cuidaram de mim. Pois carrego por cada um deles uma gratidão profunda e permanente.

Muitos estiveram comigo quando eu ainda não estava nem em mim, sustentando minha vida enquanto eu atravessava o mais duro do caminho, talvez por isso eu fale menos sobre eles, pois minha lembrança desse tempo é a de um estado de quase morte, onde eu me lembro deles como em flashes de memória, de figuras que estavam lutando com determinação em uma correria incessante para me manter viva.

Por isso, quando menciono especialmente esses dois, é porque foram aqueles com quem pude permanecer consciente, construindo depois da alta hospitalar, pouco a pouco, minha travessia de volta à vida.

Quando uma internação é longa, o hospital deixa de ser passagem e vira território

A UTI é silêncio, máquinas e sobrevivência, ninguém conversa, ninguém troca olhares, ninguém tem força para existir para além da dor.

Mas quando saímos da UTI e entramos num quarto, algo muda: começamos a fazer parte da história dos outros.

Ali, os pacientes se tornam vizinhos de vida.

Dividimos horários, sustos, banhos, noites sem dormir, medos escondidos e pequenas vitórias.

E, sem perceber, a gente começa a pertencer.

Quando eu cheguei no quarto e vi pessoas amputadas ao meu lado, minha mente estava bagunçada demais para entender.

No primeiro momento, eu pensei:

“Como é que me colocam num lugar desse pra eu ver tanta gente desse jeito?”

Mas foi ali que eu aprendi uma das lições mais profundas da minha vida: eu não estava sozinha, eu estava no lugar certo.

Aquele quarto não era para me assustar, era para me acolher.

Era o lugar onde ninguém precisava explicar nada, porque todos já falavam a mesma língua.

Foi ali também que eu entendi o valor verdadeiro da enfermagem e das cuidadoras.

Elas não são apenas profissionais, são guardiãs do que sobra de humanidade quando o corpo falha.

Elas banham, viram, elevam, limpam, acalmam, observam, ouvem, explicam, e muitas vezes sustentam o psicológico de uma forma que a gente só percebe depois.

É delas o mérito invisível do cuidado que evita que a dor vire desesperança.

E, se existe milagre dentro do hospital, ele começa pelas mãos delas.

E tem outro detalhe que só quem viveu entende: as famílias.

Na porta daquele quarto entravam e saíam pessoas que eu nunca tinha visto antes, mas que criaram laços comigo.

Gente que veio visitar o seu, e acabou deixando uma palavra para mim.

Gente que me ofereceu uma fruta, um sorriso, uma oração ou um silêncio gentil.

E houve também quem eu conhecia, e eu não esperava, e mesmo assim estive lá.

E cada visita dessas, cada detalhe, cada lembrancinha, cada garrafinha de água que alguém deixava na mesa, tudo, absolutamente tudo que é mínimo, vira máximo dentro de um quarto de recuperação.

Porque ali, nada é pequeno.

Uma conversa é gigante. Um sorriso vira remédio. Uma visita vira renascimento.

Uma refeição vira abraço. Uma prece vira ponte. E a presença vira cura.

Eu aprendi que, dentro de um hospital, não é só o corpo que cicatriza: são as relações, os afetos e o pertencimento.

E no fim, quando as luzes apagam e o corredor fica em silêncio, a gente entende: O que nos salva não é só o remédio, é não estar sozinho.

Aquela experiência me mostrou algo que vai muito além do hospital.

Aquilo que acontece dentro de um quarto também acontece dentro da vida: o ser humano não foi feito para estar sozinho.

Nós adoecemos no isolamento, e nos reerguemos na presença.

Não importa o cenário, hospital, casa, rua, trabalho, luto ou recomeço, é a companhia que sustenta, que acolhe, que veste o invisível e dá sentido ao que seria insuportável no silêncio. Porque, às vezes, quem cura não é só o médico, é quem se senta do lado.

Às vezes, quem salva não é o remédio, é quem segura a mão.

Às vezes quem levanta não é só o fisioterapeuta, é quem permanece e lembra que a gente ainda é amado.

A vida é feita dessas presenças que entram e saem, deixando um pouco de si, levando um pouco da gente.

E é por isso que eu aprendi a valorizar quem fica, quem ocupa lugar, quem faz parte, quem divide o peso, quem compartilha o riso, porque, no fundo, ninguém atravessa nada sozinho, mesmo quando acha que está só.

No hospital, eu entendi na prática o que a vida sempre tentou me ensinar: existir é dividir, dores, esperas, alegrias, perdas e renascimentos.

E quando as companhias certas estão por perto, até o impossível fica menos pesado.

Porque, seja na cama de um hospital ou no cotidiano aqui fora, a verdade é a mesma: o ser humano foi criado para se encontrar no outro.

E quando isso acontece, até o que parecia mínimo se torna suficiente para continuar.

Quando estamos em sofrimento profundo, cercados por equipes e olhares atentos, aprendemos rápido a ver o que está além do visível.

No começo da minha jornada, eu confesso que não entendia os motivos de algumas pessoas que ajudavam sem serem vistas, sem explicarem, sem se anunciarem. Anjos anônimos. Mas depois eu entendi: Às vezes, na caridade do cotidiano, existe aquele olhar pequeno que compara, o “ele fez por você e não fez por mim”, ou “ajudou por algum motivo”, aquele cálculo humano que esquece a verdade de fundo: que o amor de Deus não se anuncia, nem busca holofotes. Que nesse mundo ainda tem muita gente boa.

Jesus nos ensinou algo em Matheus 6:3, que sempre vivia, mas só compreendi de verdade depois que estive do outro lado da dor:

“Quando deres esmola, não saiba a tua mão esquerda o que faz a tua direita; e o teu Pai, que vê em secreto, te recompensará.”

Ou seja: as obras mais preciosas são aquelas realizadas em silêncio, sem que a mão direita corra para se mostrar, porque o caráter maior da bondade é existir sem necessidade de reconhecimento.

E foi assim que eu vi gente que nem parecia notar que eu reparava.

Pessoas que chegavam, faziam sua parte, cuidavam de mim ou de outros, e saíam sem ser notadas, ou nem queriam ser notadas.

E foi ali que eu entendi que nem todo gesto precisa de aplauso para ser verdadeiro, e que as ações que tocam a alma são aquelas que ninguém vê, ou que só Deus vê.

Nesse contexto, lembro com carinho da fisioterapeuta que marcou esse caminho com cuidado e amor:

A Dra. Alcilene Fernandes, foi a primeira a me conduzir na fisioterapia.

Foi alguém que tratou não só o meu corpo, mas também o meu coração.

Ela tinha um jeito sereno, uma presença que dizia: “você não está sozinha”, e isso é um tipo de cuidado que vai além de técnica, é cuidado humano, e eu sou eternamente grata por isso. Ela pegou a fase mais crítica e trabalhou insistentemente na minha recuperação. Até mesmo quando não precisava ir, ela estava lá.

Quando mudei para Apodi, a troca de equipe me impactou profundamente, porque a mudança mexe com a alma, e a fisioterapia é um processo íntimo.

Houve momentos em que eu temi não encontrar novamente aquele lugar de segurança, aquele olhar de quem acompanha o corpo e a alma.

Mas voltar para Apodi, foi como revisitar um lugar que nunca deixou de existir dentro de mim.

Há algo muito especial em retornar ao lugar onde passamos a infância. As ruas, os rostos conhecidos, os lugares simples que guardam tantas memórias, tudo parece carregar uma parte da nossa história.

É como reencontrar um pedaço de quem fomos.

É onde estão pessoas que me viram crescer, amizades antigas que resistiram ao tempo e à distância. E há algo profundamente reconfortante em perceber que algumas conexões permanecem verdadeiras, mesmo depois de tantos caminhos percorridos.

Também é onde estão muitas das minhas raízes. Parte da minha grande família vive aqui, espalhada pelas ruas, pelas casas, pelas lembranças que atravessam gerações. Estar em Apodi é, de alguma forma, estar cercada de história, de pertencimento e de laços que o tempo não desfaz.

Em certos momentos da vida, voltar para casa não significa retroceder. Significa encontrar abrigo.

Talvez, nas circunstâncias que estou vivendo, voltar para Apodi tenha sido exatamente o que eu precisava. Um lugar de afeto, de memória e de reencontro comigo mesma.

Porque existem lugares que não são apenas cidades. São lares.

E graças a Deus, encontrei mão amiga também em Jonas Lopes. O fisioterapeuta que agora me acompanha em Apodi.

Ele faz seu trabalho com competência, sim, mas é a forma como percebe e conduz o meu cansaço antes mesmo de eu dizer, que transforma cada sessão em um espaço de leveza e confiança.

Isso também é cuidado, aquele que não se anuncia, mas faz diferença.

O que eu aprendi com tudo o que tenho passado, principalmente com a minha família, e que hoje eu vejo com olhos novos, é que o verdadeiro cuidado não precisa ser visto para ser real, nem precisa ser narrado para ser grande.

Ele acontece quando ninguém está olhando, quando ninguém sabe, quando ninguém conta, e Deus, que vê em segredo, sabe e recompensa de formas que nem sempre entendemos de imediato.

E assim, olhando de onde eu vim e onde eu sou agora, eu entendo: O amor que atua em silêncio é muitas vezes o mais profundo.

Porque ele não depende de aplauso, nem de reconhecimento humano, depende apenas de um coração disposto a fazer o bem pelo bem.

Mas também aprendi outra verdade nesse caminho:

Há ajudas e movimentos que precisam ser vistos, por necessidade de que outras pessoas cheguem.

Existem causas em que o exemplo arrasta, e a divulgação não é vaidade, é ferramenta.

A minha campanha solidária foi assim: quanto mais era mostrada, mais crescia, mais amor chegava, mais gente era alcançada.

E isso não diminui o valor do amor que não aparece, apenas revela que há uma linha tênue entre o que deve ficar no secreto e o que precisa vir à luz.

Deus nos dá o discernimento para fazer ambas as coisas: cuidar em silêncio quando o silêncio cura, e mostrar quando o testemunho multiplica.

Mas ah como eu queria listar nomes. Todos! Do fundo do meu coração, o meu desejo era agradecer escrevendo o nome de todas as pessoas que me ajudaram e continuam me ajudando. Mas isso seria impossível. Além disso, muitas delas não desejam esse tipo de holofote , e eu entendo. Ainda assim, a minha vontade é grande.

Talvez essa lista fosse boa para mim, porque eu que sinto a necessidade. Mas a lista verdadeira é outra. Os nomes estão escritos no livro de Deus. É ali que permanecem os cuidados oferecidos de forma oculta, os gestos que não buscaram reconhecimento e os servos que foram enviados. E Deus, que tudo vê, recompensa cada um. E a recompensa de Deus é uma graça que excede tudo o que se pode imaginar.

Um amor que excede o poder das palavras

As vezes que o meu choro é mais penoso e inconsolável, é quando eu penso que o meu filho Julinho, não merecia está passando por isso.

Ele cuidou de mim. Isso nem lógica tem. Mas ele nasceu para me salvar de tudo. Hoje sente amargores que uma criança da sua idade nunca deveria sentir. Enfrenta dores e preocupações, que nem

adulto poderia sentir. Ele pede respeito com olhos cheios de

lágrimas, para mim. E se for fazer uma pergunta relacionada ao que venho passando, ele "rodeia" com uma sabedoria e uma gentileza que não vi em nenhum cavalheiro ou dama da sociedade. É meus amigos, Júlio Cesar Filho é um ser humano daqueles que nascem transcendendo o que há de mais bonito entre esse mundo e o divino.

Meu doce e amado Júlio. É emocionante e incrível viver com ele. É como viver dentro de um sonho bom.

Que sorte a minha. Como Deus é bom! A luz dos seus olhos, o seu sorriso que toca a nossa alma, o seu abraço que cura e a sua sabedoria que atravessa a gente como um raio potente, de tirar o fôlego, mas um raio feito de amor; ensina todos os dias que o bom, o belo, o que é justo, o que é nobre, o que é generoso e o que é verdadeiro, existe.

Com seu coração puro, sua inteligência brilhante e sua encantadora educação, ele transforma o mundo ao seu redor. Meu maior desejo é que a vida te abrace com a

mesma beleza que você oferece a ela e que Deus te abençoe, te guarde, te guie, te proteja e permita que ele tenha uma vida, repleta de alegria, amor, saúde e paz. Em uma vida longa e cheia de bênçãos e propósitos divinos.

Pois eu sofro muito com medo do que ele ainda vai enfrentar, na escola, se vai sofrer bullying, o tanto que ainda vai doer nele, o tanto que ele ainda vai se machucar por ter uma mãe assim. Eu sei que estou fazendo um bom trabalho, mas ele já é o melhor homem, a melhor pessoa que eu já conheci.

E o meu medo é esse, porque pessoas boas sofrem mais, sentem mais, porque enfrentam o mundo de coração aberto. Mas o meu filho é abençoado demais. Olhar nos olhos dele (ele tem olhos de bondade), já faz a gente se sentir melhor. Ele é educado, forte e corajoso. Ele disfarça o que sente, para me ajudar. E me ajuda, com uma força tão bonita, que você sente o caráter dele sendo forjado por Deus. O meu Julinho já é um grande homem. Ele não solta a minha mão. O nosso amor é tão lindo, que Deus fez o milagre e me trouxe de volta para ser o que eu sou e o que dá sentido a minha vida: SER A MÃE DE JULINHO.

Gratidão ao meu Senhor Jesus Cristo. Pois entre quedas, passos e recomeços, foi o a Sua misericórdia e o amor dele que sempre me levantaram. Hoje, de pé de novo, abraço meu filho com a força de todas as batalhas que vencemos juntos. O nosso amor é assim: feito de fé, coragem e beleza. Um amor que reconstrói. Estamos aqui, de novo e para sempre. E por esse amor que me ergue, eu nunca deixarei de lutar. Voltar a ficar de pé é especial. Mas voltar a ter esse abraço inteiro no meu filho, é divino.

Obrigada, Julinho. Você transforma a escuridão em uma luz que brilha infinitamente.

Antes mesmo de eu compreender, Deus, em sua infinita misericórdia e sabedoria, antes da dor, antes da luta, antes dos dias difíceis; Ele já preparava consolo. E o consolo veio pequeno, veio nos braços, veio na forma de um menino especial, sensível, compreensivo, inteligente e bom.

Não é só o meu filho, é um lembrete vivo de que Deus não nos deixa sozinhos. Porque, com tão pouca idade, ele já entende o que muitos adultos não entendem: que amor é presença, que força é silêncio, que cuidado é olhar. Ele administra o que sente,

acolhe o que vê e, de um jeito quase misterioso, nos devolve ânimo quando a alma vacila.

É como se o Céu tivesse colocado uma mão sobre minha cabeça e outra sobre o coração dele, dizendo: “Vocês dois vão vencer essa história juntos.”

E assim tem sido. Deus não erra no tempo, nem nas pessoas que escolhe para caminhar ao nosso lado. Às vezes, a maior prova de que Ele ainda está cuidando é esse amor pequenino, que cresce, amadurece e nos carrega quando não temos forças para caminhar.

Que você que está lendo isso, também se sinta lembrado: Deus prepara a cura antes da ferida. Ele antecipa o abraço antes da queda. E quando o peso vem, Ele sempre envia alguém, mesmo que pequeno, para nos ensinar a continuar.

A você, meu filho, todo o meu amor: (Eu sei que um dia você vai ler isso. Do jeito que é, vai querer ler assim que o livro estiver pronto. Enquanto a mamãe escreve essa página, você está com oito aninhos, dormindo ao meu lado, trazendo a paz e o amor que não me deixa passar muito tempo sem ir te abraçar, beijar, cheirar e orar, enquanto faço carinho em seu cabelo e rostinho pequenininho. Emocionada te escrevo e no tempo certo, você vai ler. Amor da minha vida!).

Amor da minha alma, Deus me trouxe de volta para você, porque o nosso amor, é desses que atravessam o tempo, que vivem além do infinito, além de tudo e de todas as coisas. Um amor que não se mede, não se explica, não se contém.

Eu te carrego no peito, no pensamento e no propósito. Você é a razão de eu estar aqui. Você é a razão de eu escrever este livro. O motivo de eu viver. Ser sua mãe é o que me mantém e dá sentido à minha vida. Você é meu milagre diário, minha certeza do amor de Deus, quando me fez ser sua mãe.

Eu te amo com a força do céu e sua eternidade. Te amo além do que possa ser dito. Eu te amo além do infinito.

Maternidade

A maternidade tem um jeito grandioso de mudar o rumo de uma vida. Não é sobre romantismo, é sobre responsabilidade, pertencimento e amor que empurra a alma para frente. Antes de qualquer diagnóstico, antes de qualquer internação, antes de qualquer recomeço, existe um menino que me chama de mãe. E isso define tudo.

Foi por ele que eu levantei da cama quando tudo dizia que era mais fácil se deitar e desistir. Foi por ele que eu aceitei voltar do limiar. Foi por ele que eu aguentei o que o corpo não queria suportar.

Amor de mãe não discute com a dor, ele negocia com o futuro. E o futuro dele era maior do que a minha vontade de ficar parada.

O mundo me viu como paciente, como amputada, como sobrevivente. Ele me viu como mãe. Nunca houve pena no olhar dele, (ele tenta disfarçar a dor, para me proteger. Mas toda mãe conhece tudo no filho) só uma maturidade doce que não combina com seis anos de idade. Enquanto eu me reabilitava, ele me observava em silêncio, e no silêncio dele havia algo profundo: cuidado. Não um cuidado adulto, cheio de protocolos; um cuidado de criança, cheio de amor. Ele empurrava a cadeira, me trazia água, me pedia para fazer as coisas devagar. Às vezes, parecia pequeno. Mas Deus sabe como aquelas pequenas coisas sustentaram o meu coração. E ainda hoje é assim. Ouço sempre, o som mais bonito desse mundo, sua voz, dizendo a qualquer movimento que eu faça: “Cuidado, mãe”. Ele não deveria se preocupar tanto. Mas isso faz parte da sua natureza. Ele é um ser humano lindo.

E foi aí que eu entendi um pedaço da bondade de Deus que eu nunca tinha visto: enquanto Ele cuidava de mim, Ele forjava um homem dentro de um menino. Bondade de Deus não é só me levantar, é levantar quem caminha comigo.

Eu sei que a maternidade não é só quem dá a vida; é quem dá sentido. E, por isso, meu filho foi e é o meu propósito.

Maternidade é ficar acordada quando queria dormir, é seguir quando queria parar, é amar quando o mundo não facilita. Não é sobre heroísmo, é sobre devoção. E devoção é uma força que Deus usa para realizar milagres que ninguém vê.

Eu não sei qual será o futuro dele, mas eu sei de uma coisa: ele será um homem bom.

Não porque a vida o poupou, mas porque a vida ensinou. Porque viu a dor de perto, mas também viu a fé. Porque viu a fraqueza, mas também viu a graça. E porque, sem perceber, participou da missão que Deus me deu.

E se existe uma palavra para definir a maternidade depois da dor, talvez seja esta: sentido. Porque o amor de mãe tem um pacto sublime com o céu, ele sempre encontra um motivo para continuar.

As mães sempre dizem que carregam os filhos para sempre, algumas dizem com saudade, outras com gratidão, e todas com um amor que não cabe sequer dentro da própria imaginação. Durante muito tempo isso foi tratado como “coisas de mãe”. Hoje a ciência olha para isso e faz um aceno grandioso: “Elas estavam falando a mais pura verdade o tempo todo.”

Durante a gestação, acontece algo que a medicina chama de microquimerismo, um nome difícil para explicar algo simples e bonito: células do bebê atravessam a placenta e passam a viver dentro do corpo da mãe, e células da mãe atravessam de volta e passam a viver dentro do corpo do filho. Não são lembranças emocionais, são células vivas. Tecidos com identidade própria. Pedacinhos de um no outro.

Pesquisadoras como Diana W. Bianchi, da área de genética médica, dedicaram-se a estudar essa troca e descobriram que essas células podem permanecer dentro da mãe e do filho por décadas e/ou até para sempre, como rastros biológicos de um vínculo que não se desfaz. É uma presença tão cheia de nobreza e ainda assim, aparece no que não se vê a olho nu. Mas se sente, e é profundamente real.

Essas células não ficam paradas: foram encontradas em órgãos como pulmão, coração, medula e até no cérebro, como se um pedaço da história do filho estivesse espalhado na geografia do corpo da mãe, e um pedaço da mãe estivesse registrado na anatomia do filho. A conexão se torna literal, íntima e permanente.

Talvez por isso tantas mães falem de um “sexto sentido”, de um pressentimento que não falha, de uma dor que aperta quando o filho sofre e de um alívio que chega quando ele chega bem em casa. Talvez por isso muitos filhos tenham uma compreensão intuitiva do que a mãe sente. Existe uma explicação espiritual nisso, mas também existe uma explicação celular. Um vive dentro do outro por vias que nem a lógica explica.

Pesquisas em imunologia mostram ainda que essas células podem se mover para regiões do corpo onde existe inflamação ou dano, como se fossem chamadas para

ajudar, reparar ou participar de alguma forma do cuidado. Isso é sublime e emocionante. Não é apenas um eco do passado; é também um gesto biológico de presença e amor que cuida.

E há um detalhe que abraça muitas mulheres: essa troca de células acontece mesmo quando a gestação é interrompida antes do nascimento. Mesmo quando a vida não teve tempo de caber no colo, ela teve tempo de deixar marcas no corpo. Há mães que carregam para sempre células de filhos que ninguém viu nascer, e isso diz algo sobre o amor que não se interrompe porque uma história “terminou” antes da hora.

Sendo assim, o que se descobre é que não existe rompimento absoluto entre mãe e filho. Existem fronteiras visíveis, a pele, o tempo, o destino; mas existe também um espaço invisível onde um vive dentro do outro de maneiras que a ciência tenta nomear e a poesia tenta explicar.

E é assim que Deus escreve certos laços: com células, com alma e com uma ternura que nem sempre cabe no vocabulário humano.

Mesmo assim, a maternidade não está apenas na mãe biológica. A maternidade é um caminho possível, não o único. Existem mulheres que jamais gestaram e, ainda assim, são profundamente maternas. Há mães que passam pelo corpo, e há mães que passam pela alma.

A maternidade pode estar na tia que pega no colo, na tentante que ora, na professora que acolhe, na vizinha que guarda a criança para a mãe resolver algo, na amiga que leva o filho para passear quando a mãe não pode ou apenas para dar fôlego à exaustão, na carona para a escola, na beleza do amor da adoção, ou apenas na mulher que oferece abrigo, cuidado, escuta e firmeza.

Existem também as que desejaram ser mães e não puderam e que carregam dentro de si uma dor silenciosa, porém digna. E existem as que escolheram não ser mães, e essa escolha chama-se liberdade, que deve ser respeitada e é forma de amor. Ninguém é menos inteira porque seguiu outro caminho.

Ser mãe não é apenas gerar: é guardar, nutrir, encorajar, proteger, ensinar, acompanhar. É presença, responsabilidade e ternura. Por isso, há mulheres cheias de maternidade mesmo sem um filho a chamando de mãe.

A maternidade não define o valor de uma mulher. Não define sua bondade, sua inteligência emocional, sua fertilidade espiritual ou sua capacidade de amar. Cada

mulher carrega uma forma única de gerar vida , seja por meio de um filho, de uma história, de uma vocação, de uma obra, de um ministério ou de um abraço.

Deus conhece cada útero, cada escolha, cada entrega e cada renúncia. E Ele não mede mulheres por ciclos, partos ou certidões. Ele vê o coração. A maternidade também começa antes de sermos mães. Ela nasce quando ainda somos filhos.

O que a ciência descobriu, emociona pela precisão. Neste exato instante enquanto você lê estas palavras, milhões de células da sua mãe ainda vivem dentro de você. A placenta não foi apenas passagem de nutrientes e oxigênio. Ela foi ligação viva. Troca real. Permanência.

Sua mãe, de forma literal e invisível, segue existindo em você.

Talvez por isso esse vínculo seja tão profundo e tão impossível de traduzir completamente. Você já ouviu alguma mãe dizer assim?: “Só sabe quem é mãe” , ou “Quando você for mãe, você vá saber”. Elas não falam assim com arrogância, é porque definitivamente não dá para explicar. É um amor inexplicável.

Existe uma memória dentro de nós, que não é só lembrança, é presença. É vida compartilhada. E quando penso nisso, volto ao sonho onde a dor não existia. Era só amor verdadeiro que não se rompe. Ele atravessa tempo, matéria, gerações e o entendimento.

Talvez Deus tenha desenhado a maternidade assim: um amor que começa antes do nascimento e continua como se aumentasse a cada dia. Não sei como se pode amar mais do se ama hoje, mas foi o que a mãe pensou ontem. E amanhã, vai aumentar mesmo. É divino e grandioso quanto o infinito.

No fim das contas, quando falamos de maternidade, falamos de origem. Falamos de um amor que se aprende antes de andar, antes de falar, antes de entender qualquer lógica, um amor que molda quem somos e quem escolhemos ser.

E quando penso nisso, não tem como não terminar falando dela: Elizabeth. Dona Beta, a minha mãe. A mulher mais forte que eu já vi na vida, e que nunca precisou erguer a voz para que o mundo entendesse sua força. Ela nos criou no amor, na paciência e no respeito. Nos educou com princípios que não cabem em diploma, nem se medem com nota. Ela é de uma inteligência discreta, dessas que abraçam os detalhes da vida, que entendem sem que ninguém precise explicar.

Tenho 42 anos e nunca ouvi o som da voz da minha mãe alto. Eu acho, sinceramente, que ela nem sabe gritar. E mesmo assim, foi firme em nos educar.

Ela nos ensinou sobre tudo, três filhos ainda menina, e nos ensinou coisas que a maioria nem percebe que são ensináveis: não abrir geladeira na casa de ninguém, não destampar panela na casa dos outros, passar por baixo da rede sem encostar para não acordar quem dorme; não acender a luz enquanto alguém descansa. Com essas pequenas regras de convivência, ela nos ensinou ética, respeito e gentileza, sem jamais dar um discurso sobre isso.

Às vezes eu brinco que ela criou a gente errado, porque a gente não sabe brigar. Na escola, a gente perdia porque chorava. Sofria porque não entendia como alguém podia ferir ou humilhar. A gente não sabia o que era isso. E ainda assim, eu agradeço. Porque ela não nos tornou fracos por isso, ela nos fez ver o mundo com a delicadeza que quase ninguém mais vê. Ela nos deu olhos que não endurecem, mesmo quando a vida tenta.

E quando tudo aconteceu comigo, quando a dor atravessou o meu corpo e a minha história, ela ficou em pé. Não por falta de medo, mas por excesso de amor. Eu já a ouvi dizer, com uma certeza absurda, que se pudesse me dava as pernas dela. E eu acredito. Eu sou mãe. Eu sei. Na internação, ela diz que sentia o clamor das pessoas por mim, sentia Deus, e eu acredito nisso também. Minha mãe não é cética diante do sagrado; ela vive o sagrado no cotidiano.

Nunca vi minha mãe se lamentar por nada material, Já vi ela sofrer, mas nunca se revoltar. Ela nunca foi ingrata com a vida, embora a vida nem sempre tenha sido suave com ela.

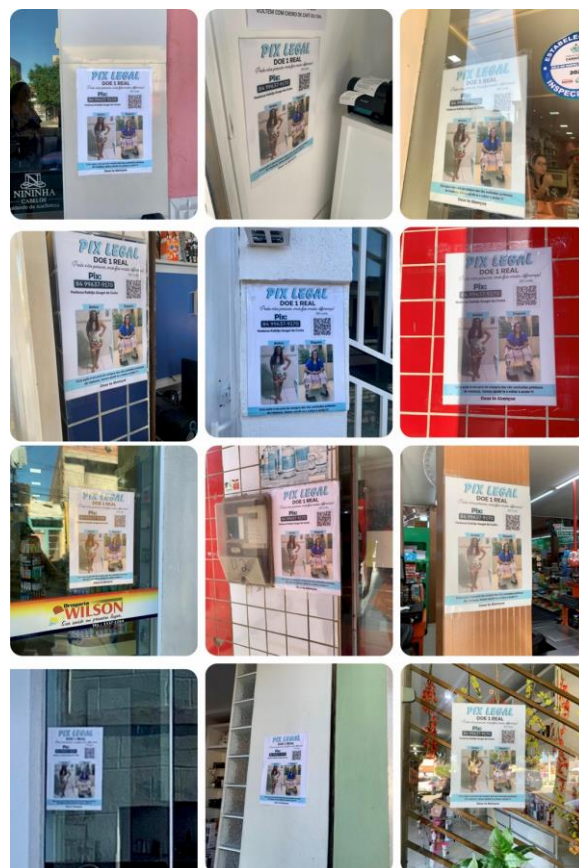
Foi ela quem me ensinou que Deus não castiga, que Ele permite coisas para nos moldar, fortalecer, transformar. As decisões são nossas, o livre-arbítrio é nosso, mas o cuidado é Dele, principalmente quando o buscamos.

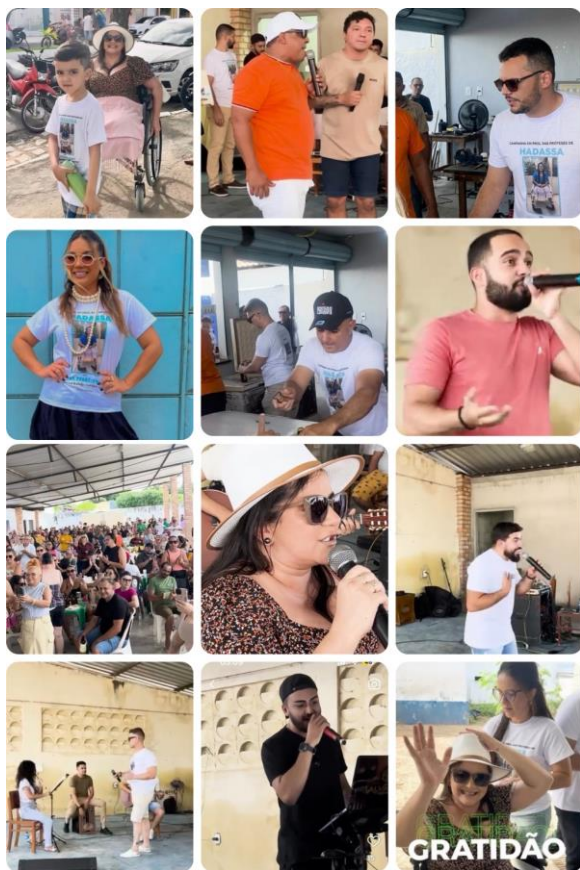
E é com essa gratidão, por ter aprendido com ela, que eu celebro o amor mais antigo da minha vida. Este amor que escolheu caminhos invisíveis para me formar, que fez de mim quem eu sou como mulher e como mãe.

Hoje eu entendo que ter mãe é um privilégio que o mundo às vezes trata como se fosse comum. Mas não é. Ter mãe é ter abrigo, é ter referência, é ter uma história antes da nossa história. É ter um pedaço do céu que ainda cabe na terra.

Eu e ela temos uma sincronicidade que ninguém explica. Quando ela vem falar algo, quase sempre eu estava pensando na mesma coisa. E a gente ri disso, porque sabemos que não é coincidência, é conexão. É amor inesgotável.

Se eu for para o mundo uma boa mãe, uma boa mulher e uma boa pessoa, é porque sou filha dela de Beta.







A campanha solidária em prol da compra das tão sonhadas próteses

Essas imagens mostram apenas fragmentos do que vivemos. Não representam nem um terço da grandiosidade que foi essa mobilização.

O que não cabe aqui são as mensagens, as orações, os compartilhamentos, os gestos silenciosos e as mãos estendidas que vieram de todos os lados.

As redes sociais se tornaram pontes. A dor se transformou em movimento. E, de repente, eu já não estava mais sozinha.

Cada doação, cada divulgação, cada pessoa envolvida... foi Deus me lembrando, de forma viva, que o amor ainda move o mundo.

Isso não foi apenas uma campanha. Foi um encontro de fé, solidariedade e propósito.

Foi intenso. Foi coletivo. Foi inesquecível.



CAPÍTULO 5 — Lições Que a Dor Me Ensinou

Quando a dor virou mestre

A dor sempre parece um intruso. Ela chega sem ser convidada e sem nenhuma delicadeza. Mas, quando ela não vai embora, ela vira professora. A minha virou. No início, eu senti agonia, medo, cansaço e uma vontade enorme de que tudo fosse um pesadelo. Só que o pesadelo não passava, e eu descobri que a dor não precisa acabar para que alguma coisa dentro da gente comece. A amputação, a internação, as transfusões, os dias de UTI e o silêncio, tudo aquilo formou uma sala de aula. E Deus me sentou lá.

Vitimismo, autonomia e dever moral

Existe um momento em que a gente descobre que sofrer não dá direito de ferir ninguém. Existe um momento em que a gente entende que o mundo não deve nada para nós, mesmo que pareça injusto. A dor não me deu licença para ser cruel, para gritar com quem eu amo, para virar as costas para a vida. E eu vi muita gente cair nesse lugar de vitimismo, inclusive eu mesma por alguns instantes. O vitimismo é confortável, mas paralisante. Ele chama a atenção, mas não cura. Ele faz barulho, mas não gera frutos. Responsabilidade dói, mas transforma. Eu não pude escolher a trombose, mas pude escolher o que eu faria com ela. E foi aí que eu descobri algo duro e libertador: a dor não me tirou a autonomia. Ela só me obrigou a usá-la.

Lei da sementeira: entre o castigo e o propósito

Muita gente olhou para mim e tentou explicar a minha dor. Sempre tem alguém tentando achar um culpado. Querendo justificar o que me aconteceu com: “Aqui se faz, aqui se paga”. “Foi trabalho feito contra você” ... E eu repreendo toda palavra insensata e que mexa com minha mente. Falam como se Deus fosse um carrasco. Há quem olhe para a dor e rapidamente conclua assim, como se a vida fosse apenas um tribunal de sentenças e como se Deus estivesse à procura de motivos para punir.

Mas essa não é a linguagem do Reino.

A Bíblia diz: “O que o homem semear, isso também colherá” (Gálatas 6:7).

Mas quem ler com superficialidade, transforma esse versículo em arma, e não em compreensão.

Porque semear nunca foi sobre receber um castigo, mas sobre viver consequências espirituais, emocionais e morais que nós mesmos escolhemos plantar.

E ainda assim, até nas más sementes, há misericórdia.

A lei da sementeira nas Escrituras está muito mais ligada a plantar intenção, caráter e fé, do que a sofrer tragédias.

Jesus nunca caminhou dizendo às pessoas feridas: “isso é castigo”. Pelo contrário, ele tocava, curava, restaurava e devolvia dignidade.

Quando perguntaram a Jesus sobre o cego de nascença: “Quem pecou, ele ou seus pais, para que nascesse cego?” (João 9:2),

Eles estavam carregando a mesma lógica cruel: dor = castigo. A resposta de Jesus foi o desmonte de toda essa teologia rasa: “Nem ele pecou, nem seus pais; mas isso aconteceu para que se manifestem nele as obras de Deus.” (João 9:3)

Jesus respondeu que nem o homem nem seus pais tinham pecado, mas que a cegueira tinha ocorrido para que o PODER DE DEUS se manifestasse nele. O MILAGRE manifesta a glória de Deus, mostrando Seu poder e amor. Eu sobrevivi em um caso que ninguém (ou quase ninguém) sobrevive. O meu caminho já está trilhado por Deus e agora estou sendo moldada. Assim como você que está lendo agora. Deus manifesta a Sua graça em sua vida. A história da cura do cego de nascença é um exemplo da crença em Jesus, de que Deus pode mudar e usar qualquer situação, mesmo as mais difíceis, para revelar Sua graça e poder.

Por isso, não se culpe, não se puna, não ache que está “pagando” algo.

Se fosse por mérito ou castigo, não existiria tanta gente má prosperando materialmente e tanta gente boa enfrentando problemas e dores profundas. A prosperidade bíblica nunca foi sobre ter, mas sobre ser, ser cheio de paz, de propósito, de presença. Tem gente que possui tudo e vive vazia, e tem gente que quase nada tem, mas é cheia da misericórdia e do amor de Deus. É por isso que o grato é sempre satisfeito: quando o coração é cheio, o resto basta. E é assim que o Reino funciona.

“Bem-aventurados os que choram, porque eles serão consolados” (Mateus 5:4)

Bem-aventurados os que choram, não porque Deus deseja o nosso sofrimento, mas porque Ele sabe o que acontece dentro de nós quando choramos.

Não é sobre a dor em si. É sobre o que a dor revela.

É quando a gente chora que a gente percebe que não é tão forte quanto imaginava. É quando a gente chora que o orgulho silencia.

O orgulho e o ego são muros que nos afastam daquilo que sustenta uma vida verdadeiramente abundante: a humildade.

Porque a abundância que a Bíblia ensina não é sobre acúmulo de bens, status ou conquistas materiais.

Abundância é viver com saúde emocional. É viver com inteligência espiritual. É viver com fé. É viver com Deus ocupando o lugar central da nossa vida.

Quando Deus está presente, a dor não desaparece, mas ela passa a ter amparo.

O sofrimento não some, mas deixa de ser solitário.

Os anseios não nos sufocam. porque encontram descanso.

O orgulho nos faz acreditar que damos conta sozinhos. O ego nos convence de que não precisamos nos curvar, nem reconhecer limites. Mas é justamente quando a gente se esvazia de si mesmo. que abre espaço para ser sustentado por algo maior.

A verdadeira abundância não é ter tudo. É não estar vazio por dentro.

É quando a gente chora que o coração, finalmente, clama. Porque, muitas vezes, quando tudo está bem, quando estamos sorrindo, quando a vida parece estar nos trilhos, a gente se distrai de Deus.

A gente se apoia nas próprias forças. E acreditem, sem Deus a gente não consegue.

A gente acha que está no controle. Mas no choro, a alma fica nua. E é nesse lugar de fraqueza que a presença de Deus encontra espaço para nos envolver.

“Os que choram serão consolados” não é uma sentença de dor. É uma promessa de encontro. Porque não existe nada neste mundo que se compare a ser consolado nos braços do Senhor Jesus.

A alegria que o mundo oferece passa. Ela depende de circunstâncias, de momentos, de conquistas, de aplausos. Mas o consolo de Deus permanece.

Muitas pessoas não entendem isso e vivem tentando preencher um vazio que parece não ter fim. E esse vazio dói e esgota nossa capacidade de ter esperança de que

algo melhor estar por vir. Mas talvez o tamanho desse vazio seja, na verdade, o tamanho do amor de Jesus esperando que a gente permita que Ele entre.

Tem gente que não quer enxergar o milagre. Nem toda dor é punição. Às vezes é cenário. Às vezes é palco. Às vezes é missão. E eu aprendi que prosperidade bíblica não é ter dinheiro, é ter paz. Gente ruim vive muito, e gente boa morre cedo. Gente que ora passa necessidade, e gente que não acredita em nada, enriquece. A lei da sementeira não explica sofrimento. A lei da sementeira explica frutos. O que você planta no espírito, você colhe no espírito. O que você planta no segredo, você colhe no tempo. E o tempo de Deus não consulta o calendário da Terra.

E não estou aqui dizendo que não devemos prosperar em tudo. Mas sim que não devemos amar o dinheiro e ser dominado por ele. Não é que a prosperidade seja errada.

Mas quando o amor pelo dinheiro ocupa o lugar que deveria ser de Deus, o coração começa a se perder do que realmente sustenta a vida.

O dinheiro é ferramenta. Nunca deve ser o seu senhor. Porque quando ele se torna o centro, a alma adoece, os valores se corrompem e, pouco a pouco, a vida espiritual entra em ruína.

A verdadeira prosperidade não é medida pelo que se acumula nas mãos, mas pela paz que se sustenta dentro do coração.

Quando o dinheiro é amado acima de tudo, ele promete segurança, mas entrega vazio.

Quando Deus é o centro, até nas perdas existe direção, cuidado e propósito.

Apenas sobreviver não poderia ser o final da minha história. Foi o início de um capítulo que eu não sabia que teria forças para escrever. Depois da campanha solidária, depois do hospital, depois das cadeiras de rodas, depois das adaptações visíveis, veio a parte mais difícil, aquela que quase ninguém enxerga: a reconstrução do lado de dentro.

Foi ali que eu entendi que a dor não grita à toa. Ela incomoda porque ensina. Não como castigo, não como abandono, mas como chamado. Quando algo dói na alma, é porque alguma coisa em nós precisa mudar de forma. O incômodo é pedagógico. Ele nos levanta não por coragem extraordinária, (apesar de eu reconhecer a bravura disso) mas porque permanecer no chão se torna insuportável. A dor, quando atravessada com Deus, não paralisa, ela empurra.

Também aprendi que nem toda dor é escolha, mas toda resposta é. A doença me aconteceu. A desistência, essa sim, seria uma decisão. Deus nunca me pediu explicações sobre o caminho, apenas disponibilidade para caminhar. Eu só consegui dizer: “Senhor, eu não quero morrer. Me dá tempo.” Eu também repeti: “Senhor, sem ti eu não consigo”. O tempo veio. O resto foi obra dEle. Eu entendi que responsabilidade não é controlar o que acontece, mas decidir o que fazer com aquilo que nos alcança.

No meio disso tudo, precisei aprender algo que ninguém nasce sabendo: governar a si mesma. A dor convida à fuga, á anestésias emocionais, distrações e silêncios perigosos. Mas o domínio próprio é a coragem de permanecer consciente enquanto tudo desmorona. Deus não retirou a minha dor; Ele me ensinou a atravessá-la com dignidade. E dignidade não é ausência de lágrimas, é presença de escolha.

Foi nesse processo que descobri, pela ciência e pela fé, que o corpo também aprende a continuar. A ciência explica como o cérebro criar novos caminhos quando os antigos deixam de existir. Eu chamo isso de ensinamento cuidadoso de Deus. Ele arquitetou o ser humano com uma capacidade impressionante de se reorganizar. Ele age em silêncio, mas o silêncio dEle constrói estruturas novas onde antes só havia ruína.

Os sentimentos também deixaram de ser inimigos. Aprendi que não existe emoção desperdiçada quando Deus está envolvido. A tristeza me ensinou responsabilidade emocional. A cruel aceitação me mostrou limites. A insegurança me levou à dependência. As necessidades me ensinaram sobre humildade. E o amor revelou missão.

E então tem Julinho. Houve um dia em que o olhar dele me devolveu à vida. Eu não tinha pernas, mas tinha propósito. Ele cuidou de mim quando eu deveria cuidar dele. Me empurrou quando eu só queria parar. Deus estava forjando um homem dentro de uma criança, e eu assistia a esse discipulado, onde o amor era a matéria-prima e a dor, a ferramenta. Deus não erra, e não errou ao colocá-lo no meu ventre. Nada foi acaso.

Também precisei aceitar que o mundo não pausa para a nossa dor. As contas continuam chegando, as pessoas continuam vivendo, a vida segue. Isso parece duro, mas é misericórdia. Se tudo parasse para observar o nosso sofrimento, talvez nunca tivéssemos motivo para nos mover novamente. Deus usa o movimento do mundo para nos chamar de volta à vida.

Foi então que a bondade de Deus ganhou outro significado. Bondade não é ausência de aflição. Jesus nunca prometeu um caminho sem dor, mas garantiu presença dentro dela. Prosperidade bíblica não é acúmulo; é paz. E paz só existe onde Deus habita. Quando Ele entra, o sofrimento encontra direção, e a dor se transforma em missão. Qualquer que seja; a mais simples, que não percebe que está cumprindo, as vezes é de maiores e gloriosos resultados, a curto, médio ou longo prazo. Mas sempre chegam.

Porque a dor só faz sentido quando encontra utilidade. Deus não desperdiça sofrimento. Ele transforma feridas em ferramentas, experiências em pontes, sobrevivência em chamado.

A missão não começa quando a vida melhora, mas quando a gente entende por que continuou vivo. Eu não sobrevivi para voltar a ser quem eu era. Eu sobrevivi para ser quem ainda não conheço totalmente. Mas não perco um segundo de chance de verificar cada detalhamento que me transforma.

As orações atendidas me fazem rir e chorar ao mesmo tempo. Por tamanha bondade em me responder. As vezes a resposta é o oposto do que a gente queria. Daí dou graças e peço discernimento para entender. E chega. O entendimento chega. É só não cansar de enxergar. Vale a pena e é lindo.

Aprendi também, e posso parecer repetitiva, que as maiores missões não fazem barulho. Acontecem no silêncio: no cuidar, no ouvir, no acolher, na fidelidade diária, na integridade quando ninguém vê. O céu reconhece o que o mundo ignora.

E no fim, tudo me levou a renovar a fé. Não como emoção ou frase bonita, mas como escolha diária.

Fé é levantar quando o corpo não responde. É confiar quando a lógica falha. É dizer: “Seja o que for, eu vou com o Senhor.” Mesmo quando não enxergamos, Deus continua nos direcionando. Deus é pai. Ele nos ama sem medidas. E se tem uma coisa que ele não faz, é falhar.

A dor, por fim, me ensinou que a missão nasce da ferida. Nada do que foi permitido em mim foi aleatório. A dor é matéria-prima do chamado. E chamado nunca foi sobre aparecer, falar bonito e gerar fama. Sempre foi sobre transformação e testemunho da bondade de Deus. De outra forma, eu não teria me movido.

A gente acha que a dor é inútil até perceber que ela abre caminhos. Acha que o sofrimento é castigo até entender que é escola. O vale não é o fim, é lugar de

aprendizado. Através da dor, Deus recicla, redireciona e reconstrói. E quando isso fica claro, a vida finalmente encontra sentido.

Paciência, tempo e inquietação

Eu nunca fui uma mulher lenta. Sempre fui intensa, rápida e guiada pelo coração. Depois da amputação, eu precisei aprender a esperar. Esperar o corpo cicatrizar. Esperar a alma assimilar. Esperar o espírito entender. Esperar a ajuda no tempo que o outro dispõe. E foi ali que eu conheci uma inquietação diferente. Eu sempre carreguei comigo, um incômodo. Não era ansiedade, nem confusão, era um incômodo profundo que surgia quando eu estava em lugares que, claramente, não eram compatíveis comigo, com aquilo em que acredito e com o que vive em meu coração. Nessas situações, algo em mim se agitava, como um alerta da alma. E junto com esse incômodo sempre vinham as minhas orações, porque eu sempre dizia: “Senhor, onde quer que eu esteja, se não for o lugar que o Senhor preparou para mim, incomoda-me, tira-me dali.” Assim, aprendi a reconhecer essa inquietação não como um peso, mas como um cuidado de Deus comigo, um sinal de que minha alma sabe quando precisa se mover. Mas durante o meu processo de recuperação, eu senti algo diferente.

Napoleon Hill foi um escritor norte-americano, considerado um dos pais do desenvolvimento pessoal e um dos primeiros estudiosos a investigar, de forma sistemática, o sucesso humano. Ao longo de sua obra, defendeu que a fé não era apenas um conceito religioso, mas um princípio essencial para quem deseja avançar. Costumava afirmar que aquilo que a mente é capaz de conceber e acreditar, pode ser realizado.

Para Hill, o maior obstáculo do ser humano não está fora, mas dentro: o medo, as limitações autoimpostas, a procrastinação e a ausência de propósito. Ele acreditava que assumir o controle da própria mente era o primeiro passo para uma vida bem direcionada. Definir metas, agir com clareza e buscar liberdade interior eram, para ele, fundamentos de crescimento. Ele dos pioneiros do desenvolvimento pessoal, defendia que a fé é um princípio essencial para avançar e que aquilo que a mente concebe e acredita pode ser realizado. Para ele, o maior obstáculo do ser humano está dentro, no medo, na procrastinação e na falta de propósito, e por isso enfatizava a importância de assumir o controle da própria mente e viver com direção. E falava sobre um silêncio

interior que inquieta. Uma sensação profunda que muitos confundem com desordem ou fraqueza, mas que, na verdade, é um chamado, um movimento que nasce por dentro e pede alinhamento.

Billy Graham, um dos mais conhecidos evangelistas cristãos do século XX, reconhecido por sua simplicidade e profundidade espiritual, ensinava que a verdadeira transformação não começa nas circunstâncias externas, mas no coração. Esse chamado interior nasce do encontro sincero do homem com Deus: não é o cenário que muda a vida, mas a transformação interior quando Deus fala e o coração responde.

Assim, aquilo que Hill observou como princípio, Graham testemunhou como verdade espiritual. Hill descreve o despertar e Graham revela a fonte.

E há algo que não se aprende nos livros: quando a voz é de Deus, ela é inconfundível. Não grita, mas atravessa. Não confunde, mas esclarece. O coração reconhece antes mesmo de a razão entender. A alma responde. E a vida muda, não porque a dor desaparece, mas porque surge sentido. E quando há sentido, o caminho deixa de ser aleatório e passa a ser guiado. E quando é Deus quem guia, o rumo, inevitavelmente, é para melhor.

Eu comecei a perceber que o incômodo era um chamado. O incômodo me tirava da cama, me tirava do medo, me tirava da pena de mim mesma. O incômodo dizia: “vai, ainda tem coisa para viver”. E a paciência dizia: “mas vai no seu tempo, no tempo certo”. E entre o incômodo e a paciência, eu sobrevivi.

Resiliência, neurociência e o agir de Deus

A palavra resiliência ficou famosa para mim, depois que eu voltei para casa. Muita gente me chamava de resiliente, mas a verdade é que resiliência não é heroísmo. Resiliência é sobrevivência. É continuar existindo mesmo quando dói. É continuar sentindo sem desistir de sentir. Foi nessa fase que eu descobri a neuroplasticidade, a capacidade do cérebro de se reorganizar depois de um trauma. Eu achei aquilo impressionante. A ciência dizia: o cérebro cria novos caminhos. E eu pensava: isso é Deus. Enquanto o médico explicava o fenômeno, eu traduzia para dentro: Deus está redesenhando minhas rotas. Enquanto eu reaprendia a existir sem as pernas, Deus me

ensinava a caminhar com a alma. A ciência explicava o como. Deus me mostrava o porquê.

Humildade, ego e missão invisível

A dor tirou muita coisa de mim. Tirou autonomia física, tirou movimentos, tirou parte da minha rotina. Mas a dor tirou também o meu ego ferido, e isso foi cura. O ego é inimigo da missão. Eu aprendi que alguns dos nossos atos, também existem como missões invisíveis: ouvir, acolher, ser honesta, ajudar alguém a atravessar um dia difícil. Missões que não precisam de palco, nem de curtida, nem de aplauso. Missões que o céu vê e a Terra ignora. Eu não precisei de um ministério para ter um chamado. Eu precisei de humildade para enxergar o que já era meu.

Travessia

Perdoar não é esquecer e não é absolver. Perdoar é parar de carregar. Mágoa pesa mais do que prótese. Ressentimento cansa mais do que cadeira de rodas. E o mundo gira. Eu aprendi isso do jeito dolorido e bonito ao mesmo tempo. Um dia eu precisei do mundo, e o mundo veio. Gente que eu jamais imaginaria, orou por mim. Gente simples fez campanhas. Cidades inteiras se moveram. E eu entendi que a dor me ensinou força, mas a gratidão me ensinou a ser pequena. Do tamanho certo.

Se você está dizendo passando por um momento difícil, eu quero te dizer uma coisa sem pressa: não precisa fingir força. Não precisa se apressar para superar. Não precisa impressionar ninguém. A dor não é falha de caráter. A dor não é punição espiritual. A dor é a sala de aula onde Deus forma pessoas que Ele vai usar. Nunca.

A dor está te ensinando algo que você ainda nem percebeu. Talvez seja domínio próprio. Talvez seja humildade, fé, gratidão, paciência. Talvez seja propósito. A dor não te destruiu. Ela está te educando. E quando você sair dessa travessia, e você vai sair, você vai entender que Deus não só te tirou dela. Ele caminhou com você dentro dela.

O tempo é o de Deus

Deus nos orienta: Sejam pacientes uns com os outros, fazendo concessões às faltas uns dos outros, por causa do amor que há em vocês.

A paciência é uma virtude carregada de força.

Ela não é passividade, nem falta de reação. Paciência é a capacidade de respirar no meio do caos, de esperar quando a ansiedade quer atropelar, de confiar quando não fazemos ideia do que está acontecendo. É um ato de coragem, não de fraqueza.

Deus nos orienta a ter paciência porque a vida não se move no nosso tempo.

O tempo de Deus não corre com pressa, não acelera por exigência, não se dobra à nossa ansiedade. A paciência nos educa, nos amadurece, nos transforma. Ela nos ensina a respeitar processos, o nosso e o dos outros.

É por isso que a Palavra fala sobre “longanimidade”: um coração que suporta, entende, espera e ama.

Ser paciente é também um gesto de humildade.

É reconhecer que não controlamos tudo.

É aceitar que o outro tem seu próprio ritmo.

É entender que cura, restauração, reconciliação e crescimento são processos, e não eventos instantâneos.

Durante a minha internação e durante toda a minha recuperação, eu aprendi muito sobre paciência.

Aprendi a esperar o corpo responder.

Aprendi a esperar o tempo da medicina, o tempo do organismo, o tempo da dor, o tempo do cansaço.

Aprendi a esperar por exames, por notícias, por respostas.

E, principalmente, aprendi a esperar em Deus.

E por toda paciência que aprendi a ter, hoje tenho paz ao precisar de algo que eu não possa alcançar, por exemplo, e esperar o tempo da outra pessoa de alcançar o objeto para mim.

Descobri que a paciência é boa porque ela nos preserva da angústia e da revolta.

Ela não remove a dificuldade, mas remove o desespero.

Ela não muda o tamanho do problema, mas muda o tamanho da nossa paz.

Quando somos pacientes, deixamos espaço para Deus agir. Porque quem tenta controlar tudo, sufoca o milagre. Quem tenta acelerar tudo, perde a graça do processo.

E quem tenta resolver tudo sozinho, esquece que existe um Deus que vai à frente.

A paciência nos faz mais humanos, mais sensíveis, mais empáticos.

Ela nos permite olhar o outro sem julgamento, reconhecer a dor que não vemos, e compreender que cada um carrega batalhas invisíveis.

Por isso eu oro. Na oração, Deus nos orienta e nos ensina a sermos pacientes uns com os outros. Porque só Ele conhece os bastidores de cada coração. E só Ele sabe o que está sendo gerado dentro de nós enquanto esperamos.

Assim, eu vejo que:

A paciência não é somente esperar, é confiar.

Não é apenas suportar, é amadurecer.

Não é ficar parado, é caminhar no ritmo de Deus.

E essa é a melhor maneira de não apenas sobreviver ao processo, mas de aprender com ele.

Não tenho a pressa. A pressa não faz parte dos caminhos de Deus. Na Bíblia, nada do que nasce apressado floresce maduro, e nada do que amadurece no tempo certo se perde. As Escrituras mostram que “para tudo há um tempo determinado e há tempo para todo propósito debaixo do céu” (Eclesiastes 3:1). Quem corre antes da hora tropeça; quem espera no Senhor caminha seguro.

Jesus nunca teve pressa, mesmo diante de urgências humanas, e ainda assim, sempre chegou exatamente aonde e quando precisava. Ele nos ensina que fé não combina com ansiedade, porque “os que esperam no Senhor renovarão as suas forças” (Isaías 40:31).

A pressa é fruto do medo; a espera é fruto da confiança. E a confiança sempre vence. Porque no tempo de Deus, tudo se encaixa, não cedo demais, nem tarde demais; mas quando faz sentido. Na hora certa, a gente entende.

A minha alta no hospital deveria ter sido no dia 01 de janeiro de 2024. Feriado. Foi o dia mais longo da minha vida, esperar o dia 02 chegar. Até que chegou a notícia: “Não, você só vai ter alta dia 04”. Meu Deus. Esses dias duraram mais do que a internação inteira, sabe por quê? Pela pressa de ir para casa. Mas no dia da minha alta, uma mulher que estava internada ao meu lado, também estava esperando receber alta. A ansiedade

tomava de conta de nós duas. Mas eu tinha inveja dela. Porque ela tinha uma das pernas. Conseguia ir ao banheiro. E eu ali, sem nem entender direito o que seria de mim. Então chega o médico com sua prancheta, as duas com suas coisinhas já arrumadas para levar para casa, banho tomado, coração acelerado, olhos arregalados e pranteados, até que ele vem caminhando primeiro em minha direção: “Bom dia, Hadassa. Sem nenhuma explicação, hoje você vai para casa. Você é um milagre. Tá de alta”.

Foi como se o mundo parasse naquele momento. Ainda consigo sentir a emoção. O médico entrou e, sem grandes explicações, soltou a frase que mudou tudo, e insisto em repetir: “Hoje você vai pra casa. Você é um milagre.” Naquele instante, meu peito virou uma mistura impossível: nervosismo e alegria porque eu ia reencontrar meu filho, alívio e medo porque ainda me sentia debilitada e com dor, mas ia ver minha mãe e finalmente voltar pra casa, confusão pela falta de resposta e, por cima de tudo, uma gratidão que não cabia em mim.

Doía o corpo, mas vivendo, doía menos do que morrendo. E eu estava viva. Sem saber se chorava, sorria ou agradecia, só entendia uma coisa: o milagre não era sair do hospital, o milagre era estar ali, sentindo tudo aquilo ao mesmo tempo.

E no meio de tudo isso, meio que como um som de uma voz vindo de longe, ouço o médico falando que a minha companheira de quarto, ia permanecer. Não iria receber alta. Uma tristeza profunda tomou conta de mim. Eu por dentro: “Não, não, Senhor Por que?” . Enquanto ela dizia em voz alta o mesmo que eu pensava no instante.

Diabetes. A cruel e implacável diabetes não só a impediu de receber alta, como ela ia ter que passar por mais uma amputação. E entre os inconsoláveis gritos, eu chorei com uma dor que talvez as pessoas que são ruins não sintam. Não sei. Pois eu chorei pedindo perdão a Deus por ter inveja dela ter uma perna. Pois eu sem as duas, sou saudável. O fato de eu relatar a confusão de sair sem respostas, é porque por mais que eu tenha feito inúmeros e incontáveis exames, meu diagnóstico da causa da trombose, não foi fechado. Não foi concluído. Pois tenho uma saúde de ferro. Não tenho predisposição a nenhum tipo de enfermidade. E então, ela teve que ficar lá, por quanto tempo mais? Eu não soube. E a pressa...a pressa foi em vão.

Além disso, esse é um angustiante exemplo do quando dizem que a grama do vizinho é sempre mais verde. Nunca, nunca baseie nada, absolutamente nada da sua vida, pelo que ver, ouve ou pensa que sabe. Nunca tome atitudes ou construa

comportamentos baseados nisso. A aparência engana, o momento ilude e a interpretação é falha. Existem histórias que você não conhece, dores que você não imagina e contextos que mudam tudo.

Nunca tome para si atitudes ou comportamentos apenas pelo que vê, pelo que ouve, ou pelo que imagina saber. A visão humana é curta, os ouvidos se confundem e a intuição, por vezes, se deixa levar por inquietações.

Há histórias que Deus esconde no secreto, há dores que Ele trata no silêncio, há contextos que só o céu conhece. Por isso, ao invés de concluir, observe. Ao invés de reagir, ore. Ao invés de julgar, escute. A sabedoria não nasce da pressa, mas da humildade de reconhecer que existe uma parte do enredo que não nos foi revelada. E é justamente aí, nesse intervalo entre o que sabemos e o que Deus sabe, que mora a graça de não ferir e de não se perder.

Ali, no hospital, eu aprendi que onde alguém sorrir, pode ter um diagnóstico que pesa como pedra. No leito onde alguém se cala, pode existir uma oração engasgada. E no quarto onde alguém parece forte, pode haver um corpo inteiro desfalecendo por dentro e famílias sendo muralhas onde não conseguem segurar nem sequer uma única rocha.

A visão humana é curta, e Deus trabalha no secreto. Há histórias que não conhecemos, dores que ninguém narra, e milagres que acontecem sem testemunhas. Todos os dias. Não só em hospitais. Por isso, antes de concluir qualquer coisa, é preciso observar. Antes de reagir, é preciso respirar. E antes de julgar, é preciso investigar e orar em busca de discernimento. Nossos olhos não alcançam os mistérios entre os céus e a terra. Estive no vale da sombra da morte e só lá eu vi que o medo não tem poder sobre quem é guardado pela graça. Assim sendo, não tenha pressa. Não se apresse em nada. Nem em julgar. Quem não se apressa em julgar, se abre para ser banhado pela graça do Senhor.

Até quando for

Ultimamente, eu costumo me despedir com quem eu vejo que vou ser entendida, porque geralmente eu não sou, com um “até quando for”.

Não digo até amanhã, nem até logo, nem até mais tarde.

Porque a vida me ensinou que o tempo não é nosso para marcar com precisão, nem os encontros são nossos para garantir.

Dizer “até quando for” me reconhecer que há um tempo maior do que o meu.

Um tempo que não se apressa, que não se explica, que simplesmente acontece, como precisa acontecer.

É uma forma de confiar.

E não é só sobre despedidas de desencontros físicos, pessoais ou amorosos.

É também sobre quando uma amiga fala, quando um conselho chega, quando uma decisão precisa ser tomada. É sobre tudo aquilo que a gente não controla, mas escolhe confiar.

Confiar que, se for para nos encontrarmos de novo, nos encontraremos.

Que, se for para permanecer, permaneceremos.

E que, se for para seguir caminhos diferentes, ainda assim haverá sentido.

“Até quando for” não é ausência de segurança. É maturidade da fé.

É entender que nem tudo precisa de prazo, porque tudo já tem propósito.

É descansar no fato de que não somos nós que sustentamos os encontros, os ciclos, nem as histórias. Há mãos maiores conduzindo cada detalhe, mesmo quando não vemos.

Talvez este livro também seja assim.

Ele não chega na hora certa pelos nossos relógios, mas chega no tempo exato de quem precisa lê-lo. Não será até você terminar de ler, nem até você entender tudo.

Será até quando for.

Até quando cada palavra fizer sentido dentro de alguém.

Até quando cada página encontrar um coração aberto.

Até quando a dor encontrar descanso, e a esperança, morada.

Porque, tudo aquilo que é verdadeiro não termina, apenas continua, no tempo de Deus.

E no tempo de Deus, sempre é ATÉ QUANDO FOR.

Superação

A superação não é um único evento grandioso; é um processo constante. É levantar da cama quando o peso do mundo insiste para você ficar deitado. É aprender o que não se pedia, adaptar o que não cabia, aceitar o que não se controla. Às vezes ela aparece diante de diagnósticos e amputações, outras vezes aparece diante de uma conta atrasada, uma rejeição, uma mudança inesperada, um luto ou uma saudade que ninguém vê. É tudo isso, grande e pequeno, porque viver exige mais força do que parece.

No meu caso, a superação passou por agulhas, cirurgias, reabilitação, próteses e redefinições. Passei pela fronteira entre ficar e partir e escolhi, pela permissão de Deus, voltar, porque havia um menino me esperando e um propósito me chamando, mesmo quando eu ainda não sabia qual era. Mas a minha história não é exceção, só é visível. Existem pessoas que sobrevivem a guerras dentro de casas comuns, que enfrentam tempestades dentro da alma, que atravessam vales silenciosos enquanto assinam papéis, cuidam de filhos, buscam emprego, amam, perdoam e continuam.

O mundo chama isso de força, mas força não nasce apenas da gente. Força nasce de Deus. Ele entrega fôlego a quem perdeu, direção a quem não sabe, consolo a quem não aguenta, e paz a quem deveria estar em colapso. A superação é a soma do que fazemos com o que Ele faz. Nós caminhamos, Ele sustenta. Nós tentamos, Ele completa. Nós choramos, Ele recolhe. Nós desabamos, Ele nos levanta. Nada disso é heroísmo, é graça.

A verdade é que a superação não precisa ser extraordinária para ser real. Supera, quem perdoa quando poderia se vingar. Supera, quem recomeça aos quarenta, aos cinquenta ou aos setenta. Supera, quem convive com alguém doente. Supera, quem sai de um relacionamento abusivo, ou quando está longe daquela pessoa que se ama. Supera, quem aprende a andar de novo. Supera, quem passa por quimioterapia. Supera, quem perde alguém e continua respirando. Quem olha para o amanhã e dá um passo, mesmo sem certeza alguma. Supera, quem decide viver, mesmo quando viver dói.

E em cada uma dessas superações, nas pequenas e nas gigantes, Deus está. Não apenas como testemunha, mas como autor. A superação existe porque Ele não desistiu

de nós. Porque, enquanto houver vida, Ele continua escrevendo. E enquanto Ele escreve, existe possibilidade, existe cura, existe recomeço, existe caminho.

A superação não é sobre voltar a ser quem você era; é sobre descobrir quem você se torna depois da dor. E nisso, há um milagre inteiro.

Entre o susto e a paz

De vez em quando, no meio do dia, acontece algo que eu não sei nomear muito bem. É como um susto interno, uma pontada no peito, um disparo do coração que vem do nada, como se fosse uma memória rápida de algo ruim que o corpo ainda não esqueceu. Às vezes surge quando estou ocupada demais, digitando, lendo, resolvendo coisas. É tudo normal, até que, de repente, aquela pancada seca no peito: “meu Deus, eu não tenho pernas”. É um choque assustador.

Muita gente imagina que superação é uma linha reta. Mas ela acontece em milésimos de segundos. Antes que o pavor se instale, antes que a mente desça a ladeira do desespero, a consciência devolve o fôlego: “eu tô viva”. E é impressionante como isso muda tudo. O coração desacelera, o ar volta, o corpo entende. Não é que o primeiro pensamento some, ele só perde o domínio. E o alívio vem rápido, leve, quase tímido. No lugar da dor entra gratidão, e a paz reassume o comando.

Não é força sobre-humana, não é imunidade emocional, não é nobreza. É só a alma lutando para não entregar o terreno para o caos. É só a mente lembrando que tem escolhas. É só o Espírito colocando ordem antes da tempestade. Quem vê de fora talvez imagine um equilíbrio permanente, mas quem vive por dentro sabe que existe uma batalha microscópica entre o susto e a paz. E, às vezes, vencer é só isso: escolher o segundo pensamento.

Eu não sei se algum dia esse susto vai desaparecer. Talvez não. Talvez faça parte do processo, da adaptação, da biologia e da memória. Mas eu sei que cada vez que ele aparece e passa, eu exerço a minha gratidão e percebo que estou aqui, inteira do jeito possível. Me sinto aliviada. E isso já é um milagre.

O alívio

O alívio é uma das sensações mais valorosas que o ser humano experimenta, e quase nunca percebe. O alívio da fome saciada, da sede matada, do banho depois de um dia longo, do corpo que encontra o colchão, do sapato que finalmente sai do pé, de quando se tira o sutiã ao chegar em casa, do medicamento que segura a dor, da notícia que acalma o peito, da mensagem que diz: “chegou bem?”.

O alívio carrega uma delicadeza que a alegria nem sempre tem. A alegria celebra, o alívio devolve o fôlego. É por isso que o alívio é recatado: ele não faz festa, ele faz paz. Ele coloca as coisas no lugar, ajusta a alma no eixo, tira o peso da mente, suaviza a respiração. Tem gente que passa uma vida inteira buscando grandes felicidades e esquece que o alívio está na rotina, e talvez, seja maior.

Existe alívio físico e existe alívio emocional. O do corpo vem rápido, o da alma demora. O do corpo tem a ver com biologia, o da alma tem a ver com Deus. E quando Deus decide entregar alívio, não é um alívio superficial, é um alívio que sustenta. Não apaga a dor, mas tira a agonia. Não elimina o problema, mas devolve perspectiva.

Talvez seja por isso que a Bíblia fala em “alívio” quando Jesus diz:

“Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, porque sou manso e humilde de coração; e encontrareis descanso para as vossas almas.” (Mateus 11:28-29).

Descanso não é pausa, é alívio. É o passo entre o caos e a serenidade. É o espaço em que o coração volta a bater no ritmo certo. Alívio é o que acontece quando a graça encontra a biologia e ambas decidem cooperar.

O alívio tem uma beleza discreta: ele não avisa que chegou, só mostra que estava faltando. Talvez por isso seja tão precioso.

Pelos Cantos da Paz

*E no manso descanso eu ando
Já é mais riso e menos pranto
Pelos cantos vivendo sem danos
Dando tudo por só encanto
E quanto mais isso se faz
Se faz mais isso por tanto
Tendo tudo atento enquanto
Não me falte amor e paz.
(Hadassa Gurgel)*

CAPÍTULO 6 – Viver de Gratidão

As pessoas olham para mim e dizem que eu sou forte. E, de fato, eu sou. Mas existe um segredo nessa força que muita gente não vê: eu vivo de gratidão. Não é um hábito, nem uma filosofia bonita; é um modo de respirar. É o que sustenta meus dias, é o que organiza minha alma, é o que me devolveu a paz depois que do impacto que redefiniu a minha existência e ver minha vida e meu corpo serem profundamente alterados. Mas quando a gente vive de gratidão, tudo basta. E quando tudo basta, nada nos devora por dentro.

A gratidão é uma lente. Ela não muda o que aconteceu, mas muda o que você vê. Eu perdi as pernas, mas não perdi a vida. E isso não é pouco. O corpo lamenta, a alma às vezes cisma na dor, mas o espírito sabe que a vida continua, que continuar é um presente. A gratidão me ensinou isso. Ela me deu outros olhos, mais moles, mais atentos, mais espirituais.

A gratidão também me deu uma certeza: se Deus quis que eu vivesse, é porque ainda havia amor para derramar, missão para cumprir e gente para alcançar. Isso não me transformou em uma heroína infalível, apenas me fez enxergar que o milagre não termina quando o médico diz “acabou o risco”. O milagre continua no depois. No acordar, no tomar banho, no respirar fundo, no abraçar o meu filho, no saber que o céu me escolheu para ficar.

Eu também aprendi que a gratidão tem um caminho sereno chamado humildade. E quando a vida me colocou diante da vulnerabilidade, a gratidão me ensinou a receber. Eu fui ajudada. Eu fui sustentada por mãos que eu nem conhecia, por uma campanha solidária que não tinha obrigação de existir, por vozes que oraram por mim sem nunca terem ouvido meu nome antes. E não há força maior do que reconhecer que não caminhamos sozinhos. Isso não diminui ninguém, ao contrário, engrandece. A gratidão transforma a ajuda em milagre e transforma a vulnerabilidade em honra.

A gratidão é espiritual porque ela tem origem em Deus. É Jesus quem nos dá esses olhos que veem milagre onde o mundo só enxerga tragédia. É Jesus quem transforma o “por quê?” em “para quê?”. É Jesus quem nos dá o sorriso depois da tempestade.

A gratidão nasce quando o coração entende que não existe sobrevivência sem propósito. E que nada é tão nosso quanto aquilo que Deus sustenta.

E eu tenho uma certeza de que gostaria de doar a quem ler estas palavras: a gratidão não precisa de grandes acontecimentos para existir. Ela não espera um milagre cinematográfico, ela se move nas coisas pequenas. Acordar, levantar, vestir-se, trabalhar, amar, voltar para casa, isso tudo é milagre. Mas as pessoas se acostumaram com o extraordinário e esqueceram que o simples é o extraordinário disfarçado.

Às vezes você reclama do seu trabalho, da rotina, do trânsito, do despertador. Mas pare um instante e pense: existe alguém que daria tudo para calçar os próprios sapatos e sair andando para trabalhar. Seja grato. Não murmure por estar cansado, agradeça por ter um emprego. Agradeça por ter horários a cumprir, por ter contas para pagar, sim, até isso, porque isso significa que você está vivo, inserido, fazendo parte do mundo. Quando estiver indo para o trabalho e se sentir irritado, lembre-se de mim se quiser. E então, agradeça. Não por comparação, mas por iluminação: a gratidão abre janelas onde o desânimo constrói muros.

A verdade é que muitas pessoas vivem o sonho de outras pessoas e não percebem. O que você chama de rotina, alguém chama de milagre. O que você chama de obrigação, alguém chama de oportunidade. O que você chama de “sempre igual”, alguém pediu a Deus por anos. A gratidão é essa revelação suave: o comum só é comum até que o perdemos.

E existe mais uma peça dessa história: quando você começa a ser grato, a vida melhora. Não porque ela muda, mas porque você muda. A gratidão organiza o caos interior. Ela tira o foco da falta e coloca no que existe. E essa mudança de foco é tão espiritual que modifica o corpo, a alma, o humor, a saúde, o jeito de falar, o jeito de responder, o jeito de amar. A gratidão não é um exercício mental; é uma forma de ver Deus.

Eu sobrevivi. E ao sobreviver, entendi que a força que as pessoas veem em mim é, na verdade, gratidão em estado puro. A gratidão me sustenta, me cura, me harmoniza. Ela me lembra que o milagre da vida continua acontecendo, mesmo quando o corpo deixa cicatrizes. E eu desejo que ao ler estas páginas, você sinta vontade, não pressão, de ser grato também.

Seja grato pelo que você tem, pelo que é, pelo que ainda não chegou, pelo que você sonha. Seja grato pela vida que você vive, porque ela é sua e ela é o seu caminho.

E, principalmente, seja grato a Deus, que transforma sobreviventes em testemunhas e testemunhas em sementes de fé.

A gratidão não exige perfeição. Ela só exige presença.

Viver a gratidão também passa por saber o que vale para você, e ter coragem de tentar melhorar. E saber o que vale para você, é um questionamento que nasce em um lugar honesto do espírito. Porque reconhecer o que vale não é um exercício intelectual, é um exercício de verdade. Reconhecer o que realmente vale não é sobre o que nos ensinaram a desejar, mas sobre aquilo que permanece quando todo o resto é retirado. É o que sustenta você nos dias difíceis, o que acalma sua alma sem exigir esforço, o que dá sentido à sua permanência. O que vale é aquilo que não perde o valor nem depois da dor.

Tentar até dar certo

Muitas vezes pensamos que estamos fazendo tudo errado. Olhamos para a vida e parece que nada se encaixa, que tudo desanda justamente quando estamos tentando fazer o certo. A gente se vigia, se corrige, trabalha, cuida da casa, cuida do filho, se afasta do que faz mal, busca equilíbrio, tenta ser responsável e, ainda assim, a tragédia pode bater à porta sem pedir licença. Nesse momento, a alma se confunde: “Se eu estava no caminho certo, por que isso aconteceu comigo?”

É que nem sempre o erro está em nós. Às vezes, o que chamamos de “dar errado” é apenas o processo de algo maior que ainda não conseguimos enxergar. Uma pedra bruta não se transforma em joia de um dia para o outro; ela leva tempo, esforço, persistência e dedicação até chegar à sua forma final. E, muitas vezes, é exatamente assim conosco.

Há momentos em que não falhamos por incapacidade, mas por falta de coragem para continuar quando tudo parece adverso. O perigo não está em cair, mas em parar. Não é a circunstância que define nosso destino; é a nossa decisão de seguir em frente apesar dela.

Tudo pode estar dando certo, e ainda assim, algo inesperado acontece. Isso não significa que estávamos no caminho errado. Significa apenas que a vida, como um grande artesão, ainda estava trabalhando em nós.

Por isso, a única coisa que nos cabe, é não parar. Tentar de novo. Levantar-se outra vez. Recomeçar quantas vezes forem necessárias. Tentar até dar certo.

E quando der certo (porque dará), que nossa gratidão seja maior do que nosso orgulho. Que a gente nunca esqueça quem esteve conosco em todos os momentos, visíveis e invisíveis, nos sustentando quando achávamos que não aguentaríamos: Deus, fiel em cada etapa, mesmo quando não compreendíamos o caminho.

*“Alegrai-vos na esperança, sede pacientes na tribulação, perseverai na oração;”
(Romanos 12:12)*

CAPÍTULO 7 — Além da dor

Há dores que não podem ser explicadas. Há dores que só podem ser testemunhadas. Não existe frase que cure, não existe versículo que anestesia e não existe conselho que apresse o tempo de ninguém. A dor é indisciplinada, é barulhenta, é solitária e, às vezes, é solitária e individual demais. E eu sei disso porque já estive nesse lugar, o lugar onde respirar dói e existir cansa.

Quando tudo aconteceu comigo, ninguém sabia o que dizer. E eu não culpo ninguém por isso. A dor assusta. A dor embarça. A dor deixa as pessoas sem palavras. O que eu percebi, com o tempo, é que o problema nunca foi o silêncio dos outros, mas o barulho de dentro.

Você não precisa explicar a sua dor para que ela seja real. Dor não se valida por comparação, se valida por existência. Se dói em você, é suficiente. E doer não é sinal de fraqueza; é sinal de que você está vivo.

Quem sofre não precisa de explicação. Quem sofre precisa de presença. E quando eu falo de presença, eu não falo de alguém sentado do lado segurando a mão (embora isso seja lindo quando acontece). Eu falo da presença de Deus. Não aquela presença que aparece com luz, anjo e trombeta. Eu falo da presença que não deixa você desmoronar por dentro, mesmo quando tudo desaba por fora.

Teve um período em que eu acordava e pensava: “não tenho energia”. Mas eu levantava porque meu filho precisava de mim. Tinha dias em que eu não tinha palavras para orar, então eu só dizia: “fica comigo”. E Ele ficava. E isso foi suficiente. Eu descobri que Deus não precisa de discursos para ajudar alguém. Ele só precisa de espaço.

Você não é o que te aconteceu. Você é o que faz com o que te aconteceu. O que te feriu pode ter interrompido um caminho, mas não define quem você é. Definição não vem da ferida; vem da resposta.

Quem sofre, acha que está falhando porque sente dor. Mas dor não é falha. Dor é sinal de vida. Só não sente nada, quem já se foi. Dor é a prova de que você ainda está aqui. E se você ainda está aqui, alguma coisa dentro de você ainda não desistiu.

Você não está sozinho. Mesmo quando o quarto está escuro, quando ninguém atende o telefone, quando as pessoas dizem “seja forte” e você só quer respirar. Tem

gente que te ama, tem gente que te espera, e tem um Deus que te acompanha mesmo quando você não sente.

Eu nunca tive raiva de Deus, mas já tive medo. Já tive silêncio com Deus e já tive saudade de Deus. E Ele nunca me abandonou em nenhuma dessas fases. Porque o amor de Deus não depende do nosso humor, nem da nossa força, nem da nossa fé perfeita. Ele continua sendo Deus quando a gente crê e quando a gente vacila.

Você tem permissão para cansar. Cansar não é desistir. Cansar é só a pausa do corpo dizendo que precisa de tempo. Quem não cansa, quebra. Quem cansa, descansa e continua. Você não precisa ignorar o peso; precisa aprender a colocar no lugar certo.

Uma das maiores mentiras que a dor conta é: “você está sozinha”. Mas eu quero que você saiba, mesmo que sua mente não consiga acreditar agora, que você não está. Há pessoas que te amam e não sabem demonstrar. Há pessoas que querem ajudar e não sabem como. Há pessoas que te observam com admiração e silenciam por respeito. E há um Deus que te acompanha quando ninguém mais vê.

Você tem o direito de pedir ajuda. Isso não diminui você; engrandece. Deus criou o ser humano para viver em rede. Até Jesus tinha amigos para vigiar com Ele. A autonomia é bonita, mas a comunhão é sobrevivência. Peça ajuda antes de transbordar.

Você precisa ser honesto consigo mesmo. Sentimentos não resolvidos viram prisões. Quando você admite a tristeza, a raiva, o medo ou a vergonha, você não está fracassando, você está se libertando. Negar a dor é dar poder a ela. Nomear a dor é esvaziar o domínio dela.

A dor não define o seu futuro. A dor não apaga o seu valor. A dor não invalida a sua fé. A dor não diminui a sua história. Ela só está escrevendo um capítulo mais profundo, e capítulos profundos não se escrevem em dias leves.

Você não precisa ter todas as respostas. Tem perguntas que só fazem sentido no tempo de Deus, não no nosso. O mundo cobra lógica, Deus trabalha com propósito. E propósito só se revela quando a gente olha para trás.

Você não falhou porque sentiu tristeza. Tristeza é lugar de passagem, não de moradia. Ela ensina o que a euforia não ensina. Ela dá profundidade, cria compaixão, revela prioridades. Quem nunca chorou, nunca entendeu o valor de um abraço.

Você é responsável pela sua parte, não pelo resultado. O que está ao seu alcance é escolher levantar, pedir ajuda, ser honesto, buscar cura, se aproximar de Deus. O resto pertence ao céu. O resultado não é só função do esforço; é função do propósito.

Você não precisa transformar sua dor em espetáculo. Nada do que é sagrado precisa ser exibido para existir. Sua dor é entre você, Deus e quem te ama. O mundo não tem direito sobre ela.

Você não é menos amado porque sofre. Pois a dor não significa ausência de Deus; significa que Ele está construindo algo que você ainda não enxergou. Prosperidade não é não sofrer; prosperidade é ter paz durante o sofrimento.

Se você está sofrendo agora, eu quero te deixar algo que não é conselho, é um testemunho: não corra da dor. Caminhe com ela. Não lute contra Deus. Lute com Ele. Não silencie o seu coração para se parecer forte. A força verdadeira não grita. A força verdadeira permanece.

E quando chegar a noite, porque sempre chega, lembra que a noite não é o fim do dia. É a preparação para o próximo. O choro pode até durar uma noite, mas a noite não dura para sempre. A madrugada existe para lembrar que sempre há um “entre”, entre o choro e a alegria, entre a dor e a cura, entre o desespero e o propósito.

Eu sobrevivi a coisas que eu nunca imaginei. Não porque eu sou forte demais, mas porque Deus não falhou comigo. E se Ele não falhou comigo, Ele também não vai falhar com você. A dor não é o final da sua história. A dor é o capítulo que torna o final possível.

Então, se hoje você só consegue respirar, respire. Se hoje você só consegue existir, exista. Se hoje você só consegue dizer “Deus, me ajuda”, diga. Se hoje você só consegue chorar, chore. Tudo isso é oração.

E quando você sair desse vale, e você vai sair, você vai entender algo que eu entendo bem: Deus não te deixou no vale. Ele caminhou dentro dele com você.

A Paz

Há uma paz que não nasce das circunstâncias. Não é a paz da notícia boa, do exame normal, da conta paga ou da vida organizada. É a paz que vem quando nada disso existe. É a paz que excede todo o entendimento, como Paulo escreveu. A paz que não deveria estar ali, mas está.

Muita gente imagina que a paz é ausência de conflito. Mas a paz de Deus não funciona assim. Ela é presença. Presença d'Ele no meio do conflito. Ela não remove a dor, mas suspende o desespero. Ela não evita a lágrima, mas evita o colapso. Ela entrega equilíbrio quando o mundo espera descontrole.

Talvez seja por isso que, quando algo grave acontece com alguém, os outros rapidamente dizem: “se fosse comigo, eu não suportaria”. Mas a verdade é que cada pessoa recebe a graça para a própria história, e a minha é propósito e missão. Deus entrega a paz para o próprio caminho. A paz que excede o entendimento não é teórica, ela é distribuída no momento exato em que a alma desaba e o corpo não pode acompanhar.

Eu não fiquei em paz porque era forte, equilibrada ou preparada. Fiquei em paz porque Deus estava. E quando Deus está, a alma não rui, mesmo quando tudo ao redor desaba. Quando Ele sustenta, é possível respirar no meio do caos, seguir no meio da tempestade e acordar com força suficiente para viver o dia que começa. É uma paz que não tem explicação psicológica e não cabe em diagnóstico; é uma paz que apenas se reconhece.

Essa paz é o que permite que alguém aceite o que não pediu, caminhe pelo que não escolheu e encontre sentido no que parecia insuportável. E é por isso que ela excede o entendimento: porque ela não passa pela razão, passa pelo Espírito. É Ele quem guarda o coração e a mente, como a Escritura diz: *“E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus”* (Filipenses 4:7).

E quando o coração e a mente estão guardados, o corpo acompanha, o olhar se ajusta e o futuro deixa de ser ameaça.

A paz de Deus não nega a realidade, mas devolve perspectiva. Ela não substitui o luto, a saudade ou a reabilitação, mas evita que eles consumam a alma. Ela não é a paz que o mundo dá, porque o mundo só oferece alívio quando tudo dá certo; Deus oferece paz mesmo quando tudo dá errado. A paz que excede o entendimento não é a ausência de problemas, mas a presença absoluta de Deus no meio deles.”

Domínio próprio

Domínio próprio não é sobre sufocar sentimentos, é sobre dar a eles um lugar digno. Aprendi que a força verdadeira não mora no grito, mas no intervalo entre o que eu sinto e o que eu faço. Tem gente que acha que autocontrole é falta de emoção, comigo foi o contrário: quanto mais eu senti, mais precisei governar.

Hoje sei que dominar a si não é domar com chicote, é guiar com consciência. É conversar com o coração antes que ele assine contratos que a alma não consegue pagar.

O domínio próprio não nasce do esforço áspero, mas de um coração rendido. A Bíblia nos ensina que ele é fruto do Espírito (Gálatas 5:22–23), ou seja, algo que cresce em nós à medida que aprendemos a permanecer em Deus. Não é autocontrole baseado apenas na força de vontade; é governo interior que brota da presença divina.

Ter domínio próprio é aprender a pausar antes de reagir, a respirar antes de decidir, a silenciar quando o impulso quer gritar. É vigiar o coração, como nos orienta Provérbios, porque dele procedem as fontes da vida. É escolher a obediência mesmo quando a emoção se rebela, confiando que a disciplina de hoje guarda a paz de amanhã.

E esse domínio não se conquista sozinho. Ele floresce na oração, na Palavra e na intimidade com Deus. Quanto mais nos alimentamos do que é verdadeiro, mais nossa mente é renovada e nossas atitudes alinhadas ao Espírito. Assim, o domínio próprio se torna liberdade. A liberdade de não sermos reféns dos nossos impulsos, nem do que os outros pensam sobre nós, nem do que os outros querem que façamos, nem do que a nossa própria dor tenta nos empurrar a fazer.

É a liberdade de viver guiado pelo Espírito, e não pelo medo, pela pressão ou pelo sofrimento.

Nós devemos aprender a escolher governar a nós mesmos antes que a dor, o medo ou os outros nos governem.

Devemos respirar, permanecer em Deus e decidir com sabedoria.

Quem se governa por dentro, vive livre por fora.

Discernimento

Discernimento é uma visão que nasce para além dos olhos. É aquela percepção que sente quando algo está fora do lugar, mesmo quando tudo parece “certo”. É reconhecer o verdadeiro, ainda que ele não faça propaganda, e perceber o que é raso, mesmo quando vem embrulhado em boas intenções.

Depois do trauma, essa habilidade não surgiu como privilégio, foi lapidada por necessidade. Quem já caminhou muito perto do limite, aprende a escutar o próprio coração com mais atenção e a observar o mundo com mais cuidado.

A dor, quando atravessada com sabedoria, nos ensina a ler entrelinhas, a respeitar nossos limites e a escolher melhor o que deixamos entrar em nossa vida.

O discernimento anda de mãos dadas com o bom senso e com o domínio próprio. Ele nos ajuda a identificar quando alguém é inconveniente, quando uma presença nos atravessa sem cuidado, quando uma palavra machuca mais do que acolhe. Ensina-nos também a discernir nos relacionamentos, quem soma e quem drena, quem acolhe e quem invade, quem caminha conosco e quem só quer assistir à nossa história.

Aprender a discernir é aprender a proteger o que Deus restaurou em nós, nossos sentimentos, nossa paz, nossa caminhada. É um cuidado amoroso consigo mesmo, uma forma de honrar o que foi conquistado após tanto sofrimento.

No fim, o discernimento nos torna mais livres para escolher melhor, pessoas, caminhos, silêncios, e seguir adiante com serenidade e propósito.

Vulnerabilidade

A vulnerabilidade me ensinou que não preciso ser invencível para ser forte. Só preciso ser verdadeira, Porque o resto Deus costura.

Vulnerabilidade é uma característica inerente ao ser humano, faz parte da nossa condição de sentir, de expor parte de nós ao mundo, de depender de outros e de sermos tocados pela vida. Todos temos momentos em que nos sentimos expostos, frágeis ou inseguros. Mas nem toda vulnerabilidade é verdadeira fraqueza, e nem toda fragilidade é sinal de que devemos seguir sem questionar.

Depois do trauma que vivi, meu cérebro não funcionava da mesma forma de antes. A ciência nos mostra que quando o cérebro passa por uma experiência traumática, especialmente uma que envolve dor, medo, perda e hospitalização, áreas como o hipocampo e a amígdala ficam mais ativas, e nosso processamento de informações e tomada de decisões ficam alterados. Isso significa que o que eu ouvia e sentia muitas vezes não era filtrado com clareza, não era interpretado com a mesma lucidez de antes. Eu estava vulnerável, de corpo e mente, e por isso, muito suscetível ao impacto do que me diziam e do que acontecia ao meu redor.

Foi nesse espaço entre sentir e entender que eu confundi vulnerabilidade com obediência ao que os outros achavam que eu deveria fazer. Parecia que precisava seguir conselhos, opiniões e expectativas alheias simplesmente porque eu estava frágil, sem perceber que naquela condição meu discernimento estava turvo, e que muitas das vozes externas não tinham o contexto da minha dor, nem o peso da minha história.

A minha fragilidade quase entregou minha história às mãos que não podiam sentir o que eu sentia, como se a incapacidade do meu discernimento autorizasse caminhos que não eram meus. Porque quando perdemos a escuta de nós mesmos, não são apenas escolhas que se desviam, é o próprio destino que começa a andar com os passos dos outros e o som de outras vozes. E eu precisei atravessar mais essa dor para, enfim, voltar a reconhecer a minha própria direção.

A vulnerabilidade humana existe. Mas há uma diferença profunda entre estar vulnerável emocionalmente e ser vulnerável de espírito, aberto àquilo que constrói, cura e edifica. Foi aí que a vida me ensinou a escolher o meu lado. Não o lado dos que opinavam, dos que queriam respostas rápidas, dos que desejavam formatos prontos de cura. Mas o meu, aquele que dizia que eu precisava permanecer lúcida o suficiente para cuidar do meu filho, para não me perder nos labirintos da dor, para reencontrar a mim mesma.

Percebi que vulnerabilidade não me tornava incapaz de escolher, ela apenas tornava mais urgente a necessidade de discernir quem realmente me entendia, quem me auxiliava e o que servia para o meu coração naquele momento. E essa escolha, escolher o meu lado, não foi ato de dureza ou egoísmo, mas de sobrevivência e coragem amorosa, amor por mim, amor pelo meu filho, amor pela verdade de quem eu ainda era, mesmo em pedaços.

Vulnerabilidade pode abrir feridas. Mas, quando acompanhada de uma vontade profunda de viver, ela pode também revelar a força escondida no silêncio mais íntimo de cada um de nós.

Há no ser humano um desejo intrínseco de ser escutado, visto, acolhido e amado. Muitas vezes, sem perceber, podemos nos permitir estar vulneráveis apenas para receber atenção, cuidado ou validação. Esse é um caminho perigoso, porque a vulnerabilidade, quando entregue sem discernimento, pode nos levar a depender dos outros para nos definirem, nos aprovarem ou nos direcionarem.

Por isso, que cada um de nós aprenda verdadeiramente a ser mais firme no próprio coração, sabendo que o maior cuidado que podemos receber começa quando aprendemos a cuidar de nós mesmos com sabedoria, amor e propósito.

Consciência de Tempo

É preciso ter cuidado com os diagnósticos apressados.

Com as palavras lançadas sem escuta.

Com as conclusões feitas pela metade.

Nem todo mundo que opina, compreende. Nem todo mundo que leu sobre emoções, aprendeu a sentir com o outro.

Existe uma pressa estranha em nomear o que não foi ouvido por inteiro. Em encaixar pessoas em definições rápidas, como se uma frase fosse suficiente para explicar uma vida inteira.

E, às vezes, basta alguém dizer que pensa no futuro,

para que respondam: “isso é ansiedade”.

Mas nem sempre é.

Nem tudo que se movimenta dentro de nós é descontrole. Nem todo pensamento é excesso. Nem toda reflexão precisa ser corrigida.

Há coisas que não são ansiedade. São consciência.

Consciência de que o tempo passa. De que os anos não pedem licença.

De que a vida não espera a gente se organizar por completo para seguir. Mas também, consciência de que ainda há muito a viver.

Existe uma diferença entre estar ansiosa e estar consciente.

A ansiedade consome, acelera, sufoca. A consciência, desperta.

Eu não estou correndo contra o tempo. Eu estou olhando para ele.

E quando olho, não vejo apenas o que já passou. Eu vejo o que ainda está por vir.

Eu me vejo no futuro. E isso não é desespero, é direção.

Não é sobre medo de não viver. É sobre o desejo de viver mais, melhor, inteira.

É sobre querer estar presente nos próximos capítulos. Sobre querer assistir meu filho crescer, se tornar quem ele nasceu para ser.

Sobre querer continuar sendo parte da história que Deus ainda está escrevendo.

Não, eu não estou sendo consumida por pensamentos. Eu estou construindo caminhos.

Eu tenho sim, uma mente que não para. E essa não é uma descoberta recente, é uma percepção apurada que me acompanha desde que me entendo por gente.

Já passei por vários e vários profissionais, e sei que não é algo simples de administrar. Mas também aprendi que não é tão difícil assim.

E por que não é tão difícil assim? Porque eu aprendi a dar o valor certo para cada coisa. Como na minha vida, existisse uma estante. Cada pensamento, cada sentimento, cada pessoa, ocupa o seu lugar.

Às vezes, quando a gente para reorganizar essa estante, limpar, rever, sem perceber, troca algo de lugar. E é aí que a mente se confunde. Mas quando eu volto, com calma, e coloco cada coisa na prateleira certa, o que é de hoje no hoje, o que é do amanhã no amanhã, o que é meu no meu, o que é do outro no outro, tudo volta a fazer sentido.

As pessoas ficam no lugar certo. As palavras encontram o momento certo. As atitudes passam a ter direção.

E então, aquilo que parecia excesso, revela-se apenas como profundidade.

Pensar no futuro não me tira do presente. Pelo contrário, me ancora nele. Porque quando eu entendo que o tempo é precioso, eu passo a viver o hoje com mais intenção. Com mais verdade, mais presença e mais gratidão.

Não é ansiedade. É lucidez. É maturidade que aprendeu que a vida não é infinita, e exatamente por isso, se torna ainda mais valiosa.

Se existe algo em mim, não é medo. É desejo.

Um desejo imenso de viver. De conquistar, crescer e continuar. Porque depois de tudo o que já atravessei, eu não quero apenas existir. Eu quero viver cada parte do que ainda me foi prometido. E isso,

não é ansiedade. É consciência de tempo. E, talvez, uma das formas mais bonitas de estar viva.

Sementes da Vida

Antes de seguir adiante, peço que desacelere por um instante.

As palavras que vêm a seguir são pequenas sementes lançadas ao coração, quase como ecos delicados de tudo o que já foi construído até aqui. Não foram feitas para ensinar, mas para acompanhar e convidar a uma reflexão suave, que possa encontrar lugar dentro de você, no tempo certo. É quase um pedido de cuidado e atenção delicada ao que vem a seguir, como quem segura a mão de um amigo para caminhar junto.

Embora este livro conte minha história, sempre tive dificuldade com a fala em primeira pessoa. Não por rejeitar quem sou, mas por um certo desconforto pessoal com o excesso de “eu”. Ainda assim, escolhi usá-la nos próximos trechos, para que o leitor possa caminhar comigo de forma mais próxima e clara no que quero compartilhar.

Amizade

A amizade é um jardim que precisa ser regado, pois há amigos que se tornam tão chegados quanto irmãos. Ao longo da vida, construí e preservei laços belos, onde partilhamos dores, mas também rimos delas, porque o amor leve da amizade nos eleva. Ela nos leva a um lugar diferente da família, tão essencial quanto, porém mais livre, onde podemos desabafar sem ferir quem amamos. Na conversa entre amigas há descanso, cumplicidade e cuidado. E a campanha solidária mostrou a grandeza e a nobreza desse amor chamado amizade.

Foi na travessia mais difícil que eu reconheci quem caminhava comigo de verdade. As amizades que cultivei ao longo da vida se fizeram presença no tempo certo, não com promessas, mas com permanência. Com ajuda, fé e cuidado. Foram mãos que não me apressaram, apenas permaneceram, sustentando o que em mim ainda aprendia a se

refazer. E é assim que aprendemos que os vínculos que nutrimos com verdade, são os mesmos que um dia nos sustentam.

Silêncio

O silêncio foi o único lugar onde a dor não gritava mais alto que Deus. Enquanto o mundo queria respostas, o silêncio me oferecia perguntas melhores.

Aprendi a escutar a mim mesma quando o barulho acabou. E quando parei de falar, descobri que o silêncio não é vazio, é fértil. Ele não me abandonou, ele me acolheu. Era como um terreno invisível onde algo em mim, mesmo ferido, ainda respirava e começava a se reorganizar sem pressa.

São infinitas as horas e madrugadas em que uma pessoa tão comunicativa como eu, se vê agora em silêncios absolutos por fora, mas barulhentos por dentro. E, ainda assim, esse barulho não era apenas caos, era uma mente em busca de cura, ajustando suas próprias configurações. Como no menu de uma TV, onde ajustamos os ruídos e as cores da imagem. Algo em mim reaprendia a calibrar o que era excesso, o que era verdade, e o que ainda podia ser visto com nitidez.

Foi nesse lugar invisível que Deus mais falou comigo, não com palavras, mas com presença. Porque o silêncio, quando entregue a Ele, deixa de ser ausência e se torna alinhamento. E, aos poucos, aquilo que parecia quebrado não foi substituído, foi restaurado por dentro.

Solidão saudável

Solidão saudável é quando a presença mais importante na sala é a sua própria. Foi estranho no começo, porque nós confundimos “estar só”, com “estar abandonado”.

Mas em algum ponto do caminho, percebi que algumas curas só acontecem sem plateia. A solidão não me fez menor, me devolveu para mim mesma.

Verdade de si

A verdade de si é um espelho sem filtros e sem justificativas. É onde a alma reconhece as próprias cicatrizes sem precisar escondê-las.

Descobri que aceitar quem eu sou, com as pernas que ficaram no passado e a fé que ficou no presente, é uma forma de dignidade. A verdade dói menos do que a fantasia.

Hipocrisia

A hipocrisia mora, muitas vezes, onde menos olhamos: dentro de nós. É fácil apontar o outro e difícil reconhecer quando também falhamos. Viver o que vivi me ensinou mais ainda, a olhar primeiro para dentro, com mais verdade e menos julgamento. Quando admitimos nossa própria hipocrisia, começamos a nos tornar pessoas melhores.

Coragem interior

Coragem interior não é heroísmo de filme, é continuar quando ninguém tem certeza se vai dar certo. É levantar mesmo quando o corpo quer ficar deitado, e caminhar mesmo quando as pernas são outras.

Eu descobri essa coragem no leito, no banheiro, na cadeira de rodas, e nos dias em que chorei fazendo nada. Coragem é intimidade entre alma e propósito.

A coragem não apareceu em mim como algo grandioso, ela se revelou nas tarefas comuns, nos dias em que era preciso continuar mesmo sem me sentir pronta. Era como quem trabalha em um prédio alto e, apesar do medo da altura, entra no elevador todos os dias porque a vida espera lá em cima. O medo não desaparece, mas deixa de decidir.

Houve momentos em que coragem foi apenas me levantar, responder uma mensagem, sustentar uma conversa, ou acreditar que algo dentro de mim ainda sabia o caminho. Não era força no sentido de não sentir, era fidelidade ao que em mim ainda permanecia de pé.

Foi assim que entendi que coragem é não se abandonar. A dor ruga como um leão feroz, enquanto a gente vira o domador da fera.

Ressignificação

Ressignificar não é apagar a dor, é mudar o sentido dela. Não foi fácil entender que a perda podia virar missão e que o trauma podia virar testemunho. E eu permiti que ela deixe de ser apenas ferida e se torne revelação. Nem sempre compreendi isso. Antes, olhar para o meu próprio corpo, era reencontrar tudo o que eu havia perdido. Era perceber, sem filtros, a ruptura entre quem eu fui e quem eu estava aprendendo a ser.

Mas com o tempo, algo mudou dentro de mim.

Hoje, quando olho para as minhas cicatrizes, não vejo apenas marcas de um corpo que sofreu, vejo sinais de um corpo que permaneceu. Cada uma delas carrega o registro de um momento em que a vida poderia ter cessado, mas não cessou. Elas não falam apenas de dor, falam de resistência. Não falam apenas de perda, falam de intervenção.

Minhas cicatrizes são a prova visível de um milagre que aconteceu dentro e fora do meu corpo. Elas são o que ficou quando tudo o que era superficial foi retirado. São a evidência de que Deus me cicatrizou e me sustentou quando nem eu mesma sabia se conseguiria permanecer.

Eu não escondo minhas cicatrizes, eu as reconheço com reverência. Porque onde a pele foi aberta, a vida decidiu continuar.

E foi assim que compreendi que resignificar não era mudar o que aconteceu, era reconhecer, com significado, o que Deus fez.

Hoje olho para as cicatrizes com o respeito de quem olha para um veterano de guerra. Elas mostram onde doeu, mas também mostram para onde eu fui depois.

Cansaço

O cansaço tem uma linguagem própria. O corpo avisa, a mente reclama, a alma suspira. Demorei para entender que descansar não é preguiça, é sabedoria.

Depois da UTI, percebi que o cansaço não é só físico, existe o cansaço existencial, aquele que pede colo e não remédio. E é nesse que Deus costuma sentar-se ao lado.

Há também o cansaço que não nasce em nós, mas chega pelas margens, pelas circunstâncias que nos atravessam e pelas palavras que nos alcançam sem pedir permissão. Ele invade o lugar do descanso e tenta nos convencer de uma urgência que não é nossa. Foi então que aprendi que descansar também é um ato de guarda: é discernir o que me pertence e, com suavidade, devolver ao mundo aquilo que nunca foi meu para carregar.

Limites

Limites não são muros, são cercas que protegem. E eu precisei perder muito para aprender a dizer “basta”.

Os outros chamam de egoísmo. Eu chamo de vida possível. Porque quem não coloca limites, acaba sendo ultrapassado pelo próprio desespero.

Há limites que não são visíveis, porque não dizem respeito apenas ao que está fora, mas ao que insiste em permanecer dentro. São decisões íntimas, quase invisíveis, onde aprendemos a não alimentar pensamentos que nos ferem nem abrir espaço para aquilo que nos esgota. Foi quando compreendi que colocar limites é um gesto de preservação: é ensinar a própria alma onde ela pode permanecer em paz, sem permitir que o desespero atravessasse o que, com tanto custo, estamos tentando reconstruir.

Recomeço

Recomeçar não tem nada a ver com resetar a vida. É reconstruir com o que sobrou e ainda fazer parecer novo.

O recomeço tem um gosto agri-doce: dói porque lembra o que faltou, e alivia porque sinaliza que o futuro não acabou.

E, ainda assim, recomeçar é um ato de coragem, porque não surge quando tudo está resolvido, mas quando, mesmo em meio às marcas e incertezas, algo dentro de nós decide seguir. É um movimento que começa por dentro, quando a alma aceita que a vida não será mais como antes, e, mesmo assim, escolhe continuar. Por fora, recomeçar é sustentar essa decisão em pequenos gestos diários, mesmo quando ainda há medo.

Não é esquecer o que foi perdido, mas honrar o que permanece, permitindo que a esperança volte a ter um lugar possível dentro de nós.

Paciência

A paciência é uma virtude que eu não pedi, mas ganhei com juros. A reabilitação exige um tempo que a alma não controla e o corpo não negocia.

É engraçado: quando a gente aprende a esperar, as coisas começam a acontecer. E quando a gente força, elas fogem.

Foi nesse tempo que compreendi que a paciência não é passividade, é alinhamento. Há processos que não respondem à pressa, porque estão acontecendo em um lugar mais profundo do que a vontade alcança. Aprendi, pouco a pouco, a não medir a vida pela velocidade, mas pela fidelidade com que eu permanecia, mesmo sem ver. Porque, na quietude solitária dos dias que parecem iguais, algo sempre está sendo reconstruído, ainda que os olhos não consigam perceber.

Cuidado

Cuidar de si não é luxo, é sobrevivência. Quando eu precisei de ajuda para levantar, vestir, tomar banho, entendi que o corpo pede carinho antes de pedir funcionalidade.

Depois disso, passei a olhar para mim com mais gentileza. Cuidar é uma forma de dizer: “estou aqui e ainda me importo”.

Foi então que compreendi que cuidar de mim nunca foi um gesto solitário. Ao me preservar, eu também preservava aqueles que caminham comigo, porque quem nos ama respira melhor quando nos vê em paz. Cuidar de si é, também, um ato de amor oferecido ao outro. Especialmente quando existe alguém que depende de nós e que encontra na nossa força, o próprio chão. E foi por isso que escolhi permanecer inteira, porque a minha reconstrução nunca pertenceu só a mim.

Mudança de rota

Às vezes a vida não erra o caminho, ela só escolhe uma estrada que você não viu no mapa. E dói porque ninguém avisa na placa.

Demorei para entender que mudar a rota não significa desistir ou fracassar. Significa apenas que o destino era outro, e que Deus sabe dirigir sem precisar pedir permissão.

Às vezes verdade não pede explicação, pede direção. Reconhecer que a estrada já não é a certa é um gesto de lucidez, mesmo quando o novo caminho ainda é desconhecido. Porque nenhuma paisagem muda para quem insiste em permanecer na mesma rota. E, ainda que não se conheça a nova estrada, é somente ao mudar de direção que a vida encontra a possibilidade de se transformar, e que os passos deixam de repetir o que não leva a lugar algum, para finalmente alcançar o destino que já os espera.

Alívio

O alívio é uma oração que o corpo faz quando a alma não sabe mais o que pedir. É quando a dor diminui, ou simplesmente quando o dia termina em paz.

E o mais bonito é que o alívio raramente faz barulho. Ele chega como quem devolve o fôlego, e deixa tudo respirável de novo.

Por isso, quando ele chegar, não apresse sua partida. Permita-se permanecer nesse respiro, sem exigir continuidade imediata. Porque é nesse intervalo simples que o corpo se recompõe, e a alma, em paz, encontra forças para seguir outra vez.

Lealdade

A lealdade nunca foi sobre presença física, e sim sobre postura. Descobri que lealdade é quando alguém permanece mesmo quando não pode fazer nada além de estar.

No hospital, alguns não tinham palavras, não sabiam orar, não sabiam consolar. Mas ficaram até o fim, mesmo diante de empecilhos. E esse ficar é uma forma poderosa de sentir o amor.

A lealdade é permanência de essência. É quando nada obriga alguém a ficar, mas ainda assim algo dentro escolhe não abandonar. Porque a lealdade não depende das circunstâncias favoráveis, ela nasce de um compromisso com o que foi verdadeiro. E, mesmo quando a vida separa os caminhos, o que é leal não se desfaz, apenas continua existindo, com respeito, no lugar onde um dia houve pertencimento.

Apoio invisível

Existe o tipo de apoio que não aparece em foto, não faz discurso e não brilha. É o apoio que busca um remédio, que imprime um papel, que liga para saber se você comeu.

Esse apoio discreto sustentou minha alma quando minhas forças queriam pedir demissão. Hoje valorizo mais quem empurra a cadeira nos bastidores do que quem só sabe me chamar de forte, sem perguntar se estou aguentando o peso.

Opiniões alheias

Opiniões alheias são como chuva fina: quando você percebe, já está encharcada. E a pior parte é que muita gente acha que tem direito de opinar sobre a dor que não viveu.

Durante minha recuperação física, eu demorei a não me prender às opiniões alheias, pois por muito tempo fui refém da minha gratidão, até compreender que quem verdadeiramente fez e faz por mim, não são as pessoas que me “aprisionavam” com opiniões desagradáveis, e assim me libertei.

Aprendi a filtrar comentários com o mesmo cuidado da dosagem de um remédio. Nem toda opinião cura, algumas só intoxicam.

Comparação

Comparar a nossa vida com a do outro é injusto, porque nunca sabemos o peso que cada um carrega. Minha dor não é maior ou anula a do outro, nem a do outro anula a minha. Cada um caminha com sua própria cruz e suporte de dor. Como também com sua esperança e alegria. Na nossa jornada, precisamos ser justos com nós mesmos. Ela não pode ser medida pelo olhar alheio. Comparar é entregar a chave da própria casa a um ladrão que pode roubar a sua paz.

Admiração

Admiração é o amor mais bonito, porque não exige retorno. É quando você olha para alguém e sente que a existência dele te melhora. Amar com admiração é, para mim, uma das formas mais puras de amar, porque nasce do respeito sincero e do reconhecimento do outro. Depois do trauma, passei a admirar ainda mais as coisas simples e as manifestações discretas de amor. Aquelas que não fazem barulho, mas sustentam. A admiração celebra o que é verdadeiro, enquanto a bajulação busca agradar ou obter algo em troca. Admirar é olhar para o outro, e para a vida, com gratidão, verdade e coração aberto.

Perdão

Perdoar não é esquecer, é desarmar. Eu escolho perdoar. Perdoei situações, pessoas e até a mim mesma, e nenhuma dessas tarefas foi romântica.

O perdão não tira a dor da história, mas tira o veneno dela. E quando o veneno não entra, a vida segue adiante, sem carregar o peso do rancor.

Gratidão

A gratidão é mais do que agradecer; é reconhecer. Reconhecer quem nos segurou, quem nos amou, quem nos suportou. Não é um exercício de boas maneiras, é um

exercício de memória. Porque esquecer o que nos sustentou é ingratidão disfarçada de pressa. E viver sendo grato, torna tudo suficiente.

Fé como princípio

A fé nunca foi para mim uma fuga da realidade, mas a forma de encará-la sem desmoronar. Não precisei ver para crer, precisei crer para continuar vendo. E, nesse processo, descobri que a fé não é um salto cego, é um passo consciente.

A fé é o ponto de partida, não o último recurso. Ela não evitou meus abismos, mas me impediu de morrer neles.

Esperança

A esperança faz pouco barulho, mas muito trabalho. Ela não grita, não disputa, não exige plateia. É a força que se esconde nos cantos do coração e vai reorganizando tudo em segredo.

Nos dias piores, não foi a alegria que me sustentou, foi a esperança. A alegria precisa de motivo; a esperança precisa só de espaço.

Graça que sustenta

A graça chegou para mim quando o mérito caducou. Ela não cobrou desempenho, não pediu explicação, não questionou meu histórico, só me sustentou.

Há uma graça que fortalece o corpo e outra que amacia a alma. Eu precisei das duas para atravessar o que atravessi. E ainda atravesso.

Providência

A providência de Deus tem um jeito curioso de agir: enquanto a gente planeja, Ele organiza bastidores.

Não foi coincidência quem entrou, quem saiu, quem carregou, quem orou, quem doou, quem empurrou a cadeira. Tudo isso foi assinatura da providência Divina.

Lei da sementeira

Demorei a entender que a lei da sementeira não é castigo, é cuidado. Nem sempre colhemos no mesmo tempo, no mesmo lugar e com as mesmas mãos.

Vejo gente ruim colher coisas boas e gente do bem colher coisas amargas. Até entender que abundância bíblica não é material, é paz.

Porque a lei da sementeira não é uma sentença, nem uma explicação simplista para as dores da vida. A própria Escritura nos ensina que o sol nasce sobre justos e injustos, e que há sofrimentos que não são castigo, mas mistério e travessia. Nem toda dor é fruto do que se plantou, às vezes é no terreno ferido que Deus faz nascer aquilo que o mundo jamais poderia produzir: fé, profundidade e propósito.

Humildade

A humildade não me fez menor, me fez entendível. Foi me prostrando em espírito que encontrei a postura de seguir de cabeça erguida. Não como quem venceu o mundo, mas como quem compreendeu o próprio lugar nele. Somente através da humildade é que conseguimos enxergar o verdadeiro valor das coisas, e é isso que nos mantém inteiros, mesmo depois que tudo em nós precisou ser reconstruído.

A dor desarma o ego, e isso é uma bênção disfarçada. A humildade é o princípio de toda verdadeira grandeza.

Promessa

A promessa não vem com isenção de aflição. Cristo prometeu companhia, não facilidade. E essa foi a promessa mais honesta que já recebi.

Entre a promessa e o cumprimento existe um terreno chamado perseverança. E foi nele que minha fé ficou adulta.

Angústia

Todo ser humano conhece aquele aperto no peito, uma sensação que chega como um sussurro estranho, que a gente as vezes até fala que é um pressentimento ruim, às vezes com motivo, às vezes aparentemente do nada. Há dias em que acordamos dizendo: “hoje estou angustiada”, sem saber explicar por quê. Mas o coração guarda o peso do que a mente acumulou, o excesso de informações, o cansaço, as notícias ruins, as preocupações que nos fazem antecipar medos e imaginar futuros que ainda não existem. Quando tudo isso se junta, a alma reclama e o peito aperta. Ainda assim, há um caminho de cuidado: desacelerar, respirar, desligar a tv e “pular” notícia ruim no celular, não carregar mais do que podemos, cercar-se de pessoas que acolhem e lembrar, com fé, que nem toda angústia é doença, muitas vezes é apenas a nossa humanidade pedindo calma e confiança.

Dignidade na dor

A dor tentou me despir de tudo: saúde, autonomia, planos, vaidade. Mas não conseguiu tocar a única coisa que eu não soltei: a dignidade.

Dignidade não é pose, não é palco, não é maquiagem moral. É a postura interior de quem sofre sem se degradar, de quem sangra sem negociar valores, de quem chora sem baixar a guarda para o desespero.

Vida depois do trauma

Depois do trauma, descobri que a vida não continúa do jeito que era, ela continua do jeito que pode. E isso precisa ser suficiente por um tempo.

Não existe “voltar ao normal”. Existe aprender a viver com o que ficou e a fazer as pazes com o que partiu.

Identidade após a perda

Perder as pernas foi menos chocante do que perder a identidade que eu tinha nelas. Eu precisei descobrir quem eu era sem a versão que eu exibia.

Hoje entendo que minha identidade não estava nas pernas que caminharam, mas na bondade que sempre me seguiu e na alma que decidiu continuar.

Reconstrução

Reconstruir não é simplesmente recompor peças, mas reformular sentidos. É entender que nunca mais será igual, e ainda assim valer a pena.

Reconstrução exige cansaço, coragem e um certo humor de quem sabe que não pediu para estar ali, mas já que está, que faça direito.

Amor materno como âncora

O amor que meu filho tem por mim, não perguntou se eu tinha pernas, ele só perguntou se eu estava viva.

Julinho não me empurrou apenas na cadeira: ele me empurrou de volta para a vida. E não existe sossego mais bonito do que ser âncora de alguém e saber que esse alguém também é a sua.

Missão invisível

Nem toda missão tem microfone, palco ou aplausos. A minha começou no corredor de um hospital, na madrugada, no silêncio, quando ninguém viu a oração que eu fiz para permanecer.

Missões invisíveis são as que constroem o céu dentro da gente. O mundo pode não notar, mas Deus assina embaixo. E com propósito, a gente não percebe que a missão nunca foi, nem nunca será silenciosa.

Algumas são sim invisíveis. Muita tem gente que está nesse momento cumprindo sua missão e nem percebe. Mas outras fazem barulho e arrastam com exemplo e mudanças visíveis.

Testemunho e propósito

O testemunho não nasceu para explicar minha dor, mas para testemunhar a graça que me sustentou.

O propósito não é sobre sucesso, é sobre utilidade. E eu descobri que minha dor ficou útil quando começou a curar os outros. E isso acaba me curando também.

Por agora, eu penso que poderia falar de tantas outras coisas, mas sei que cada coração já reconhece esses temas à sua maneira e no seu tempo. Não escrevi tudo o que poderia, mas o que senti ser suficiente. E, se com essas poucas palavras uma única faísca de pensamento bom, foi acesa em alguém, já me dou por grata. Pois acredito que aí, é mais uma forma de como o propósito de Deus começa a agir.

Deus em cada detalhe

Eu sei, eu sei... olhando assim, ficou parecendo que eu me sentei com um café, peguei uma lupa e decidi destrinchar o universo palavra por palavra, conceito por conceito, e por aí vai. Porque minha cabeça funciona desse jeito mesmo: tudo vira assunto, tudo vira teoria, e eu acho tudo importante (Eu tento desacelerar meus pensamentos. Meu cérebro, debocha de mim e continua).

Mas aí entra a parte boa: eu também sei que quem lê agora este livro, não é uma criança ouvindo conselho na beira da cama. Meu leitor já sabe o gosto do mundo, já tropeçou, já se levantou, já tomou susto e já viu beleza. Então eu respiro, rio sozinha, e só deixo o essencial, porque quem viveu entende entrelinhas, e eu confio muito nas entrelinhas.

E é aqui que entrada uma parte da velha Hadassa, a que gosta de entender tudo, e que a mente não desliga por nada. E (só nesse curto instante) não a que dá gargalhada e fala alto, a que não tem vergonha de nada, mas a que olha para cada palavra como quem encontra Deus escondido nos detalhes. Eu discorro sobre qualquer assunto, mas sempre digo: opinião não, ponto de vista. Opinião é quando a gente afirma; ponto de vista é quando a gente enxerga. Opinião grita, ponto de vista caminha. E ambas não precisam ser ditas sempre. Tem coisas que a gente pode e deve guardar nos nossos pensamentos.

No fim das contas, eu sei que essa lista toda corre o risco de parecer uma cartilha...confesso que até eu achei. Mas escolhi assim. Porém, não são regras, nem instruções para montar uma vida do zero. São só impressões de alguém que passou por umas boas tempestades, colecionou uns entendimentos no caminho e, como toda pessoa que pensa demais, tem um ponto de vista para quase tudo (às vezes até demais, eu admito).

E se eu fosse parar para escrever tudo que o atropelo dos meus pensamentos quer, eu escreveria um livro para cada um desses temas. (Com exageros e tudo. Talvez eu não escrevesse um livro para cada, já o meu cérebro acredita que sim.) Mas eu respeito quem está lendo. Sei que você não chegou até aqui sem ter sentido o mundo nas costas e sem ter muitas experiências vividas. Então eu não preciso mastigar muito para que você entenda. Quem vive, entende no meio-fio.

É por isso que deixo assim: simples, solto e verdadeiro: parecido comigo. Quem me conhece vai me reconhecer nestas palavras e sentir um tanto dessa versão da Hadassa aqui, vai sorrir como quem reencontra uma amiga numa tarde que não estava esperando. E quem não me conhece, espero que soe como a voz de alguém que se sentou ao lado no banco da praça e, sem perceber, virou companhia boa. Que seja como abrir a janela e descobrir um vento bom entrando, desses que chegam sem pedir licença e, ainda assim, deixam a casa leve.

Fidelidade ao testemunho

Reconheço em mim um critério ético e coerente com a alma deste livro, nascido do respeito por mim, pela minha história e por quem vive os amargores da vida. Escrevo a partir do que atravessou meu corpo, minha fé e minha alma, e por isso escolho falar apenas do que conheço, sem invadir territórios que não são meus. Não me calo por medo, mas por sabedoria, porque fidelidade ao testemunho também é cuidado com o outro.

Não posso falar por experiência sobre a depressão, mas falo com o coração, desejando que quem sofre, encontre o auxílio necessário, o apoio que sustenta e o cuidado que dignifica, e que ninguém atravesse essa dor sozinho.

E se em algum momento você estiver atravessando algo parecido, que este livro possa ser revisitado por você como um lugar de acolhida e, de alguma forma, lhe trazer conforto e esperança.

Digo isso porque alguns temas deste livro podem parecer, à primeira vista, inesperados ou desconexos; no entanto, todos eles nasceram do olhar de quem atravessou (atravessa) um trauma e sentiu, na própria pele, que a superação toca muitas camadas da vida, e por isso decidi escrever apenas sobre o que não foge do meu testemunho. Sei que serei compreendida e que o meu testemunho, alcançará o leitor, no lugar certo.

O Milagre

Milagre não é fantasia, é intervenção. É quando o céu faz contato com a terra de um jeito que a lógica não consegue medir. Na Bíblia, os milagres nunca foram truques ou espetáculos; foram sinais. Sinais de que Deus estava ali, dentro da história humana, tocando o que os homens não podiam alcançar. Jesus não multiplicou pães para impressionar, multiplicou para alimentar. Não curou cegos para provar força, curou para devolver dignidade. Não ressuscitou Lázaro para causar espanto, mas para mostrar que a morte não é o ponto final.

O milagre sempre teve propósito, e continua tendo. Muita gente imagina o milagre como algo raro, distante, reservado à personagens antigos. Mas o milagre não ficou preso às páginas da Escritura, porque Deus não ficou preso ao passado. Deus é o mesmo ontem, hoje e para sempre (Hebreus 13:8), e onde Deus permanece, o milagre continua possível.

Mas é preciso ajustar o olhar: milagre não é só o que quebra as leis naturais; às vezes é o que as cumpre. Milagre pode ser o tumor que desaparece, mas também pode estar na dor do luto.

O luto também conhece o milagre. O milagre não de quem volta, mas de quem fica e continua. Sofrer o luto não é falta de fé, é prova de amor. É a ferida que aparece quando o vínculo é interrompido, e ninguém deveria se envergonhar disso. A Bíblia nunca romantizou a morte; Jesus chorou diante do túmulo de Lázaro antes de ressuscitá-lo, porque a morte fere, mesmo quando há esperança. O luto é a tradução

dessa dor. Existe um milagre reservado no luto: o milagre de aprender a viver com o que permanece.

Viver com o luto não é esquecer, é reorganizar. É dar um lugar à memória que não destrói, mas sustenta. É permitir que a saudade exista sem virar cárcere. É aceitar que a ausência dói, mas também educa, aprofunda, amadurece, transforma.

Cada pessoa atravessa o luto de um jeito, mas há caminhos que ajudam: falar sobre quem partiu, honrar a história, não reprimir as lágrimas, permitir que o tempo faça o que só o tempo faz, e deixar Deus tocar o que nenhuma palavra alcança. O luto não some, mas muda de forma; ele deixa de ser tempestade e vira brisa que fica passando por você. E quando esse momento chega, é possível perceber que continuar não é trair quem partiu, é honrar. E nisso há milagre também.

O milagre pode ser a porta que se abre sem explicação, mas também pode ser a força de continuar batendo quando ninguém acredita. Milagre pode ser a cura imediata, mas também pode ser o processo lento que salva a alma enquanto salva o corpo. Não é ausência de dor ou diagnóstico; é presença de Deus dentro deles...

Às vezes, ele nasce no silêncio do quarto, na oração da madrugada, na lágrima que cai sem barulho, no abraço que devolve alguém para a vida. Às vezes, o milagre é não desistir. Às vezes, o milagre é levantar-se da cama. Às vezes, o milagre é respirar. Nem todo milagre é grande aos olhos dos homens, mas todo milagre é grande aos olhos de Deus.

E o mais importante: o milagre não está disponível só aos “fortes”, aos “puros” ou aos “religiosos”. O milagre está disponível a todos. Porque milagre não depende do merecimento humano, depende da graça de Deus. É por isso que Jesus disse: “Tudo é possível ao que crê” (Marcos 9:23). Não porque quem crê merece mais, mas porque quem crê acessa o que já foi oferecido.

O milagre não é troféu de poucos, é convite para muitos. E esse convite não vence nem expira. Onde existe fé, existe espaço para o milagre. Onde existe oração, existe movimento no invisível. Onde existe Deus, existe possibilidade. E Deus está (sempre esteve e sempre estará) mais perto do que a gente imagina

O reencontro com milagre

Para quem vive um trauma, o tempo deixa de ser uma linha reta e se torna um labirinto. Enquanto o relógio do mundo corre depressa, o relógio de quem sofre, parece se arrastar.

Para o mundo exterior, o tempo é medido em dias, meses e anos. Mas para quem atravessa uma dor profunda, como o luto, uma amputação ou a angústia de um hospital, um ente querido que enfrenta uma doença, uma depressão; o tempo não é cronológico, é emocional.

É como se a gente vivesse sempre em alerta ou em choque. O cérebro processa cada detalhe e ao mesmo tempo tudo luta para tentar sobreviver. Isso faz com que cada minuto de incerteza, pareça durar horas. Dois anos para quem vê de fora, pode parecer "muito tempo", mas para quem reconstrói a própria identidade, cada dia é uma peregrinação.

O trauma cria uma espécie de "eterno presente". A lembrança do impacto é tão viva, que a pessoa sente como se o evento tivesse acontecido ontem, mesmo que anos tenham se passado.

Como a cura exige um esforço mental e físico exaustivo, a sensação de cansaço faz com que o caminho pareça muito mais longo do que realmente aparece no calendário. É uma eterna fadiga.

Por vezes não sei o ano em que estou. Vivo constantemente em um lapso. Viver em lapso é como caminhar por uma estrada onde faltam pedaços do asfalto, transformando o fluxo contínuo do tempo, em uma sucessão de fragmentos desconexos, onde o presente é constantemente interrompido por ecos de um passado que teima em querer permanecer.

O tempo da alma é diferente do tempo do relógio. E para uma mãe, filha, irmã, tia etc., e em uma família que ainda estava atravessando o processo de superação, tentando reaprender o peso da vida após um acontecimento tão brutal como foi o ocorrido comigo, acontecer mais alguma coisa difícil seria impensável e não “tinha dado tempo” ainda. Pois quando eu digo que em tudo daí graças, (eu repito) é porque é verdadeira a frase que diz: “Não há nada ruim que não possa piorar”. Seja grato!

A vida, às vezes, nos coloca diante do abismo novamente. E, dessa vez, o medo da morte não bateu à minha porta, mas à porta do meu coração através da vida do meu sobrinho. Pois quando o fôlego parecia voltar, o abismo se abriu novamente. Antes que fizesse dois anos da minha amputação, meu sobrinho Pietro, de apenas 20 anos, filho da minha irmã Larissa, nosso primeiro bebê, amado de uma forma imensurável, sofreu um gravíssimo acidente de moto. De repente, nos vimos de volta ao horror, à assombração do mesmo hospital, ao mesmo filme de terror que parecia não ter fim. Minha irmã, que se doou por inteiro a mim, durante toda a minha internação, deixando sua filha adolescente enfrentando o sofrimento (ela ficou muito traumatizada. A linda Ana Júlia, de personalidade tão forte, se fez frágil) sem a mãe; viu-se novamente no abismo da alma. E na época do que aconteceu comigo, Ana Júlia passou a viver o trauma inimaginável de ver sua tia no meu estado. Eu sou a tia dela, alguém que ela sempre amou. Mas a dor era tão grande que chegou ao ponto de demorar a ela querer me ver. E enquanto isso ainda acontecia dentro dela, o seu irmão começou a lutar pela vida e enfrentava uma recuperação longa, pesada, exaustiva para todos nós. Imagina para ela?

Minha sobrinha também passou a evitar ver o irmão. Mas o afastamento nunca foi indiferença. Era proteção.

Quando ela voltou a se aproximar, havia um esforço visível, silencioso, quase heroico. Um esforço imenso para parecer bem. Para sorrir sem que o sorriso denunciasse o peso. Para falar conosco como se o medo não morasse ainda dentro dela.

A gente percebia. Percebia no jeito calculado das palavras, no sorriso levemente contido, na coragem de atravessar o próprio trauma só para conseguir estar ali. Quando vinha falar comigo ou com o irmão, ela vestia uma força que ainda estava aprendendo a ter. Era um gesto de amor. Assim como Julinho faz. Ele também se esforça. Ele também tenta ser maior do que a dor que sente, como se precisasse nos proteger do sofrimento dele.

Há uma maturidade precoce em crianças que enfrentam o medo de perder quem amam. Elas aprendem cedo a administrar o que sentem para não ferir ainda mais quem já está ferido. Mas nós vemos. Ver esse esforço dói e, ao mesmo tempo, revela o tamanho do amor que existe ali. E é esse amor que tem nos sustentado. É através dele que seguimos atravessando as tormentas e permitindo que a felicidade nos alcance novamente. Não porque a dor desapareceu, mas porque o amor sempre foi maior.

Nossa família sobrevive de amor. E isso não é frase bonita, é verdade. Não é toda família que pode dizer que é unida como a nossa. Não somos parentes que dividem apenas sobrenome; somos laço, somos casa, somos afetos. A gente se comunica, compartilha, conversa sobre tudo e se ama como poucos. Por isso tudo foi/é mais intenso, mais profundo e mais difícil de atravessar.

Mas foi justamente isso que nos sustentou. No meio do trauma, da saudade e do medo, o amor foi o que permaneceu. E, no fim, ele venceu, como sempre vence.

É exatamente no fundo do abismo que a mão de Deus se torna mais visível.

Por revivermos dores e revisitarmos sentimentos ruins, por nossas fraquezas humanas, é aceitável que tenhamos chegado a questionar em algum momento: “Por que de novo, Senhor?”. “Por que em tão pouco tempo, meu Deus?” Mas o olhar da fé enxerga o que o mundo ignora. Nós não vimos ali uma sucessão de dores, mas sim a renovação de uma promessa. Vivemos e revivemos a aflição, sim, mas para podermos testemunhar, mais uma vez, que a morte não tem a última palavra quando a vida é sustentada por um propósito maior.

Pietro é um menino bom, que carrega em si a marca da promessa; alguém que ilumina tudo e todos por onde passa. Um escolhido de Deus. E quando a bondade habita em alguém, o céu se move e Deus honra. E assim como eu, ele voltou para casa.

Eu e ele temos uma ligação que não cabe em palavras. É daquelas que não se explicam, apenas se sentem. Um amor indescritível, profundo, antigo de alma.

O que eu passei, e o que ainda estou passando, não é algo que ele apenas observa. Ele sente. Sente por ele e sente por mim. Carrega, ao mesmo tempo, a própria recuperação do acidente e o peso de me ver atravessando a minha história.

São duas dores caminhando dentro do mesmo coração.

Às vezes eu me pergunto como é para ele sustentar isso no âmbito emocional e espiritual. Como é acordar e precisar ser forte para si mesmo, enquanto também tenta ser forte para mim. Não consigo dimensionar completamente o que se passa dentro dele. Mas sei que é grande. E silencioso.

Ele já é um grande homem. E atravessar o que está atravessando não está apenas exigindo força, está forjando ainda mais o caráter, ampliando a sensibilidade e aprofundando a fé. A dor não o diminui. Está moldando um homem ainda melhor.

E percebo que esse forjar não acontece apenas nele. Está acontecendo em todos nós. Em meu pai, em minha mãe, em meus irmãos, em meu filho. Nossa família inteira está sendo atravessada pelas mesmas circunstâncias, e, de algum modo misterioso e divino, está sendo moldada por elas. Nenhuma lágrima passa despercebida aos olhos de Deus. Ele ressignifica o que nos fere. Ele trabalha em silêncio, lapidando cada coração dentro desta casa, fortalecendo o que antes parecia frágil, aprofundando raízes onde antes já havia alicerce.

Ainda assim, há algo que me traz paz. Ele não precisa procurar muito longe, um exemplo de superação. Ele viu. Ele viveu. Ele acompanhou cada queda e cada tentativa minha, de levantar-se. E se há algo que a nossa história ensinou, é que levantar não é ausência de sofrimento, é decisão.

Assim como eu me levantei, ele também vai conseguir. Não porque será fácil. Mas porque o amor que nos une é maior do que qualquer acidente, maior do que qualquer medo, maior do que qualquer processo.

E o amor, quando é verdadeiro, não apenas sustenta. Ele ensina a caminhar, mesmo quando ainda estamos aprendendo a ficar de pé.

Pietro também é um milagre vivo! Rendemos graças ao Senhor por isso.

Deus não faz milagres apenas para nos livrar das tempestades, mas Ele faz o milagre maior de caminhar conosco sobre as águas agitadas. Se voltamos ao hospital, não foi para sermos derrotados pelos traumas, mas para sermos testemunhas oculares de que Ele ainda opera o impossível de novo. O milagre não é a ausência da cicatriz, mas a presença da paz que excede todo o entendimento, mesmo quando tudo parece desmoronar.

“Como é grande a tua bondade, que reservaste aos que te temem, da qual usas, diante dos filhos dos homens, para com os que em ti se refugiam!” (Salmos 31:19)

Se você sente que a vida tem te empurrado para um labirinto de aflições, que parece que você só tem passado por provas, não desanime. O Deus que operou ontem, é o mesmo que sustenta o hoje, e trará respostas amanhã. A nossa história não é feita de tragédias somadas, mas de milagres multiplicados. Apenas perceba. Observe mais. As vezes dá para ver. Mas na grande maioria Ele age onde os nossos olhos e ouvidos não alcançam. O tempo de Deus, é a cura da nossa pressa e a esperança não é uma ilusão; é a âncora que nos prova que, mesmo no abismo, Deus está fazendo algo novo.

Acredite: milagres ainda acontecem. Que nós sempre possamos ser testemunhas da bondade de Deus, invicta, no meio tempestade.



Eu com meu lindo sobrinho Jonathan. Filho da minha irmã Karol. Foi amor a 1ª vista.



Eu com meus sobrinhos Pietrinho e Julinha, filhos da minha irmã Larissa. Eles não se desgrudavam de mim. Sinônimo de contentamento.



Ana Júlia com Jonathan no colo e Pietro a direita. Reunião especial com os sobrinhos.

O Peso que Deixamos pelo Caminho

Muitas vezes, nós nos preocupamos tanto em ser “educados” ou “bonzinhos”, que esquecemos de ser justos com nós mesmos. Nós permitimos que o barulho de algumas pessoas abafe a nossa própria voz. Mas a maturidade nos ensina uma regra de ouro: nós somos os curadores da nossa própria vida. E como bons curadores, precisamos decidir quem fica na galeria e quem precisa ser movido para o depósito. E vejam bem, fazer essa curadoria não precisa ser um evento traumático.

Eu quero falar agora sobre um dos maiores ladrões de felicidade que existem: o desgaste desnecessário. Às vezes, gastamos uma energia enorme tentando consertar relações que já expiraram, ou tentando provar nosso valor para quem decidiu não nos enxergar. Existe uma forma inteligente de lidar com isso, que poupa seu coração e sua saúde mental. É a arte da retirada estratégica.

Até aqui, falamos sobre como as nossas experiências nos moldam. Mas existe uma parte fundamental desse processo que é saber a hora de soltar as mãos. Nem todo mundo que caminha com você um trecho da estrada, foi feito para chegar ao destino final ao seu lado. E o segredo para fazer isso sem perder a essência é entender que você

não precisa sair da vida das pessoas com brigas, escândalos ou contendas. Você pode sair da vida das pessoas lentamente, como quem retira o time de campo para preservar o que tem de mais precioso: a própria paz. Você já deve ter ouvido a frase: “Deixar o jogo enquanto ainda estiver ganhando”. É mais ou menos isso. Uma jogada de grande estilo é importante, uma estrada aplaudida também. Mas uma retirada, uma saída elegante, sem alardes, enquanto resta pelo menos algo como admiração e/ou respeito, é louvável.

Na apresentação do livro, eu falei que as pessoas boas sabem das coisas boas que elas fizeram por você; as pessoas ruins também sabem. Então, você só precisa se afastar, em busca de qualidade de vida. Sem guardar mágoas. Sem rancor ou ressentimento. Porque não fazer isso é característica de burrice (eu gostaria, sinceramente, de ter usado uma palavra mais branda, mas vasculhei minha mente e não encontrei. Peço desculpas). A palavra já diz, re-sentir: sentir novamente, trazer à tona um sentimento ruim de algo que te fez mal. É guardar mágoa e guardar mágoa é entulho: só ocupa o espaço onde a sua paz deveria morar. Remoer as coisas, é manter viva uma dor que já deveria ter virado se transformado.

Como deixar de ressentir?

Para não cair na armadilha de sentir a dor outra vez, você precisa entender que o que o outro fez pertence a ele, mas o que você carrega pertence a você. O segredo está em aceitar os fatos como eles são, sem o desejo infantil de que você não merece e de que a realidade fosse diferente.

Para não ressentir, você deve olhar para a situação (qualquer ela que seja) como um observador, e não como uma vítima. Agradeça o aprendizado, por mais duro que tenha sido. Afinal, aquela pessoa, ou situação, te ensinou; nem que tenha sido algo que você não quer ser e onde e como você não quer estar.

O estoicismo nos ensina que não podemos controlar o que os outros nos fazem, mas temos controle total sobre como reagimos. Ao se afastar em silêncio, você não está fugindo; você está escolhendo onde investir sua energia.

Muitas pessoas permanecem com a imagem ilesa, com prestígio social e com a integridade inabalada, porque pessoas boas decidiram ficar em silêncio. E isso não é algo ruim, se te levar ao caminho da paz interior.

Siga o caminho da leveza. Olhe para trás não com dor, mas com a reverência de quem compreende que cada encontro, o doce ou o amargo, serviu para forjar quem você é hoje. Em tudo daí graças. Dai graças pelas portas que se abrem, mas também pelas que se fecham. Pois o fechamento de uma porta muitas vezes é o livramento que você pediu em oração. Saia devagar, deseje o bem, e siga para onde a sua luz possa brilhar sem interferências.

CAPÍTULO 8 — O sonho continua

Quando o cansaço não é do corpo

Talvez o dia de hoje tenha chegado acompanhado de um cansaço que o sono não resolve. É aquele peso nas pálpebras que, na verdade, nasce na alma. Eu conheço o silêncio do medo, o labirinto de estar perdido e a incerteza de um amanhã que parece não oferecer chão firme para o próximo passo. Existe uma dor que nos faz querer silenciar o mundo, fechar os olhos e simplesmente não sentir.

É humano sentir-se esgotado; a fragilidade não é um erro de percurso, mas o lugar onde a nossa humanidade mais se revela. Nesses momentos, a solidão costuma ser a visita mais barulhenta, mas ela mente. Você não está sozinho. Pois é também um convite à reflexão. Existe um olhar que atravessa as paredes do nosso isolamento e alcança as lágrimas que escorrem no escuro do quarto, onde ninguém mais vê.

Deus não apenas observa a dor; Ele a compreende na gramática do silêncio, decifrando cada grito que a garganta não teve forças para soltar. Onde termina a nossa capacidade de explicar o que dói, começa o acolhimento. Daquele que nos conhece por inteiro.

Entre o esgotamento e o propósito

Se o pensamento de desistir bater à porta, lembre-se de que o valor de uma vida não é medido pela sua produtividade ou pela integridade plena do corpo, mas pela essência que habita nele. Mesmo quando não enxergamos saída, há um caminho sendo traçado no invisível. A ausência de um horizonte claro, não significa que a estrada terminou; às vezes, é apenas o sinal de que precisamos de outros sentidos para caminhar, confiando que o solo sob nossos pés é sustentado por algo maior.

Eu não falo da fé que vive em redomas de vidro ou em discursos prontos. Falo da fé que me buscou no fundo do vale, no momento em que minhas próprias forças se mostraram insuficientes. Se essa mesma força me sustentou quando o meu chão desapareceu, ela é capaz de sustentar qualquer um que se sinta desamparado.

A dor pode devastar, mas ela é apenas um capítulo, não o livro inteiro. Ela pode mudar o ritmo da nossa história, mas não tem o poder de ditar o ponto final. Enquanto houver fôlego, existe um propósito pulsando, ainda que ele se manifeste apenas na coragem de continuar respirando.

O próximo passo

O convite para hoje não é um comando para correr, mas um incentivo para não parar. Dar o próximo passo, por menor que seja, é um ato de bravura monumental. É no movimento, ainda que lento, ainda que auxiliado, que descobrimos que nunca caminhamos por conta própria. Somos carregados por uma graça que se manifesta justamente quando reconhecemos que não precisamos dar conta de tudo sozinhos.

Há um chamado antigo e sempre novo que diz: “Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei.” (Mt. 11:28) Esse alívio não é a remoção mágica das dificuldades, mas a presença que torna o fardo suportável.

Muitas vezes, perdemos a paz brigando com a distância do destino, esquecendo de agradecer a possibilidade de ainda estarmos na jornada. A vida fica mais leve quando deixamos de lutar contra as coisas que tentam nos governar negativamente e paramos de nos punir por não sermos perfeitos. Se a louça se acumula ou os planos saem do eixo, que o coração permaneça em paz; há urgências na alma que são muito mais importantes do que a organização do mundo lá fora.

Levante o olhar, respire com consciência e sinta que a sua existência é um plano que continua em execução. Mesmo ferido, mesmo com as marcas que a vida imprimiu na pele e na alma, o caminhar continua sendo possível. Não estamos aqui por acaso, e cada cicatriz conta uma história de sobrevivência que pode servir de farol para quem ainda está no escuro.

Quando o peso do mundo parecer excessivo, recorde-se: cada passo seu, curto ou longo, é amparado por um amor que não falha, e que nos ensina a caminhar mesmo quando esquecemos como se faz.

Quando a dor vira vigília pelo outro

Existe um ditado antigo que diz: “Se conselho fosse bom, não se dava, se vendia.” E talvez esse ditado tenha nascido da irritação de quem estava cansado de ouvir ordens, julgamentos e palpites de quem nunca viveu nada. Porque realmente existe uma grande diferença entre aconselhar e apontar o dedo.

Entre orientar e controlar. Entre alertar e invadir. Mas existe outra verdade que raramente é dita: Às vezes quem fala não está dando conselho, está partilhando cicatriz.

E cicatriz não se vende. Cicatriz se oferece.

Quando alguém passou pela dor, pela perda, pela amputação, pela revolução da alma, essa pessoa não fala para mandar na vida do outro. Ela fala porque conhece o caminho escuro.

Ela fala porque sabe onde ficam os buracos, os atalhos falsos, os precipícios disfarçados de liberdade.

Ela fala porque lembra da noite em que ninguém lhe avisou nada. E talvez por isso, hoje, não queira que o outro caminhe sozinho.

Há dores que mudam a forma como a gente enxerga o mundo.

Quem sofreu, aprendeu que a vida tem preço alto demais para ser desperdiçada com escolhas tolas, vazios fabricados e ilusões de liberdade. Por isso, às vezes, quando essa pessoa fala, não está tentando ter razão, está tentando evitar que alguém despenque do mesmo lugar. É isso que tenho feito e creio estar fazendo neste livro.

E aqui vai uma distinção importante:

Quando eu descrevo a minha dor, eu não estou dizendo que sei tudo.

Estou dizendo que sei o que aquilo me ensinou e fez comigo.

E isso já é mais do que teoria, mais do que opinião, mais do que achismo. É vivência.

Vivência não é uma lista de lições, é o que sobra depois que o chão .

E quem passou sabe: quando você encontra alguém prestes a escorregar no mesmo degrau, o impulso de alertar não é arrogância. É amor.

Quem diz que “se conselho fosse bom, vendia-se” , está pensando no conselho como uma mercadoria.

Mas conselhos verdadeiros não vêm com etiqueta de preço. Eles vêm com a marca de quem lutou.

Às vezes eu falo, porque um dia eu não soube como pedir ajuda.

Um dia eu também eu já questionei Deus. .

Um dia eu também me senti sem rumo.

E por isso, quando vejo alguém se aproximando do mesmo vazio, eu reconheço aquele olhar.

E eu penso: “Se eu puder evitar que alguém passe pelo que eu passei, que bênção seria.”

O que eu falo não é um manual. Não é uma receita. Não é uma imposição. É testemunho. E testemunho não existe para controlar o outro, existe para iluminar a estrada.

Por isso, quando eu conto sobre a dor, sobre o tempo que vira ao contrário, sobre o filho que ensina, sobre Deus que age em silêncio, sobre cicatrizes que viraram missão, eu não estou exigindo que ninguém faça igual. Estou oferecendo uma possibilidade.

Estou dizendo: “Existe esse caminho aqui também.”

Cada um escolhe o seu. Mas quem já caiu no buraco tem o direito, e às vezes o dever, de apontar onde ele está.

No fim das contas, não se trata de dar conselhos. Se trata de dar companhia. De dar direção quando o coração está no escuro.

Se trata de oferecer saída para quem está pensando que não existe nenhuma. E se um dia alguém disser que “conselho bom se vende”, eu responderei com quietude: Mas cicatriz se compartilha.

A vida que cada um escolhe viver

Há histórias que parecem interrompidas, como se tivessem parado no meio do caminho. Destinos que ficam suspensos no tempo e deixam a sensação de algo inacabado. Mas a verdade é que cada pessoa vive o seu próprio relacionamento, dentro de uma realidade que ninguém de fora consegue compreender por inteiro.

Às vezes um relacionamento é visto como inapropriado pelos outros, mas dentro dele existe fidelidade, honestidade e cumplicidade. Enquanto isso, outros são admirados

como perfeitos, mas na vivência cotidiana pode ser uma relação praticamente insuportável.

Por isso, ninguém deveria se meter em histórias que não são suas.

Outro dia vi uma notícia sobre um casal que havia voltado depois de anos separados. O reencontro deles gerou julgamentos, comentários e opiniões de todo tipo. Mas, sinceramente: “deixem eles.”

Talvez antes não fosse a hora certa de estarem juntos. Talvez a vida tenha seguido caminhos diferentes até que, em algum momento, o destino os fez se reencontrar, agora mais maduros, mais conscientes, mais preparados. Quando vemos histórias assim, talvez valha a pena fazer uma pergunta simples: Por que isso incomoda tanto algumas pessoas?

Talvez seja porque muitos também desejassem viver um amor assim e não viveram. Talvez porque exista uma história parecida que não deu certo. Talvez porque a própria vida esteja atravessando uma fase tão vazia de novidades, que o acontecimento na vida de alguém se torna assunto, distração, conteúdo para comentar. Não sei. Porque nem sempre o julgamento nasce de maldade. Às vezes ele nasce apenas de frustrações, comparações ou inquietações que cada pessoa carrega dentro de si.

Já alertar um amigo ou uma amiga sobre algo realmente abusivo é diferente. Quando há algo grave, quando existe risco ou sofrimento evidente, a gente deve sim “meter a colher.” Cuidar de quem amamos também é um gesto de responsabilidade.

Mas especulações são diferentes de fatos.

Se você não conhece a história, não opine.

Isso vale para muitas áreas da vida. Só fale sobre algo quando tiver certeza das suas palavras. A palavra tem um poder enorme. Ela pode construir alguém, ou destruí-lo na mesma proporção.

E, no fim das contas, existe também algo que deveria nos lembrar do que realmente importa: o tempo.

A expectativa de vida de um ser humano nascido no Brasil é de aproximadamente 76 anos. Depois disso, o que fica é o legado, isso é certo. E até isso passa.

Mas enquanto estamos vivos, nesse tempo tão curto e tão frágil, em que nem sabemos se acordaremos amanhã, será mesmo correto viver preocupado com o que os outros vão pensar das nossas escolhas?

Fomos condicionados a nos importar com isso.

Mas se você observar com honestidade, perceberá algo curioso: Você mesmo não se importa de verdade com a vida das outras pessoas. Nós apenas comentamos. Vivemos em comunidades, convivemos, trocamos opiniões. Mas, no fundo, a vida dos outros não muda a nossa vida, a nossa existência. E, da mesma forma, a nossa vida também não muda a deles.

Muitas vezes quem aponta as falhas de alguém apenas tenta aliviar o peso das próprias falhas. Como quem diz, mesmo sem perceber: “não sou só eu que erro”.

No fundo, todos somos humanos tentando acertar enquanto aprendemos.

Talvez por isso a vida seja mais simples do que imaginamos. Viva a sua vida, respeite a dos outros e seja feliz antes que não possa mais.

Você não precisa viver com medo de decepcionar todo mundo. Assim como ninguém te deve nada, você também não deve sua vida inteira às expectativas de ninguém.

Tente.

Se não der certo, não foi em vão. Você aprendeu algo.

Mas existe também uma sabedoria que vale a pena guardar. Cultive e regue o lugar para onde você pode voltar. Aquele lugar onde você sabe que sempre será recebido. Onde existe afeto e verdade.

Porque, se algo não der certo, é lá que você saberá que ainda pode recomeçar. Esse campo para onde sempre podemos voltar é, na verdade, o lugar onde somos amados. E quem nos ama de verdade não exige versões diferentes de nós; apenas nos reconhece, nos acolhe e nos recebe de volta exatamente como somos.

Isso se assemelha ao amor de Cristo: aquele que nos chama pelo nome, nos recebe como estamos e nunca fecha a porta para o nosso retorno.

E, no meio de tantas escolhas e caminhos diferentes, existe algo que muitas vezes aprendemos apenas com o tempo. Há coisas que simplesmente colocamos nas mãos de Deus. Não porque deixamos de agir, mas porque entendemos que Ele conhece todas as coisas.

No fim, cada pessoa caminha com aquilo que escolhe viver. Deus abençoa, nós escolhemos.

É como aquela velha história que tantas vezes ouvimos; dizem que a maioria das pessoas não está ao lado do seu verdadeiro amor.

Não porque não o tenham encontrado, mas porque, muitas vezes, os encontros acontecem em momentos em que a vida ainda não estava pronta para aquele amor.

Algumas histórias nasceram em tempos que não eram propícios. Caminhos já estavam traçados, e a vida já havia conduzido cada um por direções diferentes, e o amor, mesmo verdadeiro, precisou seguir outra direção. Talvez, se aquelas mesmas pessoas tivessem se encontrado em outro momento da vida, a história tivesse sido diferente. Talvez estivessem juntas.

Mas também aprendi que não podemos viver presos aos “talvez”.

Há uma soberania conduzindo todas as coisas. Nada acontece fora da permissão de Deus. E, se certas histórias não permaneceram, é porque a vida, com a sabedoria que ainda não compreendemos totalmente, estava nos conduzindo por outros caminhos.

Alguns amores foram reais, importantes e até bonitos; mas cumpriram apenas o tempo que lhes cabia na nossa história... ou ainda não.

E, como dizem: “o futuro a Deus pertence”.

Você pode estar se perguntando; o que é que isso tem a ver com um livro de fé, milagre e superação?

Tem a ver por que foi durante o meu processo de recuperação que passei a enxergar muitas coisas com mais clareza. A dor, o silêncio das madrugadas, dos dias difíceis e o tempo de reconstrução me deram um tipo de visão que antes eu não tinha.

Muitas dessas compreensões já existiam dentro de mim como ideias; eu até sabia delas de alguma forma. Mas foi depois de atravessar tudo o que atravessei que elas deixaram de ser apenas pensamentos e se tornaram entendimento.

Foi ali, naquele processo duro de reconstrução da vida, que eu comecei a olhar para muitas histórias do passado com mais serenidade. Com menos resistência, menos perguntas sem resposta e com uma forma mais madura e emocionalmente inteligente de compreender o que simplesmente precisou acontecer.

Boas escolhas

"Existe apenas um direito humano básico: o direito de fazer o que se quiser. E com ele vem o único dever humano: arcar com as consequências." (Friedrich Nietzsche)

Quanto mais eu escrevo, mais eu tenho ideias e quanto mais as ideias chegam, mais eu quero escrever sobre elas. É como se uma puxasse a outra pela mão, e de repente eu me vejo entrando em temas que não estavam no roteiro, mas que fazem parte de um mesmo corpo: a vida.

Mas este livro é, antes de tudo, um livro que conta uma história real. Uma história que doeu, que sangrou, que chorou e que se levantou; e por isso ela não vem sozinha. Ela traz junto o que aprendeu no caminho. E através dessa história, eu gostaria que você fosse inspirado a enxergar uma coisa simples e poderosa: você escolhe o caminho que vai seguir. Nem sempre escolhe o que a vida te entrega, mas sempre escolhe o que faz com aquilo.

Cada escolha que você faz, por menor que pareça, deixa um rastro. E esse rastro, com o tempo, vira legado. Não importa se o mundo chama de grande ou pequeno, legado é aquilo que permanece quando o barulho passa. As boas escolhas, levam ao bom caminho. E então fica perguntas, que não nascem em mim por orgulho, mas pela humildade de quem sobreviveu para enxergar: quantas vidas precisam ser abatidas, quantas dores precisam acontecer, quantos alertas precisam soar, para que você entenda que existe um outro caminho? Quantas coisas ruins precisam virar exemplo antes de você virar a chave da sua própria vida?

A dor de alguém não deveria ser a única professora, mas se ela for, que ao menos ensine antes que chegue na sua porta. Se eu pudesse te deixar com algo, seria isso: não desperdice a chance de viver com intenção. Não espere o abismo para decidir que é hora de respirar. Porque no fim, o mundo não precisa que você seja completo, só precisa que você esteja vivo, desperto e disposto a seguir. E se for para deixar uma marca, que seja de amor. Porque o amor é o único legado que nunca precisa de tradução e não se perde no tempo.

Amor

O amor é o primeiro idioma que aprendemos e o último que esquecemos. Ninguém precisa explicar o amor a uma criança, ela reconhece no colo, no riso, na proteção, no cuidado. O amor é anterior à palavra; ele acontece antes de ser dito.

Há quem tente reduzir o amor a um sentimento, mas sentimento é instável demais para carregar algo tão eterno. O amor é postura. É decisão. É renúncia. É sacrifício. É doação. É entrega. É o que resta quando tudo o que é frágil cai.

O amor aparece de muitos jeitos: Na amizade que espera, na família que sustenta, no filho que dá sentido a tudo, no médico que tenta de novo, no desconhecido que ora baixinho, no abraço que a gente não lembra, mas o corpo lembra. O amor é lembrança muscular.

E tem o amor que ensina. Não o que machuca, mas o que transforma. Esse é o amor que amadurece, o amor que disciplina, o amor que não nos deixa permanecer pequenos. O amor verdadeiro não massageia o ego, ele lapida o caráter.

Existem amores que curam a alma e amores que reorganizam o mundo. Amor romântico, amor de amigo, amor de mãe, amor de filho, amor de gente que não tem sobrenome na nossa história, mas tem lugar no nosso coração.

E quando experimentamos todos esses amores humanos, percebemos algo inevitável: todos eles apontam para um amor maior, mais velho, mais profundo; o amor que não depende de condições, que não precisa de retorno, que não se ofende, que não se cansa, que não se esgota.

Esse amor não é teórico. Porque o amor, em sua forma mais perfeita, nasceu em Deus. “Deus é amor”.

E não é metáfora: é definição.

Quando entendi isso, muita coisa que me parecia sem sentido começou a ter. Porque se Deus é amor, então amar é se aproximar de Deus. E amar o próximo (mesmo quando o próximo não facilita) é tocar no mistério mais profundo da fé.

O amor foi o que me tirou da cama quando a dor queria me deitar. Foi o amor que me colocou na cadeira quando o corpo não cooperou. Foi o que me empurrou pelos corredores quando a vida pesou, e eu posso te garantir que aquela cadeira não era só de rodas, era de graça.

O amor foi o que fez Julinho esquecer que o mundo é grande demais para um menino e pequeno demais para uma mãe com tanta perda.

Ele simplesmente amou, e enquanto amava, sustentava. E sustentando, curava. E curando, apontava para Deus, mesmo sem saber.

O amor tem essa ousadia: ele cura sem técnica, salva sem currículo e ressuscita sem plateia. Enquanto a gente tenta entender o “porquê” das coisas, o amor vai nos mostrando o “para quê”.

E quando olhamos para dentro dessa matemática divina, percebemos que tudo o que não é amor, não permanece. A raiva passa, o medo passa, o desespero passa, a dor passa, o orgulho passa, mas o amor fica. Porque o amor tem uma eternidade embutida nele.

No fim, toda pergunta humana tem um verbo espiritual por trás:

Como superar? Amar.

Como perdoar? Amar.

Como continuar? Amar.

Como curar? Amar.

Como existir? Amar.

E se alguém perguntar qual é o sentido da vida, a resposta é um nome, não uma teoria. Porque se Deus é amor, então o sentido da vida é Deus. E se o sentido da vida é Deus, então o sentido da vida é amar.

Amar quando é fácil e quando é caro. Amar quando cabe e quando aperta. Amar quando faz rir e quando faz chorar. Amar até o fim, porque foi exatamente assim que Ele nos amou.

O amor é a resposta para tudo. E Deus é amor. Então a resposta para tudo, é Deus.

E é nesse lugar, onde o humano encontra o divino, que a vida faz sentido

Amar melhor

Um dia, há algum tempo, eu entendi algo que demorou para fazer sentido: ninguém ganha amor correndo atrás dele.

O amor de verdade não precisa ser caçado, negociado, provado ou mendigado, ele simplesmente chega. E quando chega, não dói, não pesa, não machuca, não humilha, não prende e não diminui.

O amor genuíno é manso, é leve, é seguro.

O amor genuíno reconhece a sua essência e escolhe permanecer em verdade e cuidado.

Há quem acredite que amor é presença constante, mensagens longas, mão dada no shopping e foto em rede social. Mas o amor verdadeiro costuma ser mais discreto do que isso. Ele não se sustenta no que é mostrado, mas no que é vivido. É na constância dos dias comuns, nos gestos que ninguém vê, nos cuidados que não pedem reconhecimento. Porque o amor verdadeiro não precisa de plateia. É justamente onde não há testemunhas que ele se torna mais inteiro.

Ele não tenta “consertar”, porque enxerga a pessoa como ela é, e como está. E isso inclui corpo, alma, cicatriz, história, temperamento, vulnerabilidade e processo. Mas isso não significa indiferença, significa respeito. Porque onde há amor, não existe imposição, existe disposição. Cada um se inclina com cuidado na direção do outro, não para que deixem de ser quem são, mas para que, juntos, se tornem um lugar bonito de pertencimento. O amor verdadeiro não molda pela força, ele transforma pela unidade. E é nesse encontro que ambos permanecem inteiros, sem precisar se desconectar da própria identidade.

Muitas pessoas só percebem o próprio valor e o valor de tudo isso, depois de perderem algumas coisas.

Quando as embalagens caem, fica claro que não são as pernas, nem as roupas, nem as fotos, nem os planos, nem a versão exterior que sustentam um vínculo.

É a alma. E é nela que o amor verdadeiro se apoia.

O ser humano, de fato, não nasceu para ficar só. Somos feitos para vínculo, para troca, para presença. O equívoco começa quando se acredita que toda companhia precisa, obrigatoriamente, ser conjugal.

Como se existir ao lado de alguém só tivesse validade dentro de um formato específico.

É essa leitura apressada que produz relações vazias, urgências emocionais e encontros que parecem bons, mas não trazem paz. Porque quando a necessidade de ter alguém fala mais alto do que o cuidado com quem se é, qualquer presença parece suficiente, e não é.

Em algum momento, é preciso reaprender a ficar consigo. E isso nem sempre é ruim.

Muitas vezes, é abraço.

Quando alguém se acostuma com o próprio silêncio, com a própria companhia, com o próprio riso e com o próprio tempo, deixa de aceitar migalhas emocionais, presenças cansadas e afetos frouxos.

Não por dureza, mas por lucidez.

Não é o corpo que ensina isso. É a verdade.

A sensação de falta que tantas vezes se atribui ao corpo, quase sempre, é medo.

E medo não pode medir amor. O amor que vale a pena não se fixa na forma, na estética, no que falta ou no que sobra. Ele olha para dentro. E dentro existe história, caráter, intenção, maturidade e capacidade de cuidado.

Por isso, não se apresse.

Não confunda companhia com amor, presença com cuidado, mensagem com interesse, toque com acolhimento.

Não confunda conveniência com destino.

O amor, quando é verdadeiro, encontra. E quando encontra, não exige que alguém esteja pronto, inteiro, curado, vivendo a melhor fase ou com a vida organizada.

O amor genuíno abraça o que está em processo. Ama o que ainda não está pronto. Cuida sem espetáculo. E cresce sem barulho.

Enquanto isso não acontece, porque amor não é aplicativo, é tempo real, não há abandono nisso.

Existem muitas formas legítimas de companhia: família, amigos, fé, propósito, pertencimento. E nenhuma delas é menor.

Estar só não é fracasso. Fracasso é permanecer onde não há paz.

Solidão não é ausência de pessoas, é ausência de verdade e interesse nos vínculos.

E, às vezes, estar só é exatamente o que nos protege.

Há quem descubra que não precisa de um relacionamento amoroso para saber que é amado.

Descobre isso na fé, na família, nos amigos, nos filhos e, principalmente, no respeito por si.

Porque autoestima não é repetir frases bonitas diante do espelho. É não aceitar pouco de quem oferece o mundo pela metade.

Quando se para de mendigar amor, a espera muda de lugar. Ela deixa de doer o tempo todo. Passa a ocupar menos espaço. Você nem sequer fica pensando nisso.

E isso não é uma experiência isolada, é comum a quem já reconheceu o próprio valor.

Pessoas assim se conhecem, se respeitam e não permitem ser tratadas de um jeito que elas mesmas não se tratariam.

A espera é tempo de preparo. Quem está sendo preparado não está atrasado, está sendo moldado. Com o tempo, aprende-se também a reconhecer os sinais.

Quando começa a confundir, a apertar ou a diminuir, já não faz sentido insistir. Não por frieza, mas por autocuidado. Paz não deveria ser negociável.

Se o amor vier, que venha como parceria, como cumplicidade, como presença que soma. Não como teste. Não como esforço constante para caber. E se não vier, ainda assim há vida plena.

Há vínculos que sustentam, há afeto verdadeiro, há pertencimento, há fé.

Viver em paz, também é sinal de amor bem colocado.

No fim, isso não é sobre uma única história. É sobre escolhas humanas. Sobre saber onde insistir, onde recuar e onde permanecer. E isso vale para todo tipo de vínculo.

O amor não é um troféu nem uma urgência. É um encontro. E quando chega, cedo ou tarde, faz sentido.

E quando ainda não chegou, não é falta. É caminho.

Talvez, para quem lê agora, tudo isso soe como discurso de quem não acredita mais no amor. Como se fosse amargura, defesa ou frustração.

Mas é justamente o contrário. Eu falo assim porque vivi e vivo o amor com intensidade.

Porque sei o que ele pode ser quando é bom, e o estrago que faz quando não é. E quem vive de verdade aprende.

Você acha que as maiores canções e as melhores poesias sobre o amor nasceram quando ele estava sendo vivido em plenitude? Claro que não.

Na plenitude, o tempo é gasto vivendo. As palavras vêm depois.

As canções, os versos e as reflexões quase sempre nascem das decepções, das perdas, dos desencontros.

A gente fala do que viveu. Do que doeu. Do que entendeu.

Isso não é desprezo pelo amor. É respeito.

Não é aquela fala de quem diz que a festa não vai prestar, só porque não vai. Não mesmo. É a fala de quem conhece o alto valor do ingresso. E, justamente por isso, aprendeu a escolher muito bem quais festas valem ou não participar.

Aqui estou falando apenas sobre maturidade emocional, discernimento, paz, escolhas conscientes e inteireza. Porque depois de tudo que já vivi e vivo agora, eu não perdi a capacidade de amar.

Eu simplesmente aprendi a amar melhor.

Inteira Enquanto Sonho

Existe algo que acontece comigo todas as noites.

E talvez, se eu não tivesse vivido tudo o que vivi, eu jamais perceberia o quanto isso é extraordinário.

Eu sonho.

Todas as noites.

Não existe uma noite em que eu simplesmente apague e acorde.

Eu sonho.

E existe algo ainda mais impressionante: Nos meus sonhos, eu sempre estou com as duas pernas. Sempre.

Não existe sonho em que eu me veja amputada. Não existe sonho em que eu esteja incompleta.

No mundo dos meus sonhos, eu ando, corro, me movimento, me viro, caminho sem pensar.

Como sempre foi.

Durante muito tempo eu achei que isso fosse apenas algo emocional.

Talvez saudade. Talvez memória. Talvez desejo.

Mas não é só isso. Existe ciência nisso.

O cérebro humano carrega algo que os especialistas chamam de “mapa corporal”.

Desde que somos formados, ainda no ventre da nossa mãe, o cérebro registra o corpo inteiro.

Cada parte, cada membro, cada sensação possível.

Nós nascemos inteiros, não só fisicamente, mas neurologicamente.

O sistema nervoso central é construído considerando o corpo completo.

O cérebro aprende quem somos antes mesmo de abirmos os olhos pela primeira vez.

E quando acontece uma amputação, o cérebro não recebe um botão de “atualizar corpo”.

Ele continua entendendo/achando que aquele membro existe.

Por isso existe o fenômeno da sensação do membro fantasma.

E ele não é psicológico. Ele é neural.

O cérebro continua enviando sinais. Continua esperando respostas.

Continua reconhecendo aquele membro como parte do corpo.

Existe uma parte importante de explicar aqui, porque muitas pessoas ainda pensam que o membro fantasma é algo psicológico.

Mas não é. O cérebro continua enviando sinais para um membro que não está mais fisicamente ali, porque, dentro do sistema nervoso, ele continua existindo no mapa corporal.

Talvez uma forma simples de entender isso seja assim:

Você já quebrou um osso e precisou engessar?

Se já, você provavelmente lembra daquela coceira desesperadora dentro do gesso. Aquele formigamento. Aquela sensação de calor.

Às vezes até parece que está queimando por dentro.

Mas principalmente, a coceira.

E o pior: você não consegue coçar.

Agora imagine isso não por dias. Mas todos os dias.

Imagine sentir as pernas formigando, coçando, ardendo, como se estivessem esquentando por dentro, e principalmente coçando.

Sem ter como coçar. Sem ter o que coçar.

É isso que os amputados sentem. E por isso existe algo muito importante: A gente precisa aprender a conviver com isso. Não porque seja fácil. Mas porque é real.

E mais uma vez eu digo: não é psicológico. É neural.

O cérebro é extremamente poderoso, e extremamente fiel ao que ele aprendeu que é o corpo.

E aqui entra algo que vale para a vida inteira: Nós somos seres de costume.

O costume é um mecanismo do cérebro para economizar energia e manter estabilidade. Quando algo se repete, o cérebro cria caminhos automáticos para aquilo virar “normal”.

Por isso, às vezes, a pessoa não está desesperada por alguém. Ela está acostumada com aquela pessoa.

Às vezes não está feliz no emprego. Mas está acostumada com ele.

Mudanças tiram a gente da zona de conforto porque exigem que o cérebro crie novos caminhos.

Mas a mesma capacidade que cria o costume, cria também a adaptação.

E o ser humano tem uma capacidade enorme de adaptação.

Talvez por isso, mesmo sem ser amputado, quem está lendo possa entender algo muito profundo: Nem tudo que parece indispensável é saudável.

Às vezes é só costume.

E quando entendemos isso, temos a chance de nos tornar pessoas mais completas. Mais conscientes. Mais livres. Porque adaptação não é só sobreviver. É aprender a viver melhor.

E talvez seja exatamente isso que permite que o cérebro continue tentando nos manter inteiros, mesmo quando a vida muda.

E sim, isso é tão real, que já aconteceu de eu acordar, tentar levantar como sempre fiz, e cair da cama. Porque, por alguns segundos, meu cérebro ainda acreditava que tudo estava ali.

E isso é mais comum do que vocês imaginam, entre amputados.

Existe algo profundamente humano nisso. E profundamente misterioso também. Porque isso significa que o cérebro guarda uma versão nossa que não foi apagada.

Uma versão inteira, original uma versão que existiu, e que continua existindo dentro de nós.

Talvez por isso, quando eu sonho, meu cérebro busque essa versão.

Talvez o sonho seja um lugar onde o corpo não precisa obedecer às perdas da vida.

Talvez seja um lugar onde a memória e a identidade se encontram.

E sim, existe algo bonito nisso.

É um lembrete silencioso.

Mas existe também um lado que dói. Porque existem manhãs em que eu acordo, e por alguns segundos, tudo parece normal. Natural. Familiar. E então a consciência chega.

E quando ela chega, é como se a realidade caísse de novo. Aquilo que chamo de gravidade. É grave.

Porém essa é uma força criada por Deus que mantém tudo em seu lugar. Ela é invisível, mansa, constante, e mesmo assim, sustenta o mundo inteiro. A força de gravidade.

É ela que mantém os pés no chão, que segura os oceanos na Terra, que faz os planetas continuarem em seus caminhos sem se perder no vazio.

Existe algo profundamente espiritual nisso. Porque a gravidade não empurra. Ela puxa. Ela chama para o centro. Ela traz de volta para o eixo. Às vezes, como abraço invisível que nos impede de flutuar para longe da vida e as vezes uma forte corda que nos segura a lembrança, com delicadeza, onde é o nosso chão.

Também existe uma gravidade da alma.

Uma força invisível que nos mantém ligados à vida, à fé, ao propósito. Mesmo quando tudo parece querer nos desorganizar por dentro.

Talvez Deus tenha colocado dentro de nós esse mesmo princípio: O de sempre existir um centro. Um lugar de equilíbrio. Um ponto onde conseguimos nos reencontrar.

Às vezes eu penso na gravidade não como uma lei da física, mas como uma experiência da vida.

Existe uma força invisível que nos puxa para a realidade todos os dias, e, ao mesmo tempo, é essa mesma força que nos impede de cair.

Quando eu treino nas próteses, eu sinto isso com intensidade.

Equilíbrio deixa de ser automático e passa a ser escolha, atenção, presença.

Existe um eixo que não fala, mas que precisa existir dentro de mim. Um centro onde corpo, mente e coragem se encontram para que eu continue.

A gravidade é peso real. Mas também é ela que me ancora.

Que me impede de me perder. Que me lembra que, mesmo quando a vida muda o meu chão, ainda existe um lugar onde eu posso me firmar.

E talvez viver seja isso: Aprender a encontrar o próprio eixo. Mesmo quando o mundo parece ter mudado de posição.

Como se a ficha caísse outra vez.

E, sim... Dói. Não é uma dor física. É aquela dor de perceber, mais uma vez, que a vida mudou. Mas, ao mesmo tempo, existe algo que me emociona quando eu penso nisso: Mesmo depois de tudo. Mesmo depois da dor, depois da perda. Mesmo depois de reconstruir a vida de outra forma, dentro de mim, existe um registro de quem eu sempre fui. E isso me faz pensar em algo maior.

Me faz pensar na alma, na eternidade e em Deus. Porque se o cérebro humano, que é limitado, biológico, terreno, consegue guardar a imagem de um corpo inteiro, imagina o que Deus guarda de nós?

A Bíblia fala sobre isso de uma forma que traz esperança e conforto.

Ela ensina que nosso corpo será transformado para ser semelhante ao corpo glorioso de Cristo (Filipenses 3:21).

Ensina também que aquilo que hoje é frágil será ressuscitado em glória, em poder e em incorruptibilidade (1 Coríntios 15:42-44).

A promessa bíblica é de um corpo real, completo, preparado para a eternidade. Um corpo que não adoece. Que não se desgasta, não sofre e não perde partes de si.

Um corpo incorruptível. Imortal. Cheio da glória de Deus (1 Coríntios 15:52-53).

E essa não é uma história sobre perda. Talvez seja uma história sobre essência. Porque, em algum nível que ainda não conseguimos explicar totalmente, existe dentro de cada ser humano um registro de inteireza.

Existe uma versão original. Existe uma verdade profunda sobre quem fomos criados para ser. E mesmo quando a vida muda o corpo, a história, os caminhos ou as circunstâncias, nada disso apaga o valor, a dignidade e a completude de quem somos diante de Deus.

Talvez exista, dentro de cada pessoa, algo que nunca foi quebrado. Algo que nunca foi diminuído, que nunca deixou de ser inteiro.

E se existe uma promessa de restauração, ela não é só para alguns. Ela é para todos. Porque ninguém é menos completo aos olhos de Deus. Ninguém é menos amado ou menos inteiro.

Eventualmente, podemos imaginar que a eternidade não seja sobre recuperar o que foi perdido. E sim sobre revelar aquilo que sempre esteve inteiro em nós. Mesmo

sem entender tudo sobre a eternidade, é nela que descansam a nossa fé, a nossa esperança e a certeza de que um dia, viveremos uma paz que não acaba.

Entre o sonho e o propósito

Existem momentos na vida em que a gente entende que sonhar não é fechar os olhos.

É abrir a alma. Porque existe um tipo de sonho que não nasce do sono. Nasce do encontro entre dor, fé e sentido. Um sonho que não é fuga da realidade. É revelação do que a realidade ainda pode se tornar.

Às vezes, esse sonho não chega como imagem. Não chega como história. Não chega como cena. Ele chega como certeza. Como uma verdade que se instala dentro da gente, e passa a existir antes mesmo de qualquer explicação.

E quando esse tipo de sonho nasce, ele muda a forma como a gente olha para a própria história.

A dor deixa de ser só ferida. O passado deixa de ser só perda. O futuro deixa de ser medo. E tudo começa a apontar para algo maior.

Talvez existam sonhos que não foram feitos para serem lembrados, mas para serem vividos. Sonhos que não contam sobre o que já aconteceu, mas anunciam quem nós ainda podemos nos tornar-se. E talvez tenha sido exatamente assim. Não um sonho que aconteceu enquanto eu dormia. Mas um sonho que nasceu dentro de mim, e nunca mais foi embora. Um sonho que não falava sobre fugir da dor. Mas sobre transformar a dor em algo que ainda faria sentido.

E talvez seja por isso, que existe um nome para essa história. Pois u tive um sonho onde a dor não atravessa a eternidade. E no fundo já exista um lugar onde não há mais dor, nos esperando antes dela.

São três coisas?

Existe um ditado antigo que diz que, para ser completo, é preciso ter um filho, plantar uma árvore e escrever um livro.

Talvez seja uma forma simples de tentar resumir a vida, como se a existência coubesse em três gestos. Mas a verdade é que esses três gestos só fazem sentido quando são vividos com a alma.

Eu tive um filho, e descobri que não basta apenas dar à luz: é preciso amar, cuidar, criar e ser criado junto.

Meu filho não foi só uma etapa, ele foi um renascimento.

Ele me salvou de lugares escuros, me puxou da cama nos meus dias mais difíceis, me deu motivo quando eu não tinha forças.

Ele é meu amor de alma, minha parte que anda fora do meu corpo. Meu lembrete diário de que Deus escreve histórias através de pessoas.

Eu também plantei uma árvore, e descobri que não basta enterrá-la na terra: é preciso aprender, observar, regar, esperar e deixar o tempo fazer o que só o tempo faz.

Plantei com a ajuda de uma amiga querida, que me ensinou como colocar a muda, como cobrir a raiz, como apertar o solo. E eu nunca esqueci.

Hoje, quando passo pela rua e vejo a árvore grande, eu sorrio.

Ela está ali, linda, firme, viva e, de alguma forma, cresce por mim quando eu mesma achei que não cresceria mais.

E agora, o terceiro gesto: o livro.

Não apenas um livro feito de páginas, mas um livro feito de testemunho.

Escrever um livro não é sobre juntar palavras, é sobre revelar verdades, É sobre sangrar com elegância e ser curada no processo.

O meu livro nasceu do que era para ter acabado.

Está/foi sendo escrito com a fé que sustentou, com a dor que me moldou e com a graça que me reconstruiu.

É o registro de que Deus não erra de endereço quando escolhe alguém para viver algo grande.

Então, sim , eu olhei para o ditado e percebi que, mesmo com limitações, com amputações, com noites longas, com perdas e recomeços, eu fiz os três: tive meu filho, plantei minha árvore e escrevo o meu livro.

E não fiz por vaidade, fiz porque a vida me empurrou e Deus me segurou.

Mas aqui existe uma verdade maior: ninguém precisa dessas três coisas para ser completo.

Há quem nunca tenha filhos, mas gere vidas através do amor que oferece.

Há quem nunca plante uma árvore, mas cuide de pessoas, e isso também cria sombra.

Há quem nunca escreva um livro, mas tenha uma história tão bonita que se escreve em quem passa por ela.

Ser completo não é cumprir um checklist. É florescer naquilo que Deus colocou nas suas mãos.

Eu fiz esses três. Outras pessoas farão de outro jeito.

O importante não é o formato, é o sentido.

E, no fim, percebo que há muitas formas de existir inteiro neste mundo.

Às vezes a inteireza nasce de um filho, de uma árvore ou de um livro.

Às vezes nasce de uma amizade, de um cuidado, de uma fé ou de um gesto que ninguém viu.

Assim, cada um encontra seu jeito de ficar completo, e a vida segue, inteira, mesmo quando parece faltar.

Bom Senso, Prudência e Mansidão

O bom senso não faz barulho. Ele não se impõe, não grita, não se exhibe. Ele chega como uma brisa discreta, pousa nos nossos ombros e nos convida a olhar de novo, com mais calma, antes de reagir. É uma espécie de sabedoria mansa que nasce do silêncio, da escuta e, sobretudo, da humildade de reconhecer que nem sempre sabemos tudo, e que está tudo bem não saber.

Aprendi, ao longo da vida, que o bom senso é uma forma de cuidado. Cuidado com o outro, cuidado com a verdade e cuidado consigo mesmo. Ele não nos pede perfeição, apenas sinceridade e responsabilidade diante daquilo que nos cabe. Quando cheguei ao hospital, diante de médicos que precisavam agir rápido, eu não escondi nada. Contei meus maus hábitos, minhas fragilidades, aquilo que fiz e aquilo que deixei de fazer. Não por culpa, mas por bom senso. Eu sabia que, naquele momento, a minha vida dependia da verdade. E a verdade dita com coragem é também um ato de amor próprio.

Mesmo assim, o mistério permaneceu. Fiz todos os exames possíveis, os mais comuns e os mais raros, os mais simples e os mais complexos. Meu corpo foi investigado

como um mapa que não se deixa decifrar facilmente. E, ainda hoje, não se sabe ao certo de onde veio a trombose que mudou minha vida. Essa incógnita impressiona os médicos, não há predisposição, não há doença silenciosa, não há sinal de algo escondido. Meu coração bate forte, minha saúde é, como eles dizem, “de ferro”. Não tenho tendência a diabetes, nem a pressão alta, nem a lúpus. Sou, para a medicina, alguém que poderia nunca ter passado por isso.

Confesso que, às vezes, o medo ainda me visita. Ele aparece baixinho, perguntando se novos trombos podem surgir, se meus cotos ainda precisarão ser aparados, se a história pode se repetir. Mas é justamente aí que o bom senso me encontra e me toma pela mão. Eu não nego o medo, eu o atravesso com prudência. Faço meus exames regularmente, acompanho minha saúde, escuto meus médicos e sigo vivendo sem me deixar aprisionar pelo pavor do amanhã.

Também aprendi que, diante do inexplicável, é preciso bom senso para não buscar culpados fáceis. Atribuir minha trombose à COVID ou à vacina, sem estudos que comprovem isso, seria irresponsável, e os próprios médicos reconheceram essa linha tênue entre hipótese e especulação. Até para investigar o desconhecido, é preciso prudência. O bom senso nos impede de transformar dor em acusação e mistério em sentença.

Percebi, então, que bom senso e prudência caminham juntos como dois irmãos. O bom senso nos ajuda a pensar antes de agir, a prudência nos ajuda a agir sem pressa, sem impulso, sem desespero. Elas não nos enfraquecem, pelo contrário, nos fortalecem por dentro.

E quando essas duas virtudes habitam o coração, nasce a mansidão. Não a mansidão que se submete ou se cala por medo, mas aquela que escolhe a paz como postura diante da vida. A mansidão que não luta contra tudo, mas sabe onde vale a pena colocar energia. A mansidão que não se deixa consumir pelo caos, porque confia que há um propósito maior sustentando cada passo.

Não há quem vença quem caminha com bom senso, prudência e mansidão. Esses três não fazem espetáculo, mas constroem alicerces invisíveis. Eles me permitiram atravessar o que vivi sem perder o eixo, sem me tornar amarga, sem viver em permanente desânimo. Elas me ensinaram que, mesmo quando não sabemos de onde vem a tempestade, podemos aprender a dançar na chuva com serenidade.

Não significa deixar de sonhar, porque o bom senso nos faz ver a vida como ela é. E por isso, mesmo mantendo nossos sonhos vivos, devemos através do bom senso, ver as coisas como elas são, com sensibilidade suficiente para agir de forma justa. É enxergar a realidade sem distorções e responder a ela com consciência e responsabilidade.

E assim sigo, consciente, cuidadosa, confiante, sabendo que o bom senso não tira minha fé, apenas a torna mais madura, e que a prudência não diminui minha coragem, apenas a torna mais lúcida, e que a mansidão não enfraquece minha voz, mas a torna mais firme.

Humildade: Caminho da verdadeira sabedoria

Ter humildade não é ser menor do que ninguém. Não é se humilhar, nem se diminuir. Humildade é simplesmente não viver dominado pelo orgulho ou pelo ego ferido.

Há uma força muito grande em quem aprende a viver assim. Quem é humilde não se ofende com facilidade, porque consegue olhar além das palavras e das atitudes. Consegue perceber que cada pessoa age a partir das próprias dores, limites e histórias. Da mesma forma, passa a compreender também a si mesmo, reconhecendo suas fragilidades e aprendendo a lidar melhor com elas.

Jesus ensinou sobre humanidade com uma sabedoria profunda. Em muitos momentos da vida somos levados a atravessar experiências que nos fazem depender de outras pessoas de maneiras que antes nunca imaginamos. Essa dependência revela algo essencial sobre quem somos. Ela nos recorda que ninguém caminha sozinho.

Quando a vida muda de forma tão radical como mudou para mim, essa verdade se torna ainda mais evidente. Aprender a aceitar ajuda, reconhecer limites e permitir que outros cuidem de nós também é uma forma de crescimento humano.

Mas a humildade não precisa nascer apenas de experiências difíceis. Ela também pode nascer da sabedoria. Da escolha consciente de viver de forma mais leve, mais humana, mais verdadeira. A humildade não empobrece a vida de ninguém, pelo contrário, amplia a forma como enxergamos o mundo e melhora profundamente a maneira como nos relacionamos com as pessoas.

Infelizmente, quem vive preso ao próprio ego raramente compreende isso. A soberba costuma confundir humildade com submissão, como se reconhecer limites fosse uma afronta à dignidade. Por causa dessa confusão, muitos conflitos surgem onde poderia haver entendimento.

A humildade não diminui ninguém. Ela apenas nos devolve ao lugar mais verdadeiro da nossa existência.

Nossa escolaridade, nossa profissão, nossa aparência ou posição social são apenas referências externas. Aquilo que realmente somos está muito além dessas identificações. Somos mais do que títulos, conquistas ou circunstâncias.

Somos almas.

E quando compreendemos isso, passamos a enxergar o outro com mais respeito, mais compaixão e mais humanidade.

Talvez seja por isso que a humildade sempre foi considerada uma das maiores virtudes espirituais. Ela nos aproxima daquilo que há de mais essencial em nós.

Como está escrito:

“A soberba precede a ruína, e a altivez do espírito precede a queda. Melhor é ser humilde de espírito com os mansos, do que repartir o despojo com os soberbos.”
(Provérbios 16:18–19)

A humildade não é fraqueza, nem renúncia da própria dignidade. Ela é, na verdade, uma forma elevada de consciência sobre quem somos e sobre o lugar que ocupamos no mundo. Quando aprendemos a viver com humildade, a vida se torna mais leve, as relações mais verdadeiras e o coração encontra mais espaço para a paz. Talvez seja por isso que, ao longo da história, os mais sábios sempre reconheceram na humildade não uma perda, mas uma das formas mais bonitas de grandeza humana.

A felicidade é simples

Grandes histórias não nascem prontas; elas são atravessadas por lutas, tempestades e dias que parecem não ter fim. A maturidade não aceita atalhos, porque não é um destino, é um processo que se constrói na repetição das escolhas. Não basta entender as batalhas, é preciso responder a elas de forma diferente do que fazíamos antes. Crescer é permitir que o que nos feriu também nos ensine. E quase sempre isso

dói, porque toda mudança exige deixar algo para trás, e toda perda carrega seu próprio peso.

Uma boa forma de ver as coisas, é entendendo que damos o que há de melhor de nós e acreditamos nas coisas, de acordo com o que somos. Não tem a ver com o outro. Por isso, às vezes, nos enganamos. Por isso erramos. Mas é daí que vamos construindo o nosso caráter. E quando entendemos isso, a felicidade deixa de ser complicada, porque passa a depender menos do outro e mais da forma como escolhemos viver. E talvez seja justamente essa consciência que nos ajude a pararmos de exigir do outro o que só pode nascer dentro de nós.

Que a caminhada seja leve.

Já ouvi falar, ou li em algum lugar, que a paz e a felicidade não existem. Que são ideais que os seres humanos possuem. O que você me diz? Certamente quem falou isso, não entende que existem coisas no meio do caminho; que sabotam essa concórdia, esse bem-estar, o contentamento. Mas que quem tem espírito alegre, satisfeito, força de vontade e fé, melhora à cada tormenta. Será que estou errada? Isso é peculiar. Mas acho que a vida é cheia de detalhes fascinantes, onde você pode praticar a vontade de ver tudo com beleza e gratidão, que o levará a um estado de felicidade e paz.

A paz deve ser também uma busca contínua de um exercício infinito pela busca da fé!

Ninguém é imune ao desassossego. Mas podemos em um "exército de um homem só", tentar não nos deixar ferir. Isso é com você. E só você pode lutar contra batalhas que são só suas. Com certeza, um problema aumenta ou diminui, de acordo como você o encara. E a forma como encaramos, revela onde está firmada a nossa confiança.

A fé está diretamente ligada a paz. E ambas e tudo o quanto for bom, diretamente ligados a Deus. É impossível ser feliz sem entender isso.

Todas as coisas boas que você alcançou nessa vida, são frutos do amor de Deus por você.

Felicidade também é saber que você é capaz de ser a felicidade de alguém. Que só você é capaz de tirar dessa pessoa um sorriso, uma alegria que vem da alma. Onde quando o resto condena, menospreza, compara, rotula, insulta, você apoia, incentiva, elogia, respeita, perdoa, é generoso e entende todas as falhas e faltas. Acredite: você é a alegria de muita gente!

A compaixão é pacificadora. Ela traz felicidade porque faz o humano ser compreendido e seus sentimentos respeitados. E é nisso que o amor encontra a esperança: na capacidade de superar qualquer impertinência e qualquer dor. Quando a compaixão se torna postura, você encontra um ponto pacífico em meio ao caos, acha a serenidade, recria a forma de ver as coisas e mantém a paz.

E é nessa época que você está começando a saber viver.

Com o tempo, com as experiências, a razão fica mais clara e óbvia como é. E ela nos amadurece o discernimento e nos faz alcançar o equilíbrio. E mesmo quando somos impulsionados a agir por uma emoção, nós ganhamos uma capacidade de melhor escolher o que fazer, o que pensar e administrar melhor os sentimentos.

Sejamos justos. A felicidade e a paz andam próximo à justiça. Ambas são características da fé, perseverança e força de vontade. Você jamais será feliz desistindo, desacreditando, desvalorizando a si mesmo, às coisas e às pessoas.

A fé, o otimismo, a esperança e amor bem medidos, são o caminho para o sucesso emocional. Acredite!

A intensidade com que nós nos dedicamos a tentar entender o motivo pelos quais as coisas acontecem, nos leva muitas vezes ao erro. O jeito tão individual que se olha a razão ou as consequências das coisas, as vezes deforma a possível realidade.

Quando insistimos em dar peso ao que deveria ser facilmente compreendido, perdemos a visão do que realmente importa. Às vezes não é o detalhe que nos confunde, mas a importância exagerada que damos ao que poderia ser resolvido com leveza. Discutimos o simples, tensionamos o que era pequeno, prolongamos ruídos que pediam apenas maturidade. E, quando algo verdadeiramente grave nos atravessa, percebemos que poderíamos ter poupado energia, preservado vínculos e vivido com menos desgaste.

É aí que há uma enorme probabilidade de sua atenção está voltada ao que menos importa. Despercebendo a verdade que está bem na sua cara: a felicidade é simples.

Diante da soberania dos feitos de Deus, somos pequenos demais para entender. E por vezes, nos limitamos a pensamentos formados pelo homem. Mas a nossa fé é pessoal. Ela nos conduz na busca da paz. E feliz é aquele, que mesmo de forma limitada, tem intimidade com o Senhor, reconhecendo os motivos, provas e propósitos de cada coisa que vive. Entendendo assim, que tudo tem o porquê de acontecer. Que nosso Deus nunca falha e que nunca é

injusto. As vezes achamos que o que nos acontece é injusto. Mas na verdade é resgate de Deus.

Sua justiça é certa. E seu amor nunca muda!

AMÉM!!!!

Admirando o dia, as coisas ao meu redor, a beleza da vida, a capacidade de respirar, de ter as pessoas que você ama por perto etc. Me sinto forçada a perguntar: Será mesmo preciso vivermos irritados e cheios de capricho?

Contemplemos nós, o que nos é dado por Deus. É a velha história: Não reclame por acordar cedo. Agradeça por acordar.

Somos todos humanos, vivendo situações semelhantes e compartilhando dos mesmos sentimentos que são da nossa natureza. Da nossa condição. Experimentamos coisas que nos conectam. E é exatamente por isso que devemos ter empatia uns pelos outros. Sempre vemos muitos discursos calorosos enfeitados de belas palavras, e poucas atitudes.

Seja você diferente. Quebre as paredes do orgulho da lamentação e faça a sua parte. E assim seja infinitamente grato pela paz que lhe será acrescentada como dádiva.

Apesar de não ser fácil como faço parecer, eu sou profundamente grata pela paz que a maturidade e o discernimento têm me dado. Não podemos controlar tudo. Não precisamos correr tanto. Porque se um dia você precisar parar por algum infortúnio, as coisas continuam seguindo. E ao chegarmos no ponto de conseguirmos compreender como se chega a esse nível de acordo, de conciliação com nós mesmos; não há luta, conflito, falta, falhas ou problemas que não possam ser sanados. Pelo menos dentro de nós. Uns buscam a paz, outros guerra. De que lado você quer estar?

Nossos problemas e hábitos ruins, não se desenvolvem de um dia para a noite. Portanto é impraticável que eles desapareçam em um piscar de olhos. Precisamos edificar nossas vidas em verdades eternas como a bondade de Deus, e trabalhar a nossa fé de forma comprometida. Assim será mais fácil que tenhamos as substituições necessárias. Com isso, nossas prioridades são reordenadas e nossa mente passa a se curar também.

Percebem (assim com acabei de perceber), há um bom tempo (algumas páginas) que não relato nada das dores que me fizeram chegar a essas afirmações, não é?

Acredito que agora é desnecessário ou o meu caso por si só se explica. Mas gostaria de falar com você, mais uma vez, sobre algo que me acompanha, mesmo estando rodeada de amor e cuidado: A sensação da solidão, que pode confundir o contentamento.

Essa sensação é típica dos que chegaram ao nível de quererem a companhia seletiva e conseguem entender bem o ditado: “Antes só, que mal acompanhado”. Alguns se isolam por suas razões pessoais. Outros dizem que os amigos os abandonaram, quando as vezes a própria pessoa é que sente a necessidade de ser solicitado. E é comum esse tipo de carência afetiva. Como eu falei que há um bom tempo eu não relato as minhas dores, digo-lhes que a solidão, por vezes é uma delas.

O inevitável afastamento das pessoas, aconteceu. Mas acreditem: é uma dor inexplicavelmente aliviada. Eu já não cabia mais entre muitos. E por vezes compreendo que é mais uma questão de pensar lá na frente. No futuro. Às vezes dói, porque minha mente insiste em caminhar para um futuro que obviamente ainda não chegou. Penso em como estarei, com quem estarei, e, por causa da minha condição, essa sensação parece ganhar um peso maior. Mas então eu me lembro de que o “depois” é um lugar que não existe, e é apenas uma construção da ansiedade. Quando volto para o presente, percebo que meus pensamentos nem sempre são más companhias; muitas vezes, são apenas vozes pedindo para serem acolhidas com mais ternura e menos medo.

Então imediatamente, mudo a rota dos meus pensamentos. Pois o ser humano confunde a experiência de estar só com a ideia de abandono, e é aí que o coração começa a interpretar o silêncio como ausência de amor. Mas são coisas diferentes. A solidão pode ser um espaço de encontro, não de perda. Quando a confundimos, deixamos que ela nos afaste da simplicidade da felicidade, que muitas vezes está apenas em estar inteiro no momento presente.

Até no leito de uma UTI, a solidão foi retiro espiritual. Não foi interrupção da alegria possível, foi recolhimento. Porque a felicidade não depende de companhia constante; às vezes, é justamente na paz de estar só que ela se revela com mais nitidez.

Depois de tudo o que foi vivido, algumas compreensões ficaram.

Não como verdades absolutas, nem como respostas prontas, mas como percepções amadurecidas ao longo do caminho, aprendidas na prática, no silêncio, na fé e na tentativa diária de permanecer inteira por dentro.

A lista a seguir não é um manual.

No meu caso, ela funciona mais como rastros no caminho, na busca por viver melhor, e não como regras. Assim como a fé não é alienação, a felicidade não é euforia. Ela pode aparecer como um exercício possível mesmo depois de situações difíceis, quase como uma disciplina suave da alma:

1. Perceber o quanto se julgam as escolhas dos outros, para compreender por que dói quando fazem o mesmo conosco.
2. Evitar opinar sobre situações sem conhecer a história, buscando considerar que sempre existem outras versões possíveis.
3. Fazer autoanálises honestas das próprias convicções.
4. Libertar-se da necessidade de dar satisfações, agradar ou aparentar uma vida que não corresponde à realidade. Isso é profundamente libertador.
5. Deixar de procurar culpados quando as coisas não saem como o esperado, entendendo que, muitas vezes, não são problemas, mas questões a serem resolvidas.
6. Deixar o passado no passado, sem esquecer quem se foi, reconhecendo erros e aprendizados ao tentar ser alguém melhor.
7. Fazer o bem sem esperar nada em troca.
8. Ser, de fato, aquilo que se tenta fazer os outros acreditarem que se é.
9. Aprender a perdoar.
10. Afastar-se do que alimenta a negatividade.
11. Ouvir mais do que falar e, quando falar mais do que ouvir, permitir que o outro também tenha espaço depois.
12. Ser bom, mas sem permitir que se aproveitem disso de forma abusiva.
13. Cultivar fé e esperança, sem abrir mão da própria responsabilidade.
14. Praticar a gratidão e evitar a murmuração, lembrando que a felicidade mora nos detalhes simples e que a gratidão transforma tudo.
15. Ser um bom amigo e cultivar boas amizades, daquelas sem cobranças, que acolhem, guardam confidências e permanecem mesmo quando os caminhos mudam.
16. Quando o medo aparecer, cantar, dançar e orar.
17. Respeitar a todos, sendo humilde e gentil, e, quando não houver respeito, retirar-se com dignidade.

18. Buscar independência, porque a dependência excessiva costuma gerar humilhação.
19. Exercitar a compaixão e a empatia, lembrando que ambas trazem paz.
20. Escolher a generosidade, a resiliência e o sorriso, entendendo que as coisas se tornam mais leves e que Deus honra esses caminhos.

E, por fim: amar.

A Deus sobre todas as coisas, a si mesmo, ao próximo, aos pais, aos filhos. Quando o amor está à frente, ele resume e suaviza todos os itens anteriores.

E está tudo bem se você não conseguir tudo isso agora.

Eu também não consigo sempre. Sou humana, com fraquezas e falhas. Nem todos os dias são dias fortes.

Não é sobre mudar tudo de uma vez. Mas sobre permitir que algumas dessas pequenas coisas, quando feitas aos poucos, do jeito possível, com verdade, vão transformando a nossa forma de viver, e , assim, mudam de maneira positiva a nossa vida.

A felicidade é muito mais simples do que a gente imagina. Somos nós que a complicamos, criando a expectativa de um estado constante, como se fosse possível viver em eterno verão dentro do peito. Mas ela mora nas pequenas coisas: no sorriso que chega sem aviso, no café ainda quente, no sol que atravessa a janela. Felicidade é aprender a enxergar beleza onde antes a gente só passava correndo. E, quando percebemos o quanto somos amados por Deus nessas simplicidades, o coração fica mais leve, mais grato e mais vivo, e é isso que nos aproxima da verdadeira felicidade.

Deus é bom o tempo todo

Tem uma coisa que a vida me ensinou na marra: Deus não se atrasa. Somos nós que nos apressamos.

A gente, na nossa humanidade, gosta de datas, prazos, metas e retornos rápidos. Deus, não. Ele trabalha no tempo Dele, e por mais que doa admitir, o tempo Dele é sempre melhor que o nosso.

Ao longo da história, o ser humano tentou correr na frente, duvidou, falhou, se arrependeu, e mesmo assim Deus permaneceu fiel. É quase irônico: Ele é constante, nós é que variamos. Ele mantém a promessa, nós é que trememos. Ele sabe o destino, nós tentamos adivinhá-lo.

Se você observar a narrativa bíblica com carinho, vai perceber um padrão: existe um intervalo entre a promessa e o cumprimento, e é nesse intervalo que o caráter é forjado.

Abraão e Sara tiveram uma promessa, mas precisaram atravessar anos e anos de espera que pareciam injustos e intermináveis. José sonhou alto, e antes de viver o sonho, conheceu o poço, a prisão e o esquecimento. Israel tinha aliança, mas tropeçava o tempo todo.

E, ainda assim, Deus não desistiu.

A falha humana nunca anulou a fidelidade divina.

Ou, como está escrito: “se somos infiéis, Ele permanece fiel, pois não pode negar-se a Si mesmo.” (2 Timóteo 2:13)

E isso não é só sobre eles. É sobre nós.

É sobre mim. É sobre você.

Eu lembro de estar no hospital, ferida, frágil, entre a vida e a morte, e ter uma visão. Não era um sonho qualquer. Eu me via falando para multidões. Uma cena tão fora da minha realidade naquele momento que eu mesma duvidei. Eu mal conseguia respirar direito, quem dirá “falar para multidões”.

Aquilo ficou guardado em algum canto da minha memória, como se Deus tivesse plantado uma semente e dito: “Ainda não é agora, mas vai chegar a hora.”

O tempo passou.

Dois anos depois da internação, eu não manifestava nenhum desejo de cumprir aquela visão. Nenhum.

Não era falta de fé, era falta de entendimento. Eu não percebia que a obra de Deus também acontece no silêncio.

E então, sem aviso, sem plaquinhas luminosas, sem ninguém empurrando, veio como uma faísca: eu quis escrever minha história.

Escrever não foi romântico. Foi doloroso. Porque enquanto a mão escrevia, a alma revivia.

Cada capítulo é uma ferida cutucada, uma cirurgia reaberta, um medo revisitado.

Mas foi no meio desse processo que eu entendi: quando Deus chama, a gente reconhece.

Não é sobre estar pronto, é sobre ser alcançado.

E eu percebi outra coisa muito importante:

A hora de falar, palestrar, escrever e tocar vidas não estava pronta antes, porque meu cérebro ainda estava em modo sobrevivência depois do trauma.

Eu tinha vivido o vale, mas ainda não tinha atravessado ele por dentro.

Hoje eu penso com mais clareza. Hoje eu compreendo o que vivi. Hoje eu posso transformar dor em missão, sem espetáculo, com verdade.

Por isso, eu te digo algo com todo cuidado do mundo:

Se existe uma promessa sobre a sua vida, mesmo que você ainda não saiba qual é, ou mesmo que esteja demorando tanto que pareça que Deus esqueceu... Ele não esqueceu.

A promessa não se perde. Ela não expira.

Ela não depende de você ser perfeito. Ela depende de Deus ser fiel, e isso Ele já é.

Enquanto você espera, Ele prepara.

Enquanto você sofre, Ele sustenta.

Enquanto você acha que nada está acontecendo, Ele está costurando tudo no invisível.

E quando o tempo finalmente chega, você entende: não era atraso, era lapidação. Não era abandono, era processo. Não era silêncio, era fidelidade.

Se Deus prometeu, vai se cumprir.

No tempo certo. Do jeito certo.

Mesmo que você ainda não consiga ver.

E aqui está algo que eu preciso confessar: nós somos falhos.

Deus sabe quantas vezes ainda vamos tropeçar, duvidar, desobedecer, nos distrair e escolher caminhos tortos.

Ele sabe onde ainda vamos errar antes mesmo de errarmos.

E, ainda assim, Ele cumpre o que prometeu. Ele nos perdoa, nos recolhe, nos molda, não pela força, mas pelo arrependimento e pela mudança de rumo.

É assim que Ele trabalha: com paciência e misericórdia.

Nós falhamos, Ele permanece.

Nós oscilamos, Ele sustenta.

Nós quebramos, Ele conserta.

E se existe uma frase que resume tudo isso, talvez seja a mais simples e mais verdadeira de todas:

Deus é bom o tempo todo.

E o tempo todo, Deus é bom.

Quando for a hora certa, Eu, o Senhor farei acontecer. (Isaías 60:22)

A Alegria

Alegria é uma certa “rebeldia” do espírito.

É quando o coração decide fazer festa mesmo com as louças sujas da vida esperando na pia. É quando a gente olha para o relógio, percebe que não controlou a hora nem o destino... e sorri assim mesmo, porque descobriu que a alegria não está no controle, mas no caminho.

Tem gente que acha que a alegria depende das circunstâncias, como se ela viesse com manual, horário e nota fiscal. Eu, sinceramente, acho que alegria é mais parecida com risada de criança, quando todo mundo está bem, cheiro de chuva, quando um bebê pronuncia uma palavra errado... Ah, a alegria é quando a vida contagia, quando o riso passa de “mão em mão”, e um coração em paz com as coisas simples.

Até aquela visita inesperada que chega sem avisar, com bolo, e pergunta: “E aí, tem café?”. E olhe que tem dias em que a gente abre a porta e deixa entrar. Tem dias em que a gente queria ter fingido não está em casa. Sabe o nome disso: natureza humana. É normal. Depois a gente ri das nossas próprias bobagens. Isso também é alegria

Porque existe uma espécie de alegria que não precisa de fatos grandiosos para nascer. É a alegria de quem tem gosto de existir. De quem acorda e, entre uma reclamação e outra, percebe que ainda pode sentir o chão ao tocar os pés nele. Sentir o vento na pele, escutar uma música que não pediu, ou as suas preferidas, ver uma lua que não marcou na agenda e seguir, sem perceber, que dá para encontrar a alegria em muita coisa.

Essa alegria pequena é a que sustenta. Porque a felicidade cinematográfica até encanta, mas a alegria do cotidiano é que salva.

A Bíblia diz:

“O coração alegre aformoseia o rosto.” (Provérbios 15:13)

E eu fico pensando como Deus conhece os detalhes da gente. Ele sabe que quando o coração encontra descanso, o rosto denuncia. É quase impossível esconder. É um alívio que vaza pelos cantos da boca e no brilho do olhar.

E, veja bem, alegria não é agir com infantilidade, embora a infância tenha sido o melhor laboratório para ela. Criança se alegra pelo que vê, não pelo que projeta. A cebola da vida adulta tirou isso da gente, mas só até a gente aprender a descascar direito: com calma, camada por camada, com humor e com algum colírio para os dias que ardem.

A verdade é que a alegria não conhece o medo. Ela não negocia com ele. Ela o atravessa.

Quando o coração encontra refúgio no que é eterno, o que é temporário deixa de assustar tanto. Não se trata de ignorar a realidade, eu não sou de nevoar nada, mas de olhar para o céu e para o chão ao mesmo tempo. E, se der para escolher, sorrir enquanto faz isso.

Há uma espécie de contentamento que não tem explicação técnica. É só aquela sensação de que, por trás de tudo, existe um Deus que rege o invisível com amor e propósito. E que se Ele deu o fôlego, é porque ainda existem motivos de sobra para viver.

Eu gosto de chamar essa alegria de ânsia de vida. Aquela vontade de continuar descobrindo coisas novas, coisas boas, mesmo quando se sabe que algumas ruins virão. É um pacto silencioso com o amanhã. É um acordo entre a alma e o mundo: “Eu tenho sede. Me dá algo bom para beber.”

E quase sempre dá. Às vezes vem em forma de pessoa.

Às vezes vem em forma de paz.

Às vezes vem em forma de pão quente e café coando na cozinha.

Às vezes vem só em forma de risada sem motivo, sem muita explicação. E é assim, porque alegria também nasceu para isso: para não dar satisfação.

Às vezes eu brinco. Na verdade, muitas vezes eu brinco.

Não porque a dor seja pequena, ela nunca foi, mas porque a vida já pesa demais para eu carregar tudo em silêncio.

O humor, para mim, não é negação. É respiro. É de mim. Não me lembro de ter sido diferente em época alguma da minha vida.

É a forma que eu encontro de não deixar a dor me mudar e se por acaso, eu esquecer de quem sou, lembrar a mim mesma, e a quem está perto, que ainda existe alegria possível, mesmo quando algo falta.

Graças a Deus, o que vivi não mudou isso em mim.

Entre amigas, solto uma frase aqui, outra ali. Digo que pelo menos agora não gasto mais com sapatos. Ou pergunto, rindo, quem foi que escondeu minha sandália na hora de ir embora.

Algumas pessoas se constrangem. É compreensível.

Outras entendem. E essas riem comigo.

Rir comigo não é desrespeito. É encontro.

É enxergar que eu não sou só a dor que vivi, nem a parte do corpo que ficou pelo caminho. Sou inteira do jeito que estou.

Levar a vida a sério demais nos endurece.

E a vida já tem problemas suficientes para que a gente ainda precise carregar um semblante pesado o tempo todo.

O sorriso, nesses momentos, não apaga perdas. Mas devolve humanidade.

E lembra algo essencial: é possível ser feliz faltando algo, uma parte do corpo, uma presença, um sonho que precisou mudar de forma.

A felicidade não mora na ausência da dor. Ela mora na escolha de continuar vivendo apesar dela.

E se, no meio do caminho, der para rir um pouco...Que a gente ria.

O que eu aprendi é simples: não leve tudo tão a sério.

As coisas ruins da vida já se encarregam de nos ensinar o peso do mundo, e não precisamos carregar tudo. A alegria é humilde, mas é livre. E só chega para quem dá espaço.

E se existe um segredo, talvez seja esse: não matar a sensibilidade.

Quem ainda consegue se encantar, já está meio salvo.

Parece tolice, mas aí de nós se não fossem essas delicadezas despretensiosas que ensinam o coração a sorrir.

Aqui no Nordeste a gente não simplesmente ri, a gente “acha graça”. E achar graça é quase um sacramento. Tem um quê de surpresa, um quê de encanto e um tantinho de sarcasmo, digamos que, saudável. A gente acha graça de tudo. O nordestino tem um dom raro: acha graça até nos percalços da vida. Quando algo dá errado, a gente não cai no drama. A gente solta um: “é assim mesmo” e segue rindo, como quem já fez as pazes com a imprevisibilidade do mundo. A mídia gosta da narrativa do povo sofrido; a gente rebate com um sorriso e um “oxe?”. Porque aqui a alegria não é resistência nem estratégia, é ingrediente de nascença. O sertão ensina cedo que a vida é seca por fora, mas fértil por dentro, e o litoral confirma que o riso é de quem mora onde os outros passam as férias. O riso chega primeiro. A mídia não alcança ou finge esquecer. No nordeste, gente vem com a graça no sangue, com a piada pronta e com uma vontade boa de viver. Não é apesar de nada. É simplesmente porque sim.

E no fundo é isso que eu penso: achar graça é a graça da vida.

Porque tem gente que vive esperando a felicidade como quem espera o próximo feriado, mas quem sabe achar graça vai encontrando alegria pelo caminho. Enquanto uns querem grandes acontecimentos, o nordestino ri até dos tropeços. E é nesse riso que mora um segredo: quem acha graça, graça tem.

E eu, que já caminhei por uns lugares pesados, aprendi que Deus repartiu a alegria em pequenas doses. Uma delas é justamente essa: a capacidade de achar graça do que não faz sentido. A Bíblia fala que “o coração alegre formoseia o rosto”, e aqui a gente completa: formoseia e “alumeia” a alma também.

No fim, achar graça, a graça, é uma teologia simples: é reconhecer que ainda dá para rir, agradecer, e que ainda dá para viver.

A vida continua

Se você chegou até aqui, já venceu mais do que imagina.

Ninguém atravessa vales por acaso, e quem atravessa não sai raso.

As cicatrizes não diminuem ninguém; aprofundam.

O que parecia fim era trecho.

O vale nunca foi destino, foi caminho entre um propósito e outro.

A vida continua.

E não apenas como sobrevivência, mas como existência plena.

Ainda existe beleza, ainda existe alegria, ainda existe propósito, ainda existe caminho.

Enquanto houver fôlego, Deus está trabalhando.

Existe uma missão aí dentro. E missão não depende de perfeição, estabilidade ou aplausos. Missão é quando Deus transforma o que te feriu em ferramenta para curar outros. Se Ele fez com gente comum durante toda a história, Ele faz com você também.

Nada do que foi permitido na sua caminhada veio para ser rascunho, veio para ser semente.

E agora, eu só consigo terminar este livro, de uma forma: com gratidão.

Gratidão a Deus, que nunca me abandonou.

Gratidão à vida, que apesar das dores, me deu oportunidades de renascer.

Gratidão às pessoas maravilhosas que estiveram comigo, me segurando e não me deixando cair.

Quero homenagear o meu filho, que é minha luz e motivação diária.

Minha mãe, meu pai e meus irmãos, que carregaram seus próprios medos e ainda assim estiveram e estão presentes. Eles me ajudam a cuidar de Julinho, e tornam a minha vida mais leve em meio ao improvável.

Aos meus amigos e familiares, vocês são parte da minha história, e eu carrego cada gesto de amor comigo. E a você, que me confiou a missão de entrar na sua vida através destas páginas, minha gratidão por permitir que minha travessia encontre abrigo no seu olhar. Que Deus recompense a sua sensibilidade de permanecer. Que aquilo que começou como dor em mim, encontre em você coragem, paz e propósito. Se esta travessia tocou o seu coração, então ela já cumpriu o que precisava cumprir.

E, acima de tudo, eu quero deixar um convite à reflexão:

Olhe para a sua vida. Reconheça suas dores, mas também enxergue as oportunidades de recomeço.

Valorize cada gesto de amor, cada presença que te sustenta, cada passo que você deu mesmo quando parecia impossível.

Se eu consegui transformar minha dor em propósito, e sigo confiando, acreditando. Espero que você encontre sentido e saída na sua dor também. E para você que já encontrou esse caminho, que você possa permanecer firme nele através da fé, gratidão e confiança de que Deus caminha ao seu lado.

Porque Deus não nos dá fardos que não podemos carregar. E Ele se revela especialmente nos momentos mais difíceis.

Que você termine a leitura desta história, inspirado, fortalecido e cheio de esperança. Lembrando que a vida, mesmo nas provas, está conduzindo você para algo maior, pela graça, pela bondade e pela misericórdia divina.

Eu tive um sonho. E nele não havia mais dor

Eu sempre fui feita de sonhos. Antes mesmo de saber nomeá-los, eles já habitavam meu peito como sementes discretas, esperando o tempo certo para florescer. Sonhar sempre foi meu modo de respirar além do óbvio, de enxergar caminhos onde muitos viam paredes. De caminhar, mesmo quando parecia impossível, sustentada por aquilo que ainda não se via, mas já pulsava dentro de mim.

Realizei muitos dos meus sonhos. Alguns exatamente como imaginei, outros de formas que eu jamais poderia prever. A vida me ensinou que a realização nem sempre vem com o formato que desenhamos, mas carrega, ainda assim, a essência daquilo que desejamos. E, olhando para trás, percebo que cada sonho realizado, grande ou pequeno, foi também um gesto de coragem, de fé e de entrega.

Um sonho onde não há mais dor, não se trata daquela ausência superficial de sofrimento, mas uma quietude profunda, como se o mundo inteiro respirasse em paz. No sonho, eu caminhava leve, não porque estivesse curada de todas as feridas, mas porque nada pesava sobre a alma.

Ao acordar, compreendi que minha busca por Deus não nasceu de uma suposta santificação após a amputação, como se a dor tivesse me elevado a um lugar superior aos outros. Não foi assim. Eu não me aproximei Dele por me sentir melhor, eu me aproximei porque descobri, com ainda mais clareza, o quanto sou falha, pecadora, limitada e necessitada de graça.

Há dias em que meu próprio testemunho precisa ecoar dentro de mim antes de alcançar qualquer outra pessoa. Em certos momentos, sou eu quem precisa ouvi-lo para conseguir continuar, para lembrar quem me sustentou quando eu pensei que não suportaria.

Nesse sonho sem dor, entendi que sou prova de misericórdia. E é por isso que sigo buscando a Deus: não por aquilo que me tornei, mas por aquilo que ainda preciso ser transformada Nele.

Ainda assim, continuo sonhando. Eu ainda quero ver a aurora boreal rasgando o céu com suas cores e luzes. Ainda quero conhecer lugares, sentir o mundo, aprender com outras paisagens, outros ventos, outras histórias. E não é sobre fugir da minha realidade, é sobre expandi-la. É sobre permitir que meu coração continue em movimento, curioso, vivo, aberto.

Eu aprendi que quando a vontade nasce de dentro, quando ela vem inteira, verdadeira e alinhada com quem somos, não há nada quebrado em nós que possa nos impedir de seguir. Existem, sim, obstáculos concretos: financeiros, logísticos, circunstanciais. A vida impõe limites, e isso é humano. Mas limites externos não precisam se tornar limites internos. Sonhar não exige passagens compradas, exige coração desperto.

Continuar sonhando é um ato de esperança. É dizer para a vida: “eu ainda estou aqui, eu ainda acredito, eu ainda espero”. É um gesto de gratidão por estar viva e um gesto de confiança de que Deus continua escrevendo caminhos que meus olhos ainda não alcançam.

Depois de tudo o que vivi, descobri que sonhar não é ingenuidade, é sobrevivência espiritual. É escolher a luz quando a dor insiste em falar mais alto. É lembrar que, mesmo em meio às cicatrizes, ainda há beleza por vir.

E enquanto eu puder sonhar, eu continuarei caminhando, não apenas com os meus novos pés de ferro, que também simbolizam a minha força de vontade, mas com a alma. Porque há sonhos que não precisam ser tocados para nos transformarem; basta acreditarmos neles para que já nos carreguem um pouco mais perto do céu.

Mas houve um momento, quase imperceptível, em que meus sonhos deixaram de ser apenas imagens projetadas adiante e passaram a ser como águas profundas correndo por dentro de mim. Como quem caminha ao entardecer e, sem perceber,

atravessa do claro para o escuro, eu me vi num território onde o sonho já não era somente desejo de futuro, mas diálogo calmo entre minha alma e o mistério que me sustentava.

Foi assim que passei a olhar para o sonho que dá nome a este livro, não como um pedido para que a dor desaparecesse, mas como um convite para entendê-la de outra forma.

Durante muito tempo, antes mesmo de tudo acontecer, eu carregava esse sonho dentro de mim sem perceber. Era um desejo quieto, quase infantil, quase ousado: um dia a vida ia doer menos. Um dia a alma ia respirar em paz. Um dia o corpo ia finalmente descansar. Um dia o coração ia encontrar o seu lugar. Esse foi o meu sonho e, por muito tempo, ele foi apenas isso.

Mas quando a dor chegou, ela não destruiu o sonho. Pelo contrário, ela escavou. Ela abriu espaço. Ela tirou o excesso. E então eu entendi que o sonho não era sobre um mundo perfeito, mas sobre um mundo possível. O sonho não dizia que eu não sentiria dores, mas que eu aprenderia a atravessá-las. O sonho não prometia ausência de feridas, mas presença de cura. Nele não havia mais dor, porque a dor não era mais um fim, era caminho.

A verdade é que o sonho se cumpriu de um jeito que eu não teria escolhido, mas que Deus escolheu por mim. Eu sobrevivi. E quando eu abri os olhos depois de tudo, eu percebi que havia um lugar dentro de mim onde realmente não havia dor. Esse lugar existe. Ele se chama fé. Ele se chama esperança. Ele se chama Jesus.

A ausência da dor no sonho não significava um corpo inteiro, mas uma alma em paz. Significava entender que, mesmo sem pernas, eu não estava caída. Que mesmo ferida, eu não estava perdida. Que mesmo marcada, eu não estava destruída. Que mesmo frágil, eu não estava só.

Eu tive um sonho e, de certa forma, ele também era literal. Porque eu sonhei com um futuro em que o choro não seria para sempre e a dor não duraria a vida inteira. E hoje eu vivo esse fragmento do sonho cada vez que eu sorrio, cada vez que eu abraço meu filho, cada vez que eu agradeço, cada vez que eu escolho a paz em vez da amargura.

O que intitula este livro, não conta apenas um sonho que eu tive enquanto dormia. Conta o sonho que eu escolhi enquanto vivi. Eu tive um sonho, e nele não havia mais

dor. Porque no lugar onde Deus cura, a dor realmente passa. Não de uma vez, mas passa. E quando passar para você também, e vai passar, você vai entender o que eu entendi:

Existem dores que vêm para nos ferir, e existem dores que vêm para nos revelar.

A minha revelou que o sonho era real.

E que a vida, mesmo quando sangra, pode ser suave.

Todo mundo carrega um sonho escondido dentro do peito. Uns sonham com a cura, outros com um recomeço, outros com pertencimento, outros apenas com um pouco de descanso. No meu sonho, não havia mais dor, não porque a vida fosse perfeita, mas porque havia sentido e havia promessa. A dor não é tão devastadora quando tem sentido; ela só machuca quando parece inútil. Sonhar com um lugar sem dor não é negar o mundo, é reconhecer que ele não é tudo. A fé chama esse lugar de promessa, a Bíblia chama de reino, o coração chama de lar. Eu o chamo de sonho porque foi assim que ele me visitou: sem barulho, sem espetáculo, sem explicação. Apenas veio. E nele, a dor não existia, não como fuga, mas como esperança. Esperança de um tempo em que o sofrimento não terá mais domínio, como a própria Escritura anuncia.

E o mais curioso é que, quando acordei, a dor ainda estava lá. A amputação estava lá. A fisioterapia, o cansaço, os remédios, o medo. Mas havia algo diferente: eu sabia que a dor não era o capítulo final. Quem sonha com um mundo sem dor aprende a viver melhor neste aqui. Aprende a enxergar o milagre no meio do processo, e não só no resultado.

“E nele não havia mais dor” não é sobre utopia; é sobre esperança. É sobre o que Deus promete e o que o coração reconhece. É sobre entender que a dor é real, mas não é eterna; que o corpo sofre, mas a alma respira; que a noite é longa, mas de manhã o sol vem. E quando esse sol chega, a dor perde o trono.

Eu tive um sonho e nele não havia mais dor. Desde então, caminho com a esperança de que a vida é maior do que aquilo que fere. Que quando acreditamos que os sonhos são possíveis, a dor muda de lugar dentro de nós. Ela deixa de ser destino e passa a ser travessia. E é nessa espera que continuo e que sigo, não parada, mas em movimento, fazendo da minha própria luta o caminho para aquilo que ainda acredito, confiando que a vida, apesar de tudo, ainda é boa.

O Que Fica Quando as Palavras Acabam

Sabe quando você está conversando com uma amiga, ou em uma ligação com alguém que você ama, e vocês se despedem e você pensa, assim que a pessoa vai embora ou o telefone desliga: “Droga! Eu devia ter dito isso...” ou 'Eu era pra ter respondido aquilo quando ele falou daquele jeito'?

Pois é, eu tenho certeza de que é exatamente assim que vou me sentir quando escrever a última palavra desse livro. Sei que vou lembrar de uma vírgula que não coloquei, de uma dor que não descrevi ou de uma vivência milagrosa que esqueci de detalhar. Mas, se eu puder escolher o que vai ficar em vocês, além das minhas falhas de memória, eu gostaria que fosse isto:

- A Arte de Saber Viver: Que você não espere perder o chão para aprender a valorizar o passo. A vida não acontece depois que o problema passar; ela está acontecendo agora, nos intervalos das nossas lutas.

- O Respeito ao Tempo do Outro: Que você termine essa leitura com o olhar mais treinado para a prudência. Ninguém sabe o peso do silêncio de quem caminha ao nosso lado. Respeite as suas batalhas e as que você não consegue ver.

- A Honestidade com o Espelho: Que vocês tenham a coragem de se perguntar, todos os dias, se é o porto seguro ou a tempestade na vida de alguém. Se você está fazendo o melhor por você mesmo. Se você é tão bom quanto diz ser ou se não se ver com olhos punitivos, enxergando a sua beleza e a bondade que tem em você. Exercitando assim, a autoanálise e mudando em busca de paz.

- A Autonomia da Alma: Que ninguém, absolutamente ninguém, tenha o poder de definir a sua beleza, quem você é, ou o quanto você vale.

Talvez eu esqueça de dizer muitas coisas, mas espero que você não esqueça do essencial: este livro não é sobre o que me falta, mas sobre o que me transborda.

Quando eu sentir que esqueci de algo, ou até colocado coisas que não precisava, eu vou sorrir. Porque as palavras mais importantes não são as que eu escrevi, mas aquelas que vocês decidirem guardar a partir de agora.

Muito obrigada.

E antes de encerrar, eu quero deixar um versículo que eu carrego comigo sempre. Não porque ele é apenas bonito, mas porque ele me sustenta.

É com ele que eu respiro fundo, que eu reencontro forças, e que eu lembro que, acima de tudo, o amor é o que permanece.

“Agora, pois, permanecem a fé, a esperança e o amor, estes três; mas o maior destes é o amor.” (1 Coríntios 13:13)

Que este seja o lembrete final para todos: a fé nos sustenta, a esperança nos move, e o amor transforma cada dor, em vida.

*“Eu tive um sonho... e nele não havia mais dor.
Porque quando a dor se transforma em propósito,
ela deixa de nos aprisionar e passa a nos conduzir à esperança.”
(Hadassa Gurgel)*

Jesus te abençoe.



Foi esse amor que me levantou.
Por ele, eu voltei a ficar de pé.
Deus me trouxe de volta para esse abraço.
Não é apenas o fim de um livro... é um marco na nossa história.

“

Existem acontecimentos que mudam a vida da gente, não apenas pela dor, mas pela forma como nos atravessam.

*Alguns nos silenciam.
Outros nos empurram.
Poucos nos despertam e nos conduzem à missão.*

E quando essa missão nasce, ela não é sobre exibir conquistas, mas sobre alcançar pessoas. Não é sobre ser exemplo, mas sobre ser caminho. Foi nesse lugar que eu cheguei depois de enfrentar a amputação das minhas duas pernas e descobrir que o corpo pode falhar, mas a vida não precisa parar. Entre hospitais, maternidade, fé e recomeços, aprendi que a dor não é fim, é passagem, é travessia, é transformação.

Este não é um livro de autoajuda. Não é manual de sobrevivência. Não é roteiro motivacional. É testemunho. Um testemunho sobre o que nos sustenta quando nada parece sustentar, sobre a fé que amadurece no silêncio, e sobre a força que nasce onde ninguém vê, alimentada pela graça.

Escrevi estas páginas para quem já atravessou noites difíceis, para quem sente falta de si, para quem busca sentido no inexplicável. Em cada linha, não ofereço atalhos, ofereço caminho e companhia.

Convido você a caminhar comigo por estas páginas, porque a vida não termina quando tudo muda, ela se reinventa e recomeça. Nada que Deus permite é em vão.

Que este livro encontre quem precisa...
E lembre-se: mesmo depois da dor,
o sonho continua.

”