



Meu *doce*  
Recomeço

Autora:  
Emilia da Silva

# MEU DOCE RECOMEÇO

1ª Edição

Todos os direitos da obra reservados ao autor

Copyright © Editora Bailer Books, 2024

Arte de Capa — Estúdio Bailer Books

Design Editorial — Estúdio Bailer Books

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

Silva , Emília  
Meu doce começo / Emília da Silva ; --  
Rio de Janeiro-RJ : Bailer Books, 2024.

1. Literatura. 2. Bibliografia Brasileira. 3.

Literatura Brasileira

I. Título II. Autor

## Índices para catálogo sistemático:

1. Literatura: Literatura Brasileira 28.5

2024

Todos os direitos desta edição reservados à

**EDITORA BAILER BOOKS**

 (11) 9 5774-7709

[www.bailerbooks.app.br](http://www.bailerbooks.app.br)

 /editora\_bailerbooks

 /bailerbooks



Este livro foi composto na tipografia  
Times New Roman em corpo 12,5.  
Impresso pela gráfica Bailer Print sobre papel  
Pólen Soft 80 g/m<sup>2</sup>, capa em cartão 250g,  
laminado fosco com orelhas e lombada  
quadrada para a editora Bailer Books em 2024.

biografia

Meu *doce*  
Recomeço

Autora:  
Emilia da Silva

  
**BAI Books**  
editora

# Conteúdo

Dedicatória.....	6
Agradecimentos.....	7
Prefácio - 1.....	10
Prefácio - 2.....	12
Prefácio - 3.....	13
01 - O Último Adeus.....	16
02 - O autocuidado que salva.....	22
03 - Bloqueios.....	28
04 - Fase escolar.....	34
05 - Nas Sombras da Mente.....	38
06 - Encontrando Minha Voz e Meu Caminho.....	44
07 - A Jornada do Perdão .....	50
08 - Amores.....	54
09 - Aproveite enquanto pode.....	62
10 - Refúgio na fé.....	68
11 - No Limiar da Escuridão.....	72
12 - Ninguém dá o que não tem.....	78
13 - Lições vividas, lições aprendidas.....	84
14 - A Busca por Propósito.....	98
15 - Próximos passos.....	104



# Dedicatória

É com imensa alegria que dedico este livro às pessoas que, de alguma forma, me ajudaram e me empurraram ao longo deste novo sonho concretizado em minha vida. Pessoas que com seus jeitos peculiares me acompanharam em minha história de muita luta, mas também de muitas conquistas e libertações.

# Agradecimentos

À minha querida mãe, Amorita de Andrade Silva, por ser meu exemplo de amor, dedicação e fé. Seus ensinamentos foram essenciais para moldar a pessoa que sou hoje.

Ao meu pai, meu eterno protetor, por seu amor incondicional e por ser o melhor pai que alguém poderia ter. Sua presença em minha vida é um tesouro que guardarei para sempre em meu coração.

A minha tia Mareli( carinhosamente chamada tia Lilica), meu carinho e gratidão por todo apoio e amor dedicados à nossa família.

À minha tia Anízia de Andrade que, mesmo não estando mais entre nós, deixou um legado de força, luta e poesia em nossas vidas. Sua presença é eternamente sentida.

À minha tia Lúcia Da Matta e ao tio Helber Da Matta pela acolhida, apoio e exemplo de família unida.

Aos meus sobrinhos, Camila Muniz, Piter Silva, Victor Silva, Manuely Silva, Nathan Silva, Ronaldo Silva, Karyne Silva, João Guilherme Da Matta e Annabelle Da Matta pelo carinho e amor.

À Andréia, que considero uma irmã, e à família que tenho em meu coração. Sei que somos primas, mas temos uma conexão muito forte, e sempre que

acontece alguma coisa em sua vida, estamos juntas, e quando aconteceu em minha vida, você esteve comigo. Não só você, mas também sua família, Luiz, Rafael, Jéssica e Benício Alves. Amo vocês!

À Priscila, por sua vida e dedicação à família — Wesley, Vitória, Thaila, Thalisson Brás — e também à minha vida. Prima de quem muitas vezes precisei de ajuda e eu deixava de lado o pedido de ajuda para te ajudar, não só a você, mas a toda sua família. Obrigada!

À minha querida amiga Lidiane Tavares Da Matta, minha eterna companheira de jornada, por sua amizade, apoio e por nunca desistir de mim.

À Edna Sueli Medeiros Costa, Flávia de Jesus, Rafele Medeiros Costa, Lilian Almeida, Queli Cristina Pereira, Leonardo Pereira, Fabrício (amigo/irmão), Cléia Barbosa, Noemi Martins e a tantos outros que me inspiraram e incentivaram ao longo dessa jornada. Um agradecimento especial à senhora Michele Monsores e família, por sua orientação sábia e pelo incentivo constante em minha trajetória.

Por fim, agradeço a cada pessoa que, de alguma forma, contribuiu para a concretização deste livro. Seu apoio e incentivo foram fundamentais para transformar este sonho em realidade.

E para finalizar, gratidão à Emilia, pois se não fosse ela, este livro não existiria. Agradeço cada detalhe deste livro, a cada pessoa que participou com palavras que guardei em meu coração e pude externar através das palavras aqui ditas. Gratidão à Editora Bailer Books e

seus diretores Taysa e Orlando por acreditarem na minha história. Ao Léo, pois se não fosse por ele, o livro não sairia. Sou grata a Deus por tudo e todos.

Meu muito obrigada!

# Prefácio 1

“O homem que tem muitos amigos pode congratular-se, mas há amigo mais chegado do que um irmão” (Provérbios 18:24). Eu posso dizer que a Emilia se encaixa nessa fala de Provérbios, pois tenho privilégio de tê-la como mais que uma amiga, uma irmã.

Emilia, apesar de ter tido momentos difíceis, sempre esteve ao meu lado e da minha família para tornar os nossos momentos difíceis mais fáceis com sua presença, seu abraço, seu humor inabalável e suas palavras de consolo. Emilia para mim é a personificação do conceito de amizade. E se eu só a tivesse como amiga, já seria mais que suficiente para uma vida.

Como irmã, acompanho sua história há muitos anos — assim como ela, a minha — e ver essa história contada de uma forma tão delicada enche meu coração de orgulho. Este livro é muito mais que uma biografia, é um romance costurado em um tecido lindo, em um emaranhado de altos e baixos, perdas e ganhos, que nos envolve e emociona do início ao fim. É uma história de coragem, resiliência e de metamorfose constante, em que cada capítulo cria no leitor uma identificação e empatia com a narradora, que é, ao mesmo tempo, complexa e simples, mas sempre real e humana.

Como um gênero em constante mutação, o romance não é uma forma acabada, mas está continuamente

se transformando, assim como a narrativa desse livro. Embora nem todo romance seja uma história de amor, este livro é. Mas não um amor romântico, mas um amor pelos outros e, principalmente, pela vida. Convido você a passear por essa trama deliciosa e se emocionar com cada página dessa história linda.

À Emilia eu agradeço por tanto, por tudo e por sempre. Amo você, minha irmã.

Rafaele Medeiros Costa.  
*Product Marketing.*

## Prefácio 2

Esta é uma obra vivida por uma mulher que, logo na sua primeira infância, experimentou o gosto amargo da perda. Passando a viver então ao longo de sua vida entre as 5 etapas do luto à decepção de um casamento frustrado e à paixão pela confeitaria, para assim despertar a pergunta: viver no luto ou passar pelo luto?

Nessa busca de autoconhecimento, teve seus altos e baixos, suas alegrias e conquistas que esconderam a grande ostra em que se transformara, como mecanismo de defesa para se proteger do sentimento que a sufocava, até o pensamento de autoextermínio.

Na constante luta pelo novo e pelas dores vividas, a ostra se abriu, revelando assim a linda e preciosa pérola que se formou.

Então, caro leitor, deleite-se com esta obra e pegue sua pérola.

Lidiane Tavares Da Matta, Enfermeira,  
Amante da literatura.

## Prefácio 3

No infinito universo literário, onde as histórias são escritas com delicadeza, amor e superação, encontrei Emilia. Não nos conhecemos pessoalmente, mas, através das chamadas telefônicas, suas palavras cruzaram quilômetros para pintar em minha mente uma história tão rica e saborosa quanto as iguarias que ela produz.

Como mentor de escrita criativa, acostumado a navegar entre ficções científicas e romances históricos, encontrei em Emilia uma heroína não de ficção, mas da vida real.

Sua jornada, marcada por adversidades e superações, me lembra as tramas complexas de Dan Brown ou Stephen King, onde cada capítulo é uma descoberta, e cada reviravolta, um novo aprendizado.

Entretanto, em Emilia, existe uma leveza, um toque de realismo que só a verdadeira vida é capaz de oferecer. Em sua história, observei as etapas da jornada da heroína.

Emilia enfrentou desafios que a levaram ao fundo do poço, aos seus momentos mais sombrios e emergiu com a força e a sabedoria de quem conhece a própria alma. Ela se transformou, assim como os personagens dos livros que amo, aprendendo e crescendo a cada novo capítulo de sua vida.

Este livro é um banquete de experiências e emoções. Cada página é um prato cuidadosamente preparado, misturando os ingredientes da dor e da alegria, da desesperança e da fé, em uma receita que só Emilia poderia criar. E, assim como em um bom romance com uma trama complexa, Emilia nos leva por caminhos inesperados, mostrando que, mesmo nas circunstâncias mais difíceis, é possível encontrar beleza e propósito.

Ao ler sua história, não pude deixar de admirar sua determinação e resiliência. Emilia, com sua paixão pela confeitaria, transforma seus sonhos em realidade. Como escritor, entendo a arte de transformar o simples em extraordinário, e Emilia faz isso com maestria.

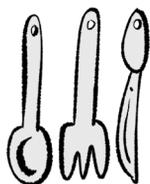
Assim, convido você, leitor, a se juntar nesta jornada. Venha descobrir a história de Emilia, uma história de luta, superação e, acima de tudo, de transformação. Tenho certeza de que, assim como eu, você se encontrará torcendo, celebrando e, com certeza, até mesmo aprendendo com cada página desta história extraordinária.

Boa leitura,

Leonardo Felisardo

Escritor, mentor de escrita criativa e apaixonado por ficção e histórias inspiradoras que transformam.





# Capítulo 1

## O Último Adeus

***“A dor da perda é como estar no mar: vem em ondas. Às vezes a água é calma, e as vezes e pode te arrastar para o fundo. Tudo o que podemos fazer é aprender a nadar.”***

O brilho prateado do amanhecer no Rio de Janeiro entrou discretamente pela janela da nossa casa em Senador Camará. A brisa que trazia o frescor das matas dos parques próximos e da cidade acordando também carregava consigo um pressentimento que se abateu sobre meu peito. Era um dia como qualquer outro, mas algo em meu íntimo sabia que seria diferente.

Quando vi aquela cena, um frio cortante atravessou meu corpo. Minha mãe, a mulher forte e destemida que sempre fora minha rocha, jazia caída, seus olhos vidrados me encarando com um misto de medo e súplica. Meu desespero me consumiu. Apenas semanas antes, eu a vira na mesma situação, mas, naquela vez, eu havia sido sua âncora, sua ligação com a vida, e ela havia voltado para mim.

Ajoelhei-me ao lado dela, segurando sua mão fria e implorando silenciosamente para que a história se repetisse. Meu irmão, com seus olhos arregalados e lágrimas correndo pelo rosto, se juntou a mim. Juntos, segurávamos nossa mãe, desejando com todas as nossas forças que ela voltasse para nós.

No entanto, a realidade se mostrou mais cruel. Mamãe foi levada às pressas para o hospital e lá permaneceu, enquanto eu e minha irmã ficamos em casa, esperando e orando. Aquelas horas se arrastaram, cada minuto parecendo uma eternidade, até que a notícia chegou: Mamãe não voltaria.

Foi nesse momento que as paredes do meu mundo começaram a se fechar. Um bloqueio se formou, não apenas em meu coração, mas em minha alma. Para

me proteger da dor insuportável, minha mente criou barreiras. Emocionalmente, lancei-me numa falsa alegria, como um pássaro tentando voar alto demais para escapar da tempestade. Eu ria, brincava, fazia de tudo para mostrar ao mundo que estava bem, mas, no fundo, uma tristeza profunda e um vazio me consumiam. A dor, a angústia e o trauma que aquela época me trouxe eram mascarados por essa alegria intensa, mas eles nunca realmente desapareceram. Era como se parte de mim tivesse sido enterrada junto com minha mãe.

E assim, naquele fatídico dia, começou minha longa jornada de autodescoberta de enfrentar os demônios internos e de aprender a viver em um mundo onde minha mãe, minha melhor amiga, não estava mais presente.

À medida que os dias, semanas e meses passavam, minha jovem mente tentava, desesperadamente, entender e processar a magnitude do que havia acontecido. Sentia uma dor tão profunda, tão avassaladora que, por vezes, parecia que eu estava sendo engolida por ela. Muitos ao meu redor, embora bem-intencionados, tentavam me confortar com palavras e gestos, mas, dentro de mim, a tempestade continuava.

A sensação de perder alguém, especialmente uma mãe, não é algo que se possa explicar facilmente em palavras. Mas, conforme os anos passaram, tentei encontrar compreensão na ciência e na psicologia. Meu desejo por respostas me levou a estudar, ler e entender como o luto funciona.

A ciência nos diz que o luto é uma reação natural à

perda. É uma resposta emocional complexa que envolve uma variedade de sentimentos intensos — tristeza, raiva, confusão, medo e até mesmo alívio. A psicologia, por sua vez, categoriza o luto em estágios que vão da negação à aceitação. Mas, sinceramente, para uma menina de nove anos, nenhum livro ou teoria poderia dar sentido à tormenta que se desenrolava dentro de mim.

A perda da mãe em uma idade tão nova é devastadora. Aos nove anos, o mundo ainda é moldado pelos olhos maternos. A mãe é a provedora de conforto, segurança e amor incondicional. Ela é o norte, a bússola que guia a criança através dos mares tempestuosos da infância. Sem ela, me senti à deriva, sem âncora, perdida em um oceano vasto e assustador.

Para uma criança da minha idade, a mãe é mais do que apenas um cuidador; ela é o universo inteiro. É a fonte de amor, segurança e compreensão, e perda desse norte tem efeitos catastróficos. Além do choque e da negação, senti uma raiva que nunca soube que existia dentro de mim. O medo, a culpa e a solidão tornaram-se meus companheiros constantes. Sonhava frequentemente com ela, acordando em lágrimas, ansiando por sua presença.

A ciência diz que o trauma, quando não tratado, pode se manifestar de muitas maneiras: distúrbios do sono, problemas de concentração, ansiedade e até mesmo depressão. E eu estava experimentando todos eles. Aquele meu riso exagerado e minha alegria forçada eram mecanismos de defesa. Eu estava tentando me proteger da dor, construindo muros ao redor do meu

coração partido.

Mas os livros também me mostraram que havia esperança. A dor do luto, embora avassaladora, é uma parte essencial do processo de cura. É a maneira da mente de processar e aceitar a realidade da perda. Com o tempo, e com o apoio adequado, é possível encontrar uma maneira de viver com essa perda, honrando a memória do ente querido, sem ser consumido pela dor.

A ciência e a psicologia também me mostraram que há maneiras de superar essa dor. Terapia, arte, escrita, meditação, meu encontro com Deus – todas são ferramentas valiosas no processo de cura. E, mais do que isso, o apoio de entes queridos, o carinho de amigos e a construção de novos vínculos podem ser fundamentais na jornada de superação.

Ainda hoje não consigo me recordar muito da minha infância antes de perder mamãe. O bloqueio é algo real. Porém, no processo de escrita desta história, algumas lembranças saíram do inconsciente para o consciente, e ao longo do livro algumas serão contadas.

Mas sei de uma coisa: mamãe era uma mulher cheia de vida e de um sorriso encantador, maestra no quesito musical, uma regente espetacular, dotada de dons na área musical, tinha um coração bom e acolhedor, cuidava de sua casa com amor e dos filhos e marido com zelo. Hoje tenho gratidão por todos ensinamentos que me passou, exemplo em dedicação a Deus através da música.

O fato é que minha história é cheia de altos e bai-

xos, como da maioria de nós, humanos. Mas, nestas páginas que compartilharei com vocês agora, uma coisa é certa: Nunca deixei de tentar, lutar, superar e conquistar meus objetivos. Para cada dificuldade, uma vitória. Um passo de cada vez!



## Capítulo 2

*O Autocuidado Que Salva*

***“Ser gentil consigo não é apenas uma questão de autoestima; é uma questão de saúde emocional e física.”***

À medida que crescia, as memórias da minha mãe começaram a se desfazer como as páginas de um livro antigo, deixando para trás apenas fragmentos do que foi uma vez uma história vibrante. Ainda assim, algumas imagens, sons e sensações permaneceram intactas, como se estivessem gravadas em pedra dentro de mim.

Lembro-me da maneira como minha mãe se movia pela casa, uma dança de maternidade e música. Seus dedos dançavam sobre as teclas do piano e do teclado com uma graça que só poderia vir de um talento inato e um ouvido especial para a música. Ela era uma regente de coral adorada, sua voz se entrelaçava com as de muitos, elevando as harmonias na igreja que tanto amava. Era lá que ela parecia mais viva, mais ela mesma, completamente imersa na melodia e no espírito da comunidade que tanto prezava.

A imagem dela, sempre acompanhada de meu irmão e minha irmã, é uma das mais fortes que tenho. Lembro-me de minha avó repreendendo-a por ainda amamentar meu irmão, que já tinha dez ou onze anos. Essa era minha mãe — uma mulher cujo amor maternal transcendia as normas e o convencional.

A memória mais dolorosa, entretanto, é a de sua ausência, o vazio deixado por sua partida prematura aos 45 anos. A hipertensão e o derrame que a levaram de nós eram reflexos de uma vida vivida para os outros, mas não para si mesma. Ela se doava por inteiro, cada pedaço de seu ser, cada minuto de seu tempo, mas esquecia de se cuidar.

Hoje, olhando para trás, percebo que o que sei sobre minha mãe é uma mistura do que me lembro e do que me contaram. As histórias de como ela era querida em Senador Camará, de sua generosidade e gentileza, são ecos de um tempo que eu queria poder recordar mais claramente. Essas narrativas, passadas de boca em boca, mantêm o espírito dela vivo em mim e na comunidade que ainda a sente.

Agora, entendo a importância do autocuidado, algo que minha mãe, na sua infinita generosidade, negligenciou. Ela se colocava em último lugar, sempre mais preocupada em atender às necessidades de todos ao seu redor do que às suas. Seu exemplo me ensinou que não podemos derramar de um copo vazio e que cuidar de si mesmo não é um ato de egoísmo, mas de necessidade. Precisamos estar bem para oferecer o melhor de nós aos outros.

Então, enquanto carrego as lembranças da minha mãe, carrego também essa lição: a importância de parar, respirar e ouvir as necessidades do próprio corpo e alma. É um tributo à sua memória e um chamado dizendo que para realmente honrarmos aqueles que amamos, devemos também honrar a nós mesmos.

Autocuidado não é apenas uma palavra da moda ou um luxo passageiro; é uma necessidade fundamental, um componente essencial para uma vida saudável e equilibrada. Aprendi isso da maneira mais difícil, através da perda inestimável da minha mãe e de um ciclo que se repetiu comigo adulta, que, enquanto não foi quebrado, não encontrei meu caminho. Então quero

compartilhar com quem lê estas palavras o que descobri sobre cuidar de si mesmo, na esperança de que possa iluminar a importância deste ato.

Primeiramente, entender o autocuidado como uma atitude de amor próprio é vital. Não é egoísmo; é essencial. Comece por ouvir seu corpo e suas emoções. Reconheça seus sinais de fadiga, estresse ou tristeza. Assim como você se preocuparia com um amigo que exibe esses sinais, preocupe-se consigo mesmo.

Aqui estão algumas dicas práticas que podem ajudar a integrar o autocuidado em sua rotina:

1. **Nutrição Consciente:** Alimente seu corpo com cuidado, como se estivesse nutrindo um jardim precioso. Escolha alimentos que energizam e curam, não apenas aqueles que são convenientes.

2. **Movimento Regular:** Não precisa ser uma sessão intensa na academia. Uma caminhada, um alongamento matinal ou qualquer atividade que faça seu corpo se mover e liberar tensão já são um bom começo.

3. **Pausas Mentais:** Dedique um tempo para desligar-se. Pode ser meditação, leitura, ou simplesmente ficar sentado em silêncio. Permita-se momentos de quietude.

4. **Sono Restaurador:** Priorize um sono de qualidade. Estabeleça uma rotina noturna que promova o relaxamento e prepare seu corpo e mente para descansar.

5. **Conexão Humana:** Cultive relacionamentos significativos. A solidão pode ser tão prejudicial quanto

maus hábitos de saúde. Conecte-se com os outros, mas também reserve tempo para si mesmo.

6. Expressão Criativa: Encontre uma válvula de escape criativa. Pinte, escreva, dance, cante — encontre uma forma de expressar o que está dentro de você. Eu, por exemplo, encontro paz na confeitaria.

7. Higiene Emocional: Assim como você toma banho para limpar o corpo, encontre maneiras de purificar sua mente das preocupações e estresses. Terapia, diários e conversas honestas com amigos podem ser muito benéficos.

8. Gratidão: Pratique ser grato. Focar nas coisas boas pode mudar sua perspectiva de vida e melhorar seu bem-estar emocional.

O último ponto e o mais importante trata-se da minha conexão com Deus.

Espiritualidade e Fé: Para mim, Emilia, a conexão com o Divino é uma das formas mais puras de autocuidado. Encontrar conforto na minha fé foi como descobrir uma bússola interna que sempre me guia de volta ao caminho quando me sinto perdida. A espiritualidade pode ser uma fonte de força, um refúgio onde encontro paz e propósito, especialmente nos momentos de tempestade.

Nas melodias que minha mãe tocava, ela sentia a presença de algo maior, uma energia que ultrapassa a compreensão humana. E agora, em minha própria prática espiritual, busco essa conexão. Seja através da oração, da meditação, da contemplação da natureza ou do

silêncio do amanhecer, cada momento de comunhão com Deus é um ato de autocuidado. Ele me ensina a ser gentil comigo mesma, a perdoar as minhas falhas e a aceitar que sou merecedora de amor e cuidado.

Essa conexão espiritual também age como uma interface com o mundo ao meu redor, lembrando-me de que todos estamos interligados e de que cuidar de si mesmo é também cuidar do todo. Ao nutrir minha espiritualidade, fortaleço não apenas minha própria resiliência, mas também minha capacidade de ser uma fonte de amor e apoio para os outros.

Aprendi que o autocuidado espiritual não é apenas sobre buscar Deus em momentos de necessidade, mas reconhecer Sua presença constante em minha vida. É um diálogo contínuo, uma escuta atenta e um compromisso de seguir os ensinamentos divinos que falam ao meu coração.

Assim, honro a memória de minha mãe, uma mulher de fé, trazendo Deus para o cotidiano, fazendo da espiritualidade uma prática diária e reconhecendo-a como um pilar essencial do autocuidado. Que esse último ponto seja um lembrete para você, leitor, de que cuidar do espírito é tão importante quanto cuidar do corpo e da mente.



## Capítulo 3

### *Bloqueios*

***“Mas aqueles que esperam no Senhor renovarão suas forças. Eles voarão alto nas asa como águias; eles correrão e não ficarão fadigados, andarão e não se cansarão”. Isaias40:31***

Após a partida de minha mãe, a vida seguiu seu curso, um rio que, apesar das tempestades, não deixa de correr. Encontrei consolo e alegria na culinária, um amor que vem de gerações passadas. Hoje, faço bolos com o sonho de abrir uma empresa na área de gastronomia, um sonho que carrega em cada receita um pedaço da história da minha família.

As avós, tanto materna quanto paterna, foram minhas primeiras inspirações. Minha avó materna, com suas compotas e doces de frutas, me ensinou a arte de transformar o sabor da natureza em delícias caseiras. Eu me lembro de ficar encantada observando-a trabalhar com suas bacias de cobre e alumínio, sempre repreendendo se tentássemos provar os doces antes de prontos. “Não pode, vai azedar o doce”, ela dizia com seriedade. A higiene era rigorosa, e o pomar no quintal era um tesouro de sabores - cajá, carambola, mamão. Ela fazia esses doces não apenas por prazer, mas também para vender e ajudar na igreja.

Minha avó paterna, por outro lado, era mestre em tortas e releituras de pratos clássicos. Sua torta de banana sem massa era uma lembrança afetiva que jamais esqueci. Ela não tinha a mesma ‘mão’ para a cozinha que minha avó materna, talvez por sua história única — filha de africanas, criada por tutores em São Paulo, mas dela aprendi o valor do cuidado com a família, uma lição que guardo para a vida.

Já minha avó materna, uma velhinha mais rabugenta, me passou uma imagem mais severa. Não tenho muitas memórias afetivas dela, uma distância emocio-

nal que talvez tenha se aprofundado com os anos.

Na minha família, éramos quatro meninas e um menino, e havia também um irmão, o primeiro filho, que nasceu e morreu, um capítulo triste que raramente era mencionado. Minha irmã mais velha tinha 15 anos na época da morte de nossa mãe, a mais nova apenas 6, e eu entre elas, com 7 ou 8 anos. Minhas lembranças são como flashes — momentos de risadas e travessuras, mas também de confusões em que muitas vezes a culpa caía sobre nós, irmãs, pelos atos do nosso irmão.

Essas memórias são fragmentadas, e, muitas vezes, luto para lembrar da fala, do rosto da minha mãe. O trauma deixou suas marcas, criando lacunas em minha memória. Mas é na cozinha que encontro um caminho de volta para aqueles dias, através dos sabores e aromas que me conectam a um passado que, por vezes, parece tão distante. Cada bolo, cada doce que preparo é um pedaço dessa história, um elo com as raízes que moldaram quem sou hoje.

Meu pai, um homem fechado e de poucas palavras, tornou-se o pilar da nossa família após a morte de minha mãe. Ele nunca se casou enquanto nós, seus filhos, estávamos crescendo, dedicando sua vida inteiramente a nós. Lembro-me dele como um homem que carregava o peso do mundo em seus ombros, mas que jamais deixava transparecer.

Após a morte de minha mãe, passamos por um período de ajustes e mudanças. A tia Mareli e minha prima Marleide se revezavam para cuidar de nós. “Onde come um, come dez”, era um ditado frequente em nos-

sa casa, apesar das dificuldades.

Mas nem tudo era fácil. Dois anos depois, perdemos a tia Marilene, um novo golpe em nossa já fragilizada estrutura familiar. Meu pai, apesar de suas boas intenções, muitas vezes causava bloqueios por falta de conhecimento ou compreensão das complexidades emocionais que nós, crianças, enfrentávamos. A igreja batista que frequentávamos ofereceu apoio, mas meu pai, determinado a não nos separar, recusou qualquer ajuda externa. Ele tinha orgulho, e, naquela época, um homem cuidar sozinho dos filhos era visto com admiração e respeito.

Apesar disso, aprendi muito com meu pai. Ele me ensinou sobre resistência, sobre a importância de manter a família unida. Eu gostava muito de brincar com ele; esses momentos eram uma fuga da realidade que enfrentávamos. Lembro-me de uma vez, eu me vesti de japonesa e minha irmã também se fantasiou. Foi um dia especial, cheio de risadas e alegria, até que tudo mudou subitamente.

Meu pai, que por muito tempo se manteve sozinho, começou a se envolver com uma mulher. Minha avó, com sua sabedoria acumulada pelos anos, expressou sua desaprovação: “Essa mulher não é para você”. Não entendi na época, mas senti uma mudança no ar. Durante uma brincadeira, meu pai, talvez sob pressão da nova relação, explodiu de raiva e bateu na mesa, dizendo que não queria mais aquelas brincadeiras. Sentindo-me ousada e desafiadora, falei algo de que mais

tarde me arrependeria: “Nunca mais vou brincar com você”. E assim, um novo bloqueio se formou em meu coração.

Bloqueio que demorou para ser superado.

Minha infância e juventude foram marcadas por um desejo profundo de harmonia familiar, um anseio por um lar onde, apesar das diferenças, prevalecesse o amor e a compreensão mútuos. No entanto, a realidade muitas vezes se mostrava diferente do sonho. Meus irmãos, em suas brigas, chegavam a extremos que me causavam grande aflição. Eu, por natureza, detestava conflitos, e, embora guardasse em mim uma veia vingativa, o que mais desejava era paz.

Observava em casas de amigos como os irmãos, mesmo após brigas, conseguiam se reconciliar e seguir adiante. Em nossa casa, no entanto, as desavenças, às vezes, nos deixavam dias sem nos falarmos. Apesar dessa aparente distância, eu sabia que, no fundo, havia um amor inabalável entre nós. Eu sempre tentei ser a melhor irmã possível, mesmo sabendo que tinha minhas falhas, buscando sempre melhorar e ser uma pessoa melhor neste mundo.

Minha relação com Deus sempre foi uma parte central da minha vida, marcada por experiências que transcendiam a compreensão humana. Recordo-me dos momentos em que adoecia, como as doenças típicas da infância. Nessas ocasiões, eu perdia o apetite, e minha irmã mais nova aproveitava para comer a minha parte. Eu apenas desejava que a dor passasse. Meu pai, com sua fé inabalável, vinha constantemente ao meu

quarto, orava por minha saúde, verificava se eu estava respirando, se tinha comido ou se precisava de algo. Sua fé e persistência eram como um bálsamo que me trazia forças para me levantar.

Minha avó, vendo minha recuperação, agradecia a Deus, emocionada pelas orações de meu pai. A conexão entre meu pai e minha avó era tão profunda e tocante que às vezes a via chorar durante as orações. A influência do meu pai em nossas vidas foi imensurável. Ele nos ensinou que, através da oração, encontraríamos respostas para nossas dúvidas e que a fé, praticada com devoção, moveria montanhas a nosso favor.

Hoje, compreendo que a fé traz a certeza daquilo que não vemos, mas em que acreditamos profundamente. Sempre tive uma visão de família diferente da dos meus irmãos, motivada por algo dentro de mim que me impulsionava a buscar mais, a viver não pelos sentimentos, mas pelas convicções. Esse entendimento molda minha existência hoje, guiando-me em uma jornada de fé, amor e constante busca por crescimento espiritual e pessoal.



# Capítulo 4

*Fase Escolar*

***“A arte de ser sábio é a arte de saber o que ignorar .”  
- William James.***

Minha jornada escolar foi um capítulo à parte em minha vida, um período que, apesar de suas complexidades, moldou muitos aspectos do meu ser. Eu sempre fui uma boa aluna, conseguindo manter médias dentro do esperado. Mas a vida escolar não é feita apenas de notas e estudos; é um universo social próprio, cheio de desafios e descobertas.

Desde cedo, percebi que me diferenciava das outras meninas da minha idade. Enquanto muitas delas encontravam prazer nas brincadeiras tradicionais de meninas, eu me sentia mais à vontade na companhia dos meninos. Com eles, eu podia correr, jogar bola e me aventurar em brincadeiras mais físicas e dinâmicas, algo que sempre me atraiu. No entanto, essa preferência não passava despercebida e nem sempre era bem vista.

O fato de eu ser um pouco precoce em meu desenvolvimento físico trouxe uma atenção indesejada. Meu corpo começou a mudar antes do das outras meninas, e isso se tornou motivo de comentários e, infelizmente, de conflitos. As garotas da minha idade, muitas vezes, me olhavam com desdém ou ciúmes, e não era raro ser o alvo de fofocas maldosas ou exclusão. Aquilo me doía, mas eu tentava manter minha cabeça erguida, apesar da tristeza que esses episódios me causavam.

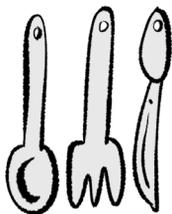
Por outro lado, a minha amizade com os meninos, embora genuína, também me colocava em uma posição delicada. Eu me sentia envergonhada, consciente dos olhares e comentários, temendo que minha presença entre eles fosse interpretada de maneira errada.

A atenção que meu corpo atraía era algo que eu não sabia como manejar naquela época, um peso que carregava nos ombros muito jovens.

Essa fase da minha vida foi um constante balançar entre o desejo de ser eu mesma e a pressão para me encaixar em expectativas e normas sociais. Aprendi muito sobre resiliência, sobre manter minha essência apesar das adversidades e julgamentos. Também foi um período de autodescoberta, de entender e aceitar as transformações do meu corpo e da minha personalidade.

Olhando para trás, vejo que essas experiências, embora dolorosas, foram fundamentais para o meu crescimento. Elas me ensinaram a valorizar as verdadeiras amizades, a importância de ser fiel a quem eu sou, e a ter empatia por aqueles que, assim como eu, enfrentam desafios na complexa jornada de se encontrar durante os anos de escola.





## Capítulo 5

*Nas Sombras da Mente*

***“Falar sobre nossos problemas é a nossa maior necessidade. Manter esses sentimentos dentro só aumenta a sua intensidade.” - Tolstoy***

Enquanto escrevo este livro, preciso confessar ao leitor os altos e baixos emocionais que vinha enfrentando.

“Estou um pouco em crise”, admito, “tenho ficado um pouco depressiva, mas vou conseguir passar por tudo o que preciso”. Essas palavras, embora simples, carregavam um peso imenso, uma batalha interna que muitas vezes me deixava paralisada pela tristeza e pela falta de vontade de fazer qualquer coisa. “Por que isso acontece comigo?”, eu me perguntava, buscando entender a origem daquela névoa que parecia envolver minha mente e meu coração.

A depressão, como aprendi em minhas leituras e conversas com profissionais de saúde mental, é uma doença complexa. Não é apenas tristeza ou desânimo passageiro; é um distúrbio afetivo que altera o humor e afeta profundamente a forma como sentimos, pensamos e lidamos com atividades diárias. Segundo a Organização Mundial da Saúde, a doença afeta mais de 264 milhões de pessoas no mundo, independentemente de idade, gênero ou status socioeconômico.

Teóricos como Sigmund Freud e Carl Jung abordaram a depressão sob diferentes perspectivas. Freud a associava à perda ou ao luto – seja uma perda real ou simbólica. No meu caso, a perda de minha mãe, na infância, pareceu ter plantado as sementes dessa luta interna. Jung, por sua vez, via a depressão como uma chamada para o crescimento interior, uma oportunidade para enfrentar e integrar aspectos do nosso inconsciente.

Estudos modernos apontam para uma combina-

ção de fatores biológicos, genéticos, ambientais e psicológicos. Crescer em um ambiente familiar onde o luto e a dor eram presenças constantes, juntamente com as adversidades enfrentadas na escola e os desafios de um desenvolvimento precoce, certamente deixaram suas marcas. Esses fatores, combinados com minha predisposição genética, talvez tenham contribuído para o estado depressivo em que me encontrei.

Em momentos de introspecção, eu costumava refletir sobre o sonho de uma família perfeita, um desejo que, implicitamente, se tornou um pilar na minha vida. A realidade, contudo, foi outra. O que planejei para meu futuro, um capítulo que ainda se encontra nas sombras, não seguiu o roteiro de felicidade que eu havia imaginado. Deixarei esse assunto para outro momento, mas é impossível ignorar como essas experiências moldaram minhas emoções e expectativas.

A depressão me ensinou sobre a fragilidade e a força humana. Aprendi que buscar ajuda não é uma fraqueza, mas uma coragem. Terapia, medicação, quando necessária, e o apoio de amigos e familiares são essenciais. Além disso, encontrei conforto e entendimento nas palavras de Viktor Frankl, psiquiatra e sobrevivente do Holocausto, que disse: “Quando não somos mais capazes de mudar uma situação, somos desafiados a mudar a nós mesmos”.

Essa jornada através das sombras da mente é árdua, mas não solitária. Ela é um caminho que muitos trilham, cada um à sua maneira. E, talvez, nesse caminho, eu encontre não apenas a cura, mas também uma

compreensão mais profunda de quem sou e do propósito que guia minha existência.

Em um dos capítulos mais sombrios da minha vida, enfrentei um inimigo silencioso e perturbador: a ideação suicida. É importante abordar este tópico com a seriedade e o cuidado que ele merece, sem romantização, pois compreendo o quão delicado e doloroso ele é.

Ideação suicida refere-se aos pensamentos sobre ou uma atração pela ideia de acabar com a própria vida. Não é uma fraqueza de caráter ou uma falha moral, mas um sinal de profundo sofrimento psicológico. No meu caso, esses pensamentos eram como sombras que me perseguiam nos momentos mais sombrios, sussurrando falsas promessas de alívio e escape das dores que eu estava sentindo.

Entender a ideação suicida é crucial. Ela pode surgir como resultado de uma variedade de fatores, incluindo transtornos de saúde mental, como depressão grave, transtorno de estresse pós-traumático, e outros. No meu caso, a acumulação de perdas, traumas e desafios ao longo da vida contribuíram para esses pensamentos perigosos.

É fundamental destacar a importância de pedir ajuda. Entendi isso tarde. Conversar com um profissional de saúde mental – um psicólogo, psiquiatra ou conselheiro – pode ser um passo vital para encontrar apoio e tratamento. Além disso, o apoio de familiares e amigos é inestimável. Reconhecer e aceitar que você precisa de ajuda não é um sinal de fraqueza, mas de

força e coragem.

Organizações como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) enfatizam a necessidade de abordar a saúde mental com a mesma seriedade com que tratamos a saúde física. A ideação suicida é um grito de socorro que não pode nem deve ser ignorado.

Para quem está enfrentando esses pensamentos, lembre-se: você não está sozinho. Há pessoas que se importam e estão prontas para ajudar. Sua vida é preciosa e há sempre um caminho para a cura e a esperança. Para aqueles que conhecem alguém em sofrimento, ofereçam um ouvido atento, um ombro amigo, e encorajem a busca por ajuda profissional. Juntos, podemos criar um mundo onde a dor escondida no silêncio encontra voz e apoio.

Neste momento da minha vida, percebo que cada dia é um passo adiante na longa estrada da recuperação. É uma jornada que estou determinada a continuar, fortalecida pela ajuda que recebi e pela convicção de que, mesmo nas noites mais escuras, a alvorada está próxima.





# Capítulo 6

*Encontrando Minha Voz E*

*Meu Caminho*

***“Tudo posso naquele que me fortalece .  
” Filipenses 4:13.***

Chegou um momento, aos 18 ou 19 anos, em que a tensão entre mim e meu pai atingiu seu ápice. Minha madrasta, sempre tentando mediar nossas interações, me incentivava a conversar com ele, mas eu, consumida por ressentimentos antigos e novos, permanecia em silêncio. Até que, um dia, impulsionada por uma mistura de frustração e desejo de ser ouvida, o confrontei com palavras ríspidas. A resposta dele foi me mostrar a porta da rua. E assim, saí.

Essa decisão me levou a morar sozinha, trabalhando para me sustentar. Nesse processo, deixei para trás sonhos que outrora pareciam ao meu alcance. Sempre gostei de ajudar os outros, mas, ironicamente, eu me esquecia de ajudar a mim mesma. Sacrificava minhas próprias necessidades e desejos, sem perceber que, ao não cuidar de mim, minhas capacidades de cuidar dos outros também se esvaíam.

Vivi um tempo afastada do meu pai, que era uma figura obstinada e, por vezes, arrogante. No entanto, um dia, levei-o à minha casa, mostrando-lhe como estava vivendo. Não muito tempo depois, enfrentei uma queda financeira que me obrigou a voltar para a casa dele por um mês. Durante esse período, as visitas de Dia das Mães, Dia dos Pais e Natal eram sempre marcadas por perguntas sobre minha vida. Eu respondia pouco, mantendo-me introvertida, vivendo em meu próprio mundo.

Naquela época, tinha fixado na mente que minha vida era dedicada à minha família. Mas, ao longo dos anos, comecei a entender que não havia necessidade

de viver assim. Percebi que carregava características que não queria reproduzir — os mesmos traços que me afastaram de meu pai. Não queria ser turrona ou soberba; queria aprender com as falhas que observei e crescer a partir delas.

Refletindo sobre minha busca por uma família ideal e bem-sucedida, percebo que minha experiência foi bem diferente do que eu imaginara. Decidi morar sozinha porque não suportava mais as brigas dos meus irmãos e o silêncio entre mim e papai. Com o tempo, comecei a entender que meu pai, assim como eu, carregava seus próprios traumas e lutava contra uma forte depressão. Apesar de seus desafios, ele me ensinou muito sobre resiliência e sacrifício.

Meu pai era um exemplo de dedicação — um bom filho, cuidando de sua mãe tanto financeira quanto espiritualmente, e um irmão que, dentro de suas possibilidades, sempre procurava ajudar. Ele deixou de viver sua própria vida para se dedicar aos filhos e à casa, e ainda encontrava tempo para atender às necessidades de sua mãe. Olhando para trás, vejo como Deus foi generoso conosco, mesmo quando falhamos em reconhecer essa generosidade.

Foi um período de aprendizado e reflexão, tentando compreender meu pai, seus traumas não curados e sua luta para cuidar da família sozinho. Eu ansiava por estar com ele e meus irmãos, mas a vida nos levou por caminhos diferentes, e cada um seguiu sua jornada.

Na minha busca por aceitação e amor, voltei-me para Deus, buscando um lugar no Seu reino onde eu

pudesse me sentir acolhida. Com o tempo, comecei a entender que não precisava carregar tanto peso, mas sim encontrar uma forma mais leve e constante de estar na presença divina. Estive sempre à procura de ser acolhida por Deus, e Ele, em sua infinita sabedoria e amor, colocou pessoas no meu caminho que me ajudaram a me libertar dos traumas, a curar minhas feridas e a encontrar restauração da melhor forma possível.

Essa jornada espiritual foi fundamental na minha cura emocional e psicológica. Aprendi que, por mais difícil que a vida possa parecer, há sempre um caminho de restauração e renovação. A aceitação de Deus não depende de nossas realizações ou do quão perfeitos somos, mas está sempre disponível, um presente de amor incondicional.

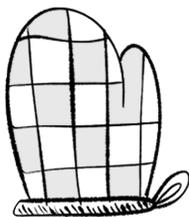
Hoje, em retrospectiva, vejo uma história de lutas, mas também de superação e graça. A jornada até aqui não foi fácil, mas cada passo foi necessário para moldar quem sou hoje – uma mulher mais forte, mais compreensiva e mais conectada com sua fé e propósito. A vida, com todas as suas complexidades, é um belo tapetear de experiências que nos ensinam a valorizar cada momento de alegria, amor e redenção.

Esse processo de autoconhecimento foi desafiador, mas essencial. Aprendi que é possível amar e respeitar minha família sem sacrificar minha própria identidade e felicidade. Hoje, entendo a importância de cuidar de mim mesma, tanto física quanto emocionalmente. Esta jornada de autoaceitação e autodesenvolvimento me permitiu reconstruir minha relação com meu pai de

uma maneira mais saudável e madura.

Agora, olho para trás e vejo uma mulher que aprendeu a encontrar sua voz, a valorizar suas necessidades e a traçar seu próprio caminho, mesmo que isso significasse tomar decisões difíceis. Este capítulo da minha vida é uma lembrança de que, por mais que amemos nossas famílias, não devemos nos perder no processo de cuidar delas. Nossa própria voz, nossos sonhos e nossa saúde são tão importantes quanto os dos que nos cercam.





## Capítulo 7

### *A Jornada Do Perdão*

***“Sejam bondosos e compassivos uns para com os outros, perdoando-se mutuamente, assim como Deus os perdoou em Cristo.” Efésios 4:32.***

O perdão sempre foi um tema complexo e profundo em minha vida. Perdoar alguém, ou até a si mesmo, não é um processo simples; é uma jornada que exige compreensão, empatia e, acima de tudo, coragem. Estudos e teorias psicológicas enfatizam a importância do perdão como uma ferramenta essencial para a cura emocional e a liberação de ressentimentos que podem prejudicar nossa saúde mental e física.

Segundo pesquisadores como Robert Enright, psicólogo pioneiro no estudo do perdão, esse ato não significa esquecer ou justificar a dor causada, mas sim liberar a si mesmo da amargura e do ódio. O perdão é um presente que damos a nós mesmos mais do que à pessoa que nos feriu. Estudos têm mostrado que o perdão pode levar a benefícios como redução do estresse, menor risco de depressão e melhoria da saúde cardíaca.

Minha própria jornada com o perdão culminou em um momento crucial em relação ao meu pai. Durante muito tempo, carreguei um peso em meu coração, uma mistura de sentimentos não resolvidos e mágoas em relação a ele. Mas, ao refletir sobre nossa relação e todos os desafios que enfrentamos juntos, percebi que era necessário perdoar – não apenas por ele, mas por mim.

Visitei-o e lá, entre lágrimas e sussurros, pedi perdão. Perdoei-o por tudo que ficou não dito e não feito, por todos os momentos de dor e mal-entendido. E, mais importante, perdoei a mim mesma por ter guardado

aqueles sentimentos por tanto tempo. “Não há por que não perdoar, a vida não é assim”, eu dizia em voz alta. “Você precisa perdoar para liberar”. E foi naquele ato de perdão que senti uma libertação profunda, como se um grande peso tivesse sido retirado dos meus ombros.

Esse momento foi transformador. Aprendi que o perdão não é uma fraqueza, mas uma força. Não é um esquecimento, mas uma escolha consciente de se libertar da âncora do passado. Libertei-me não apenas das mágoas em relação ao meu pai, mas também de antigas dores e ressentimentos que me impediam de avançar.

O perdão é um caminho para a paz interior, um passo em direção à cura e ao amor próprio. É um processo contínuo, uma prática que nos ensina sobre compaixão, empatia e, acima de tudo, sobre a capacidade humana de se renovar e crescer. Ao perdoar, não mudamos o passado, mas transformamos o futuro, abrindo caminho para novas possibilidades e para um coração mais leve e sereno.





## Capítulo 8

**Amores**

***“Amor genuíno é dar sem esperar nada em troca.”***

Durante a adolescência, o campo do amor era um terreno complexo para mim. Namorados não faziam parte do meu cotidiano; tive apenas um namorado, e, mesmo assim, a relação não foi marcada por grande profundidade. Curiosamente, muitas vezes as pessoas que se interessavam por mim não despertavam o mesmo sentimento em meu coração. Parecia que havia um desencontro de desejos e expectativas.

Entre paqueras e flertes, houve um que se destacou, alguém com quem mantenho contato até hoje. Um amigo especial, por quem eu nutria sentimentos mais profundos, mas que já tinha namorada. Ele e eu compartilhávamos um vínculo forte, e eu abria meu coração para ele, algo raro para mim, dado o meu jeito seletivo e reservado.

Quando ele se casou, foi como se uma parte de mim despertasse para a realidade dos meus sentimentos. Mas ele amava outra pessoa, e eu respeitei isso. No dia de seu casamento, desejei-lhes felicidade, palavras que foram sinceras, apesar da dor silenciosa em meu peito. Sua esposa, sabendo da nossa amizade, me convidou para ser também sua amiga, embora houvesse um ciúme velado em suas palavras.

Com o passar dos anos, nos encontramos novamente, após muito tempo. Foi um encontro marcado pelo respeito mútuo e pela compreensão tácita de que nossas vidas haviam seguido rumos diferentes.

Minha juventude foi pontuada por algumas paqueras, mas nunca busquei por aventuras passageiras. Convivendo mais com meninos, eu via os jogos de re-

lacionamentos que muitos deles jogavam, traições e flertes com várias pessoas, comportamentos que nunca me atraíram. Sempre acreditei que brincar com os sentimentos alheios era uma forma de desrespeito e não algo que eu queria para a minha vida.

Conheci vários homens ao longo do tempo, incluindo meu ex. Antes dele, tive um relacionamento turbulento com um homem narcisista que queria manter um controle sobre mim enquanto se permitia total liberdade. No início, ele ocultou que estava em outro relacionamento, e eu, ao descobrir, recusei-me a ser a outra em sua vida. Seus jogos e manipulações feriram-me profundamente, e cheguei a um ponto em que lhe disse claramente o quanto ele me fazia mal.

Ele tentou virar a situação a seu favor, até mesmo se autodenominando como o “pior homem”, mas eu já havia aprendido a me colocar em primeiro lugar. Essa experiência reforçou em mim a ideia de que não se deve tolerar menos do que merecemos. “Quem muito quer, nada tem”, um lema que passei a adotar, priorizando minha própria felicidade e bem-estar acima de relacionamentos que me diminuía.

Quando conheci meu ex-marido, eu ainda carregava cicatrizes desse passado e um relacionamento mal curado, um coração que ansiava por ser preenchido. Eu buscava alguém que desejasse estar ao meu lado, que pudesse completar o vazio que eu sentia. Ele parecia ser a resposta para aquele anseio. Nossa relação rapidamente ganhou a aprovação de todos ao nosso redor – famílias, amigos — que viam em nós um par perfei-

to. Mas, em meu íntimo, uma voz sussurrava cautela, aconselhando-me a não avançar para o casamento. Ignorando a intuição, eu segui em frente, crendo que o amor superaria quaisquer dúvidas.

Nos primeiros tempos, ele foi tudo o que eu sempre sonhei. Gentil, atencioso, um verdadeiro príncipe que parecia ter saído de um conto de fadas. Foi uma época de felicidade, de acreditar que tinha encontrado minha alma gêmea, alguém que me compreendia e me completava. No entanto, como em muitas histórias, o encanto começou a se desfazer com o tempo.

Após o casamento, as coisas mudaram gradualmente. O homem que eu achava conhecer começou a mostrar uma face diferente, uma que eu não reconhecia ou esperava. As decepções começaram a se acumular, pequenas, no início, porém cada vez mais significativas. As promessas de amor e companheirismo deram lugar a desentendimentos e tristezas.

Olhando para trás, percebo que entrei nesse casamento com a esperança de curar feridas antigas, de encontrar em outra pessoa a solução para minhas dores internas. Mas essa experiência me ensinou uma lição valiosa: não podemos esperar que outra pessoa cure nossas feridas. A cura precisa vir de dentro, de um trabalho pessoal de autoconhecimento e aceitação.

Esse casamento, apesar de seus momentos felizes, acabou se tornando uma fonte de dor e desapontamento. Foi uma fase difícil, uma que me forçou a enfrentar não apenas a realidade do relacionamento falho, mas também a necessidade de olhar para dentro de mim

mesma e reconhecer as áreas que ainda precisavam de cura.

Em meio às adversidades, cresci e aprendi. Aprendi sobre a importância de ouvir a minha voz interior, de respeitar minha própria intuição. Aprendi que o amor próprio é o primeiro passo para um relacionamento saudável. E, talvez o mais importante, aprendi que, apesar das decepções e dores, sempre é possível recomeçar, reconstruir e encontrar felicidade, desta vez, com um coração mais sábio e uma alma mais forte.

Dentro do meu casamento, eu me doei completamente. Acreditava na força do nosso vínculo, na sinceridade de nossos votos. No entanto, a confiança foi abalada da forma mais dolorosa possível: através da descoberta de uma traição. Naquele momento, o mundo que eu conhecia desmoronou. Sentindo-me traída e desamparada, tomei uma decisão que, em retrospecto, reconheço como errada – eu me vinguei, agindo da mesma forma. Contudo, essa retaliação não trouxe o alívio ou a justiça que eu esperava. Ao contrário, só intensificou a dor e o vazio que sentia.

A traição é um golpe profundo em qualquer relacionamento, e a maneira como reagi a ela refletiu a intensidade da minha dor e desespero. No entanto, o que mais me feriu não foi apenas o ato em si, mas o fato de ele não ter dado valor à nossa relação, às promessas que fizemos um ao outro. Quando confrontei a realidade do nosso casamento desmoronando, sugeri terapia de casal, um esforço para salvar o que restava. Mas ele recusou e isso me fez perceber que eu estava lutando

sozinha por algo que já não existia.

Ao longo daquele processo doloroso, comecei a enxergar que meu marido era, em muitos aspectos, imaturo – um “menino no corpo de homem”, como eu costumava pensar. Eu havia compartilhado meus sonhos mais íntimos com ele, sonhos de um futuro juntos, de amor e companheirismo, mas esses sonhos foram descartados, jogados fora sem consideração ou respeito.

Vivenciar a traição e suas consequências foi uma das experiências mais dolorosas da minha vida. Não apenas pelo ato em si, mas pelo que representou: a destruição de um sonho, a quebra de confiança e a perda de um companheiro em quem eu acreditava. Foi um período de intensa dor emocional, mas também de profundo aprendizado.

Essa fase me ensinou sobre a importância do amor-próprio e da autoestima. Aprendi que não podemos depender exclusivamente de outra pessoa para nossa felicidade e realização. Aprendi, da maneira mais difícil, que a traição e a vingança não trazem paz, apenas prolongam o ciclo de dor.

Hoje vejo essa experiência como uma lição amarga, mas necessária. Ela me fez mais forte, mais consciente de quem sou e do que mereço em um relacionamento. Aprendi a perdoar – não para justificar o que foi feito, mas para me libertar do peso do passado e seguir em frente com esperança e dignidade.

Hoje, minha visão sobre o casamento evoluiu significativamente. Acredito no casamento, sim, mas

compreendo que para que ele funcione é preciso muito mais do que amor. É necessário haver parceria verdadeira, amizade, compreensão e, acima de tudo, um compromisso mútuo de crescimento e apoio.

A experiência traumática do meu casamento passado deixou marcas profundas. Por muito tempo, carreguei a generalização de que todos os homens poderiam ser como o meu ex-marido, o que me fez erguer barreiras protetoras em torno de mim. No entanto, com o tempo e a reflexão, percebi que essa visão era distorcida pelo trauma que vivi. Reconhecer isso foi um passo importante na minha jornada de cura.

Houve momentos em que pensei em revidar, em fazer mal como forma de justiça. Mas, com o tempo, entendi que tal caminho só me levaria a mais dor e sofrimento. Optei por não agir com base nos impulsos. Estou ainda no processo de curar as feridas deixadas por aquele relacionamento. A cura é um processo lento e, às vezes, doloroso, mas é necessário para seguir em frente.

Durante o casamento, muitas vezes me senti culpada, como se todos os problemas fossem responsabilidade minha. Ele tinha a habilidade de me fazer acreditar nisso. Mas após o término, quando ele simplesmente desapareceu de minha vida, comecei a ver as coisas sob uma nova perspectiva. Hoje, olho para trás e percebo que esse afastamento foi, de certa forma, um presente. Tornou-se a oportunidade que eu precisava para focar em mim mesma, para cuidar do meu bem-estar e do meu amor-próprio.

Os anos dedicados a essa relação me ensinaram sobre o que não aceitar em um parceiro. Vejo agora características nele que antes eu não conseguia identificar – traços de um narcisista, talvez até de um sociopata. Tal compreensão me ajuda a perdoar a mim mesma por não ter visto os sinais mais cedo e me capacita a tomar decisões mais saudáveis sobre relacionamentos no futuro.

O caminho da cura é repleto de altos e baixos, mas cada passo adiante é uma vitória. Aprendi a priorizar meu bem-estar e a nunca mais colocar o amor de alguém acima do amor que tenho por mim mesma. Essa jornada é sobre redescobrir minha força, reafirmar minha autoestima e reconstruir minha vida com a certeza de que mereço ser tratada com respeito, amor e dignidade.



## Capítulo 9

*Aproveite Enquanto Pode*

***“O Senhor está perto dos que têm o coração quebrantado e salva os de espírito abatido.” Salmos 34:18.***

“Aproveite bem as pessoas que você ama.” Essa frase ganhou um novo significado para mim após a partida de meu pai. A vida, tão efêmera e imprevisível, tem o poder de nos surpreender com despedidas súbitas, deixando-nos apenas com memórias e um vazio que parece intransponível.

Quando meu pai nos deixou, foi como se uma parte essencial de mim tivesse ido com ele. Ele sempre foi meu alicerce, meu guia, aquele que aliviava minhas dores e apontava direções em momentos de incerteza. Sua morte trouxe uma escuridão profunda à minha vida, uma tristeza que se instalou no mais íntimo do meu ser. Sentia como se algo tivesse sido arrancado do meu peito, de maneira abrupta e cruel.

Falar do final da jornada de meu pai aqui na Terra é algo que ainda me causa grande dor. A sensação que tenho é que ele simplesmente partiu em uma longa viagem e que, a qualquer momento, pode abrir a porta e retornar para casa. É um pensamento irreal, eu sei, mas é um reflexo da dificuldade que ainda enfrento para aceitar sua ausência definitiva.

O luto é um processo íntimo e pessoal, e cada um de nós o vivencia de maneira única. No meu caso, ele veio acompanhado de uma sensação de solidão e desamparo. Meu pai era meu confidente, meu protetor, e sem ele, tive que aprender a navegar a vida de uma maneira que nunca havia imaginado.

Esse período de luto me ensinou sobre a fragilidade da existência e a importância de valorizar cada momento com aqueles que amamos. Aprendi que a

presença e o amor devem ser cultivados e apreciados enquanto temos a oportunidade, pois nunca sabemos quando será o último adeus.

Agora, carrego comigo não apenas a dor da perda, mas também a gratidão pelos anos que tive ao lado de meu pai. As lembranças que compartilhamos, os ensinamentos que ele me deixou, são tesouros que guardo no coração. Ele pode ter partido desta vida, mas seu legado e seu amor permanecem vivos em mim, guiando-me e fortalecendo-me a cada novo dia.

Nesta jornada de luto e saudade, encontro conforto na crença de que, de alguma forma, ele ainda está comigo, observando e protegendo-me de onde quer que esteja. E, embora a dor da perda seja uma companheira constante, escolho também celebrar a vida que ele viveu e o amor que ele deixou, um amor que transcende o tempo e a morte.

Nesse momento de fragilidade, esperava apoio e compreensão, especialmente da pessoa com quem compartilhava minha vida. No entanto, o que encontrei foi uma indiferença que me feriu talvez tanto quanto a própria perda.

Meu ex-marido, ao invés de oferecer ombro e consolo, viu minha dor como uma “bobeira” e me incentivou a superar rapidamente, como se o luto fosse algo que pudesse ser controlado ou medido por um cronômetro. Entre 2018 e 2019, vivi em um estado constante de tristeza contida, sem saber como expressar meu luto, sofrendo em silêncio enquanto ele seguia sua vida como se nada tivesse acontecido.

Nesse período, mais do que nunca, eu precisava de alguém ao meu lado, alguém que entendesse ou ao menos respeitasse o meu processo de luto. Mas, em vez disso, ele escolheu a rua, escolheu a indiferença, escolheu se afastar quando eu mais precisava de apoio.

Eu sempre estive lá para ele, em todos os momentos, nas alegrias e nas adversidades. Quando ele precisou, eu não hesitei em oferecer minha ajuda, meu tempo, minha energia. Mas, na hora em que eu mais precisava dele, ele sombriamente me virou as costas. Não era uma questão de colocar sobre ele a responsabilidade do meu luto, mas sim de esperar o mínimo de empatia e companheirismo.

A descoberta de sua traição durante esse período foi um golpe adicional, um acréscimo à dor que eu já carregava. Era como se, além de ter perdido meu pai, eu também perdesse minha fé na pessoa com quem eu havia decidido compartilhar a vida.

Após a partida do meu pai e a descoberta da traição, encontrei-me em um estado de depressão profunda. Por fora, eu sorria e mantinha as aparências, conversando com todos ao meu redor como se nada estivesse errado. Mas por dentro, eu estava despedaçada. O verdadeiro choro, aquele que vem da alma, só veio dois anos depois da morte do meu pai. Durante esse período, em meio ao luto e à dor, eu tentava me reerguer, mas a vontade de desistir de tudo era avassaladora. A dor da perda deixou um vazio imenso, um espaço que parecia impossível de ser preenchido novamente.

Foi nesse momento de profunda tristeza e deses-

pero que comecei a me abrir para Deus. Permiti-me ser curada, tratada, restaurada. Deixei que Ele tocasse as feridas mais profundas da minha alma, aquelas que eu tentava esconder até de mim mesma. Foi aí que comecei a minha vida sem meu pai, encontrando em Deus a força e o consolo que eu tanto precisava.

Deus começou a me mostrar o quanto eu sempre fui dependente d’Ele, mesmo sem me dar conta. Com a ajuda de profissionais qualificados — terapeutas e conselheiros — comecei o processo de me alinhar comigo mesma e com a minha fé. Pode parecer estranho para alguns, mas essa “loucura” de confiar em Deus, de se entregar a um poder superior, foi a escolha que fiz para minha vida.

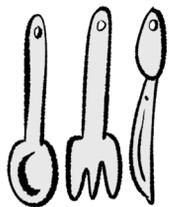
Essa jornada de luto e perda não é fácil. Cada perda que vivenciei teve suas peculiaridades, cada uma moldando um pedaço da minha história de uma forma única. Essas experiências me permitiram conhecer-me melhor, revelando camadas de mim mesma que eu nem sabia que existiam. E, mais importante, me fizeram perceber que Deus está sempre comigo, me guiando a experimentar Sua boa e perfeita vontade.

Aproveite em quanto pode!

Hoje falo de papai com muita alegria e gratidão. Era sim um homem bem conservador, mas de um coração bondoso e que dedicou a vida em prol da família e de todos os que se chegavam. Um bom filho, bom irmão, excelente pai, um bom servo de Deus sempre disposto a ajudar em oração as pessoas que pediam. Em meio a todos os seus altos e baixos, sempre foi o

protetor de nossa família. Não há como descrever aqui toda a alegria de ter tido um pai como ele, o melhor papai.

Um homem que não tenho palavras para expressar o amor, alegria. É um acúmulo de sentimentos bons, de uma pessoa boa, dotada de muito conhecimento. Como queria que estivesse aqui para lhe falar pessoalmente: Papai, você não imagina o quão importante é para mim!



# Capítulo 10

*Refúgio Na Fé*

***“Seja forte e corajoso; não tenha medo nem desanime, pois o Senhor, o seu Deus, estará com você por onde você andar.” Josué1:9***

Na minha jornada pessoal com a depressão, enfrentei desafios que muitas vezes me pareciam insuperáveis. Esse transtorno, que toma conta da mente e do corpo, me lançou em um estado de solidão profunda, agravado pela falta de apoio adequado.

Os dias eram frequentemente envoltos em um manto de desesperança e vazio. A doença vai além da tristeza; é como estar perdida em um nevoeiro denso, onde toda luz de alegria, interesse ou propósito parece extinta. Lutei contra a vontade paralisante de desistir, de me entregar àquele abismo que parecia me engolir.

Enfrentar as tarefas diárias se tornou um desafio hercúleo. O riso e a felicidade alheios soavam como ecos distantes de um mundo ao qual eu não pertencia mais. Em meio à multidão, a solidão era minha única companheira constante. No isolamento, buscava incansavelmente por um raio de luz, um sinal de que existia algo além da dor que me consumia.

A ausência de um suporte e compreensão aprofundava as feridas da depressão. Sem alguém para dividir o peso, para oferecer um consolo ou um gesto de empatia, o caminho para a recuperação parecia ainda mais longo e tortuoso. Passei por muitos dias lutando sozinha, dias em que a esperança parecia uma miragem distante, quase esquecida.

No entanto, foi na minha fé e na minha relação com Deus que encontrei um refúgio, uma força para seguir adiante. Na espiritualidade, descobri um lugar de aceitação e amor incondicional. Minha fé não apagou as dificuldades da depressão, mas me deu forças para

enfrentá-las. Deus se tornou meu ouvinte silencioso, o consolador nas noites mais escuras e solitárias.

Essa caminhada depressiva, entrelaçada à minha fé, revelou uma força interior que talvez nunca tivesse conhecido de outra forma. Cada dia era um passo, pequeno que fosse, em direção à luz. Cada oração, um lembrete de que eu não estava sozinha nessa luta.

Minha história, embora marcada pela dor, é uma prova da resiliência humana. Mostra que, mesmo quando as águas turbulentas da depressão tentam nos submergir, há sempre um caminho para emergir, respirar e recomeçar. Fortalecida pela fé e pelo amor inquebrantável, continuo minha jornada, um dia de cada vez, buscando a luz que sempre existe, mesmo nos momentos mais sombrios.

Agora vejo que cada passo dessa jornada foi essencial. Cada lágrima, cada momento de dor, cada oração foram parte de um processo maior de cura e autocohecimento. Aprendi que mesmo nas noites mais escuras, há sempre uma luz, e essa luz é a presença constante e confortadora de Deus em minha vida. É essa fé, essa confiança no divino, que me mantém de pé, me dá força para seguir em frente e transforma cada dia em uma nova oportunidade de crescimento e gratidão.

Reconheci que o medo era uma grande barreira em minha vida. Ele me limitava, mantendo-me presa a lugares do passado que eu não queria mais habitar. O medo me impedia de experimentar o novo, de abraçar as oportunidades que a vida me oferecia. Ele me cegava para todas as coisas boas que eu tinha, criando uma ar-

madilha em que minha história permanecia estagnada, sem avançar para a realização plena e autêntica do meu ser.

Mas hoje, estou experimentando uma nova realidade. Estou aprendendo a viver com uma leveza que nunca pensei ser possível, sem me sentir culpada ou preocupada com o que os outros possam pensar. Aprendi que cada pessoa tem suas próprias perspectivas e julgamentos, e está tudo bem. Não posso controlar o que os outros pensam ou dizem, mas posso controlar como reajo e como permito que isso afete minha vida.

Estou descobrindo a liberdade de olhar para o mundo com novos olhos, de viver cada dia de maneira autêntica e verdadeira, sem as correntes do passado ou as sombras do medo. Essa liberdade tem sido uma fonte de alegria e renovação. Estou aprendendo a abraçar a vida, com todas as suas imperfeições e surpresas, e a encontrar paz e propósito no caminho que estou trilhando.

Em Deus, encontrei a força para me libertar das amarras emocionais que me prendiam. Sua presença em minha vida tem sido uma luz orientadora, mostrando-me que a verdadeira liberdade vem de dentro, de um coração alinhado com a fé e a confiança naquilo que é maior do que nós. Hoje, caminho com a certeza de que, a cada passo dado em liberdade, estou me aproximando cada vez mais da pessoa que fui criada para ser.



# Capítulo 11

## *No Limiar Da Escuridão*

***“A superação da depressão não é um salto para a felicidade, mas sim a aprendizagem de caminhar apesar das cicatrizes.”***

Há momentos na vida em que o peso do mundo parece insuportável, quando a dor interna se torna tão avassaladora que a ideia de escapar dela se infiltra em nossa mente como uma sombra insidiosa.

Este capítulo da minha história é talvez o mais difícil de contar, pois ele fala de um tempo em que a ideia suicida se transformou em ação. É um relato de quando a escuridão interior tornou-se tão densa que a luz da esperança parecia ter se extinguido completamente.

Em meio à minha batalha contra a depressão e o luto, encontrei-me em um precipício emocional, olhando para o abismo do desespero. A dor que eu carregava dentro de mim, alimentada pela perda, pelo abandono e pela traição, cresceu até se tornar um monstro que consumia cada pensamento, cada respiração.

A ideia de acabar com minha própria vida começou como um sussurro, uma fuga fantasiosa dos meus tormentos. Mas, com o tempo, esse sussurro se tornou um grito ensurdecido, dominando minha razão e ofuscando qualquer vislumbre de luz ou esperança. O sofrimento que parecia não ter fim me levou a acreditar que não havia outra saída, que a única maneira de encontrar paz era através do ato mais definitivo de desistência.

Agora, ao olhar para trás, para aqueles dias sombrios, vejo quão perto estive de cruzar um limiar do qual não há retorno. Essas tentativas contra minha própria vida, momentos de pura desesperança e desespero, são lembranças que carrego com uma dor profunda, mas também com um sentimento de gratidão por ainda

estar aqui.

Ao refletir sobre aquele dia, percebo como estava mascarando minha dor com uma fachada de normalidade. Para o mundo exterior, eu parecia estar levando minha vida de sempre, cumprindo minhas responsabilidades como cuidadora de idosos. No entanto, por dentro, eu estava sendo consumida por uma angústia profunda e indescritível, uma sensação de vazio e desespero que me assombrava silenciosamente.

Naquele momento, em um impulso quase inexplicável, me vi diante da janela do 23º andar. Trabalhava como cuidadora de idosos e tudo o que havia feito até então naquele dia — alimentar e medicar a senhora sob meus cuidados — pareceu desaparecer diante da intensidade do que sentia. Eu olhei no espelho e, por um instante, pensei que aquele poderia ser o fim.

“A hora é agora”, passou pela minha mente.

Mas, enquanto me debruçava sobre a janela, algo dentro de mim hesitou. Não sei ao certo o que me fez recuar — talvez o medo da altura, talvez um lampejo de racionalidade pensando nas consequências do meu ato para os outros. O que sei é que, naquele momento de hesitação, uma parte de mim ainda se agarrava à vida, mesmo que outra parte estivesse pronta para desistir.

A mente humana, em seu estado mais vulnerável, pode oscilar entre a vida e a morte em questão de segundos. Ainda assim, mesmo nesse estado de confusão e desespero, uma parte de mim escolheu a vida, escolheu não seguir adiante com aquele impulso fatal.

Nos dias que se seguiram, voltei para a rotina diária, tentando esquecer aquele momento de desespero à beira da janela. Mas a sensação de estagnação, de que minha vida não estava progredindo, persistia. Eu, que sempre estive lá para ajudar os outros, me via incapaz de me ajudar. Frustração e descontentamento borbulhavam dentro de mim, e isso era agravado pela falta de acompanhamento psicológico na época.

A frase “mente vazia, oficina do diabo” não se aplicava a mim, pois minha mente estava sempre ocupada — talvez até demais, mas aprendi que estar ocupado não significa necessariamente estar cuidando de si mesmo. Eu estava tão focada em fazer coisas para os outros que negligenciei meu próprio bem-estar. Essa realização me fez lembrar da minha mãe, que dedicou sua vida a cuidar de todos ao seu redor, mas, tragicamente, falhou em cuidar de si mesma, resultando em sua morte prematura.

Quando nos colocamos em segundo plano, nossas mentes e corpos podem colapsar sob o peso da negligência. É crucial encontrar um equilíbrio entre cuidar dos outros e cuidar de nós mesmos, para evitar o desmoronamento emocional e físico.

Reconhecer que eu estava sofrendo de uma depressão severa foi um passo crucial para mim. Durante muito tempo, eu não compreendia o que estava acontecendo comigo, e a falta de compreensão da sociedade só piorava as coisas. Vivemos em um mundo que muitas vezes julga sem entender, e isso pode ser extremamente prejudicial para quem está lutando contra

doenças mentais.

A pressão social para atingir certos padrões é implacável e cruel. Parece que estamos sempre sendo avaliados por não atender às expectativas dos outros — seja no campo pessoal, como a pressão para ter um relacionamento, ou no profissional e em outros aspectos da vida. Eu sentia isso constantemente, mesmo quando tentava esconder minha dor com um sorriso.

É uma luta interna tentar pedir ajuda. Muitas vezes, queremos desesperadamente que alguém perceba nossa dor e nos ofereça uma mão amiga, mas é difícil encontrar palavras ou a coragem para expressar o que estamos passando. E mesmo quando conseguimos, nem sempre as pessoas entendem. A depressão pode ser uma batalha solitária, mas é importante lembrar que não estamos sozinhos. Existem pessoas que se importam e estão dispostas a ajudar, e há sempre esperança de encontrar luz mesmo nos momentos mais escuros.

Uma nova tentativa, em um período já tão conturbado da minha vida, refletiu o profundo desespero e a solidão que eu sentia. A desilusão com minha própria família — aqueles que eu esperava que estivessem ao meu lado — me fez sentir abandonada e sem valor, como José, jogado no poço por seus irmãos. Naquele momento de intensa tristeza e desamparo, a ideia de que não valia a pena continuar veio com uma força avassaladora.

Eu me vi novamente diante da janela, confrontando o abismo não apenas físico, mas emocional e espiritual. Naquele instante, a linha entre a dor e o impulso

de acabar com tudo parecia tênue. Mas, mesmo nessa encruzilhada de emoções e pensamentos turbulentos, uma parte de mim resistiu. Não sei se foi o instinto de autopreservação, um lampejo de esperança, ou talvez a presença invisível de Deus que me segurou.



## Capítulo 12

***Ninguém Dá O Que Não Tem***

***“ Agora, pois, permanecem a fé, a esperança e o amor, estes três; mas o maior destes é o amor “ 1Co-  
rintios 13:13***

Agora toco em um ponto muito importante: a gestão das nossas expectativas em relação às outras pessoas.

É verdade que não podemos controlar como os outros agem ou reagem, e frequentemente isso pode ser fonte de desapontamentos e tristezas. No entanto, reconhecer que cada indivíduo é autônomo e tem seu próprio conjunto de valores, crenças e comportamentos é crucial para nossa saúde emocional e relações interpessoais.

O desafio está em encontrar um equilíbrio entre aceitar as pessoas como elas são e proteger nosso próprio bem-estar emocional. Às vezes, isso pode significar tomar decisões difíceis, como se distanciar de alguém que nos faz mal. Outras vezes, pode ser uma questão de ajustar nossas expectativas e aprender a não depender tanto dos outros para nossa felicidade e senso de valor.

Essa compreensão também ajuda a reduzir a carga de frustração e ressentimento que pode surgir quando as pessoas não atendem às nossas expectativas. Aprender a aceitar as pessoas como elas são, sem tentar mudá-las, é um passo importante para alcançar uma paz interior mais profunda e desenvolver relações mais saudáveis e realistas.

A chave está em manter um equilíbrio entre empatia e autodefesa, compreendendo que, enquanto não podemos controlar os outros, temos o poder de controlar como reagimos e nos relacionamos com eles.

Somente após compreender minha própria condição, pude realmente entender o impacto devastador da

depressão. Por muito tempo, ela foi uma sombra em minha vida, uma presença que eu não conseguia identificar ou enfrentar.

Mas agora, percebo que minha jornada está apenas começando. Essa nova compreensão me trouxe uma perspectiva diferente: escolhi viver, escolhi contar minha história.

É surpreendente, até para mim, quão profundo foi meu sofrimento e quão bem eu conseguia escondê-lo. Muitas pessoas, hoje, não fazem ideia do que passei. Elas não sabem que, às vezes, aqueles que estão lutando contra pensamentos suicidas podem estar sorrindo ao seu lado, horas antes de considerarem acabar com tudo.

Essa é a natureza enganosa da depressão; ela mascara a dor com um sorriso, oculta o desespero com uma fachada de normalidade.

Minha experiência me ensinou que nunca podemos subestimar a complexidade das batalhas internas de cada pessoa. Por trás de cada sorriso, pode haver uma luta que ninguém vê.

E é por isso que decidi compartilhar minha história, na esperança de que ela possa trazer luz àqueles que ainda caminham na escuridão, mostrando que, mesmo do abismo mais profundo, é possível emergir e começar de novo.

A importância do acompanhamento profissional psicológico em minha jornada não pode ser subestimada. Foi um divisor de águas no processo de cura e

autoconhecimento. Antes de buscar ajuda profissional, eu lutava sozinha contra uma maré de sentimentos e pensamentos que me afundavam cada vez mais.

O apoio de um psicólogo ou terapeuta me proporcionou um espaço seguro para explorar minhas emoções e experiências, ajudando-me a compreender e a processar o que eu estava passando.

A terapia foi fundamental para me ajudar a ver que eu tinha força e capacidade dentro de mim para superar as adversidades. Aprendi a reconhecer e a valorizar minha própria resiliência e a entender que, embora eu não pudesse controlar tudo ao meu redor, eu tinha controle sobre como reagir e lidar com as minhas circunstâncias.

Minha fé também desempenhou um papel crucial em minha persistência. Acreditar que “tudo posso naquele que me fortalece” tornou-se um mantra pessoal, uma fonte de força e esperança. Essa crença, combinada com o suporte profissional, me ajudou a perceber que eu não estava sozinha em minha luta. Havia uma força maior me sustentando e guiando, e isso me deu coragem para continuar, mesmo nos momentos mais difíceis.

Portanto, o acompanhamento psicológico, juntamente com minha fé, foram os pilares que me sustentaram e me impediram de desistir. Eles me mostraram que eu tinha as ferramentas e o apoio necessários para enfrentar os desafios da vida, reafirmando a cada dia que, sim, eu posso. Eu posso superar, crescer e encontrar a paz e a felicidade que mereço.

Há algum tempo, eu olhava para minha pequena kitnet e sonhava com uma casa maior, com a realização de escrever meu próprio livro. Aquelas eram aspirações distantes, mas eu estava determinada a percorrer o caminho para alcançá-las. Hoje, posso dizer com orgulho que estou alcançando meus objetivos.

Concluo este livro com uma sensação de realização que transcende palavras. O processo de cura foi longo e, às vezes, incrivelmente desafiador, mas, olhando para trás, vejo que cada passo valeu a pena.

A jornada até aqui me ensinou que não se pode desistir, mesmo quando as circunstâncias parecem insuperáveis. Sim, ainda há questões não resolvidas em minha vida, desafios a enfrentar e obstáculos a superar. Mas cada novo dia é uma chance de começar de novo, de pintar um novo quadro em uma tela em branco.

A oportunidade de moldar meu próprio caminho, de escolher como viver cada dia, é um presente precioso que não posso — e não quero — desperdiçar.

Meu livro é mais do que apenas palavras no papel; é um testemunho da minha jornada, das lutas, derrotas e triunfos. É uma lembrança de que, não importa quão difícil a vida possa parecer, há sempre espaço para crescimento, mudança e realização.

E assim, com a esperança renovada a cada amanhecer, continuo meu caminho, abraçando cada dia com gratidão e determinação, pronta para escrever os próximos capítulos da minha vida.





## Capítulo 13

*Lições Vividas, Lições Aprendidas*

***“O importante não é o que acontece, mas como você reage.”- Epicteto.***

À medida que nos aproximamos do fim desta jornada, quero compartilhar com vocês — que podem estar sofrendo com a depressão ou enfrentando desafios semelhantes — um roteiro que me ajudou a encontrar um caminho para uma vida mais plena e significativa. Este não é um guia definitivo, pois cada jornada é única, mas espero que possa oferecer alguma orientação e conforto.

São simples passos, mas, poderosos.

### Reconhecimento e Aceitação

O primeiro passo é reconhecer que você está passando por um momento difícil e aceitar que está bem não estar bem. Não ignore seus sentimentos ou os esconda debaixo do tapete. Aceitar o problema é o primeiro passo para superá-lo.

Por muito tempo, eu não entendia o que realmente estava acontecendo comigo. Vivia cada dia como se estivesse apenas um pouco cansada, um pouco triste, convencida de que era apenas uma fase passageira. “Isso logo vai passar”, eu me dizia, tentando ignorar os sinais que meu corpo e mente me enviavam. Mas a verdade era mais profunda e mais grave: eu estava enfrentando uma depressão severa.

Meu momento de reconhecimento veio de forma súbita e dolorosa. Eu me lembro de um dia em particular, quando simplesmente não consegui sair da cama. O mundo lá fora parecia distante e sem cor, e eu me senti incapaz de enfrentá-lo. Foi aí que percebi que o que eu

sentia ia além de um simples desânimo.

A ciência nos ensina que a depressão é mais do que apenas tristeza. Ela afeta a maneira como pensamos, sentimos e lidamos com as atividades diárias. Esse reconhecimento foi crucial para mim. Admitir para mim mesma que não estava “bem” não foi fácil, mas foi o primeiro passo essencial para buscar ajuda e começar o caminho para a cura.

### Exercício Prático: Diário da Autoconsciência

Um exercício prático que me ajudou nesse processo foi manter um diário da autoconsciência. Todos os dias, eu dedicava alguns minutos para escrever como me sentia, fisicamente e emocionalmente. Isso me ajudou a identificar padrões e gatilhos para meus sentimentos de depressão. Também me permitiu reconhecer e aceitar meus sentimentos sem julgamento.

Para quem está lendo este livro e se identifica com a minha história, eu encorajo você a tentar este exercício. Pegue um caderno e comece a registrar seus pensamentos e sentimentos diários. Não há necessidade de estruturar ou censurar o que escreve. Permita-se ser honesto(a) e aberto(a) com suas palavras. Esse simples ato pode ser um passo poderoso em sua jornada de reconhecimento e aceitação.

### Amor-Próprio e Autocuidado

Aprender a amar a si mesmo é essencial. Isso significa cuidar não só do seu corpo, mas também da

sua mente e espírito. Práticas de autocuidado, como alimentação saudável, exercícios, hobbies e tempo de qualidade com entes queridos, são fundamentais. Lembre-se, cuidar de si não é egoísmo; é essencial.

No meu caminho de cura, aprendi que o amor-próprio é a base de tudo. O caso de minha mãe foi um duro golpe, perdi alguém que negligenciou sua saúde e não se cuidou. Durante muito tempo, coloquei as necessidades dos outros acima das minhas, até perceber que cuidar de mim mesma não era um ato de egoísmo, mas de necessidade. Eu precisava aprender a amar a mim mesma, a cuidar não apenas do meu corpo, mas também da minha mente e espírito.

Comecei com pequenas mudanças na minha rotina. A alimentação saudável foi o primeiro passo. Aprendi que o que eu comia influenciava não só minha saúde física, mas também meu estado mental. Passei a incluir mais frutas, verduras e alimentos integrais na minha dieta, e reduzi o consumo de alimentos processados e açúcar, o que teve um impacto positivo no meu bem-estar geral.

O exercício físico também se tornou uma parte importante da minha rotina. Não precisava ser nada extenuante; uma simples caminhada diária já fazia a diferença. O movimento ajudou a liberar a tensão acumulada e me deu um senso de realização e controle sobre meu corpo.

Reservei também tempo para hobbies e atividades que me davam prazer. Seja simplesmente ler um livro ou a culinária, esses momentos de lazer se torna-

ram um refúgio para minha mente.

A culinária... falarei sobre esta atividade mais à frente!

### Exercício Prático: O caderno de Gratidão

Um exercício prático que me ajudou a cultivar o amor-próprio e a gratidão foi criar um “Caderno de Gratidão”. Todos os dias, eu escrevia em um caderno algo pelo qual eu era grata — podia ser algo pequeno, como um café delicioso ou algo maior, como o apoio de um amigo. Sempre que me sentia para baixo, lia alguns para me lembrar das coisas boas da vida.

Para quem está lendo e buscando formas de cultivar amor-próprio e autocuidado, sugiro tentar este exercício. Ele pode servir como um lembrete diário das muitas bênçãos e alegrias que existem em sua vida, mesmo nos momentos mais difíceis.

### Busca por Ajuda Profissional

A terapia foi um divisor de águas na minha vida. Um terapeuta pode oferecer a orientação e o apoio necessários para navegar pelas águas turvas da depressão. Não tenha medo ou vergonha de procurar ajuda profissional.

No meu caminho de cura, buscar ajuda profissional foi, sem dúvida, um dos momentos mais transformadores. Inicialmente, eu estava relutante e até um pouco temerosa. Admitir que precisava de ajuda externa parecia, de certa forma, um sinal de fraqueza. Mas, à medida que a depressão se aprofundava, percebi que

não conseguiria superá-la sozinha. Foi então que tomei a decisão que mudaria minha vida: procurei um terapeuta.

A terapia abriu um novo mundo para mim. Pela primeira vez, senti que tinha um espaço seguro para desvendar meus pensamentos e emoções mais íntimos, sem medo de julgamento. Meu terapeuta não apenas me ouvia, mas também me oferecia insights e ferramentas para lidar com meus sentimentos e pensamentos de maneira saudável.

Cada sessão era um passo adiante na minha jornada de autoconhecimento e cura.

Aprendi que procurar ajuda profissional não é um sinal de fraqueza, mas de coragem. É reconhecer que você valoriza a si mesmo o suficiente para buscar o melhor caminho para o seu bem-estar. A terapia me ajudou a navegar pelas águas turvas da depressão, dando-me clareza e força para enfrentar os desafios da vida.

#### Exercício Prático: Reflexão e Ação

Para quem está lendo e se sente perdido, confuso ou incapaz de lidar sozinho com suas lutas internas, eu encorajo você a considerar a terapia. Um exercício prático que pode ajudar é fazer uma lista de reflexão e ação. Anote os sentimentos ou situações que estão te incomodando e ao lado, escreva ações pequenas, mas significativas, que você pode tomar. Pode ser algo tão simples quanto pesquisar terapeutas em sua área ou marcar uma consulta introdutória.

Lembre-se, buscar ajuda é um ato de amor-pró-

prio. Cada passo, por menor que seja, é um avanço em direção a uma vida mais saudável e feliz.

### Conexão com a Fé

Para mim, a fé em Deus foi uma fonte de força e consolo inesgotáveis. Se você tem uma crença religiosa ou espiritual, abrace-a. Encontre força e esperança na sua fé, seja em comunidades religiosas, na oração, na meditação ou na leitura de textos sagrados.

Em minha jornada, a fé em Deus emergiu como uma fonte constante de força e conforto. Nos momentos mais sombrios, quando a depressão e a solidão pareciam insuperáveis, foi na minha fé que encontrei um refúgio, uma luz guiando-me através da escuridão.

Abracei minha crença religiosa como um alicerce vital na minha vida. Encontrar consolo e esperança na fé, seja através da oração, da meditação, da participação em comunidades religiosas, ou da leitura de textos sagrados, tornou-se uma prática diária que me sustentava. Essas atividades espirituais não apenas me proporcionavam paz interior, mas também me conectavam com uma força maior que me ajudava a superar os desafios do cotidiano.

A fé, para mim, não era apenas uma crença em algo superior; era uma relação ativa, uma conversa constante com Deus, onde eu podia expressar minhas dúvidas, medos e gratidão. Em cada oração, em cada momento de silêncio espiritual, eu sentia um alívio para as dores da alma e uma renovação da esperança.

## Exercício Prático: Oração Diária

Para incorporar a prática da oração em sua vida diária, sugiro criar um “Diário de Oração Diária”. Este exercício pode ajudá-lo a estabelecer uma rotina consistente de oração, além de permitir que você reflita e acompanhe o seu crescimento espiritual ao longo do tempo.

**Escolha um momento tranquilo:** Encontre um momento do dia em que você possa ter tranquilidade, sem interrupções. Pode ser pela manhã, antes de começar suas atividades diárias, ou à noite, antes de dormir.

**Crie um espaço confortável:** Escolha um local onde se sinta confortável e em paz. Pode ser um cantinho especial em sua casa, ou até mesmo um espaço ao ar livre, se o clima permitir.

**Comece com agradecimentos:** Inicie sua oração agradecendo. A gratidão é uma poderosa forma de reconhecer as bênçãos em sua vida e abrir seu coração para a comunicação com o divino.

**Expresse seus sentimentos e desafios:** Fale com Deus sobre seus sentimentos, medos, dúvidas e desafios. Lembre-se de que a oração é uma conversa sincera; não há necessidade de formalidades.

**Comprometa-se com a regularidade:** Tente fazer desse exercício uma prática diária. A consistência ajudará a fortalecer sua relação com a fé e a tornar a oração uma parte fundamental de sua rotina.

**Refleta sobre as respostas recebidas:** Volte às suas

orações regularmente para refletir sobre as respostas ou sinais que você acredita ter recebido. Isso pode ajudá-lo a ver como elas estão sendo atendidas ou como suas percepções e compreensões estão evoluindo.

### Construa Relacionamentos Saudáveis

Cerque-se de pessoas que lhe apoiam e entendem. Relacionamentos tóxicos ou abusivos podem agravar a depressão. Busque amizades e parcerias que sejam fonte de amor, apoio e crescimento mútuo.

Encontrei alívio e crescimento em amizades e parcerias que se baseavam na reciprocidade e no respeito mútuo. Na minha jornada de cura, aprendi o quão vital é estar cercada por pessoas que realmente me apoiam e compreendem. E o contrário também é real: uma pessoa que não está na mesma frequência que você vai lhe fazer mal.

Relacionamentos saudáveis podem ser uma fonte inestimável de amor, força e encorajamento, especialmente em momentos de dificuldade. Em contrapartida, relacionamentos tóxicos ou abusivos podem não apenas agravar a depressão, mas também minar minha autoestima e bem-estar.

Não encontrei alívio e crescimento em meu casamento, nem mesmo uma parceria que se baseava na reciprocidade, no respeito mútuo e no apoio genuíno. Mas quando encontrei as pessoas certas, essas relações me ajudaram a ver que eu merecia ser tratada com amor e respeito, e me ensinaram a valorizar os relacionamentos que contribuía positivamente para a

minha vida.

Isso vale para relacionamento amorosos, amizades e, claro, familiares.

### Exercício Prático: Avaliação e Reflexão dos Relacionamentos

Para quem deseja fortalecer ou avaliar a saúde dos seus relacionamentos, sugiro um exercício de avaliação e reflexão. Isso pode ajudar a identificar quais relações são verdadeiramente benéficas e quais podem estar prejudicando seu crescimento pessoal.

Faça uma lista de relacionamentos importantes: Escreva os nomes das pessoas com quem você interage regularmente — amigos, familiares, colegas de trabalho, parceiros amorosos.

Avalie cada relacionamento: Ao lado de cada nome, avalie como esse relacionamento impacta sua vida. Faça perguntas como: “Essa pessoa me apoia? Eu me sinto valorizado (a) e respeitado (a)? Este relacionamento é recíproco?”

Identifique relacionamentos tóxicos: Se houver relações que o (a) deixam consistentemente para baixo, que são unilaterais ou abusivas, marque-as. Esses são os relacionamentos que podem precisar de uma reavaliação.

Decida ações a fazer: Para relacionamentos tóxicos, considere quais ações podem ser necessárias — pode ser estabelecer limites, buscar aconselhamento ou até mesmo se afastar.

Reforce relações positivas: Nas relações que são fontes de apoio e crescimento, pense em maneiras de fortalecê-las. Isso pode incluir passar mais tempo juntos, expressar gratidão ou dar apoio ativo a essas pessoas.

Lembre-se de que você merece relacionamentos que o (a) elevem e apoiem. Construir e manter relações saudáveis é um componente essencial para o bem-estar emocional e a cura. Ao se cercar de pessoas que trazem o melhor de você, você cria um ambiente que favorece o crescimento, a alegria e a recuperação.

### Celebre Pequenas Vitórias

A jornada para fora da depressão pode ser longa e cheia de altos e baixos. Celebre cada pequeno progresso, cada passo dado em direção ao bem-estar. Essas pequenas vitórias podem se somar a grandes mudanças ao longo do tempo.

Durante a minha luta contra a depressão, aprendi a importância de celebrar cada pequena vitória. A jornada para superar esse estado pode parecer longa e repleta de desafios, mas cada passo, por menor que seja, na direção do bem-estar é um motivo para comemoração.

Reconheça suas conquistas: Comece por reconhecer e valorizar suas conquistas, mesmo que pareçam pequenas. Foi capaz de sair da cama em um dia difícil? Considerou-se mais paciente em uma situação estressante? Esses são sucessos significativos.

Compartilhe suas conquistas: Compartilhar suas

vitórias com amigos ou entes queridos pode ser extremamente gratificante. Isso não apenas reforça seu próprio reconhecimento, mas também permite que outras pessoas celebrem com você.

Estabeleça metas pequenas e atingíveis: Defina metas pequenas e realistas para si mesmo. Alcançar esses objetivos é uma maneira eficaz de construir confiança e promover um sentimento de realização.

Reconheça o processo, não apenas o resultado: Lembre-se de que a jornada é tão importante quanto o destino. Celebre o fato de que você está trabalhando para melhorar, independentemente de quão rápido ou lento seja o progresso.

Seja gentil consigo mesmo: A autoempatia é crucial. Haverá dias melhores e piores, e está tudo bem. Ser gentil consigo mesmo durante os momentos difíceis é, em si, uma vitória a ser celebrada.

Ao celebrar cada pequeno progresso, você começa a ver que as mudanças positivas estão acontecendo. Com o tempo, essas pequenas vitórias se somam, contribuindo para mudanças significativas e duradouras em sua vida. Essa prática não apenas melhora o seu bem-estar, mas também reforça a crença em sua capacidade de superar desafios e alcançar seus objetivos.

Continue a Jornada

Na minha jornada de superação da depressão, aprendi que a recuperação não é um evento, mas um

processo contínuo. Há dias de progresso e dias de retrocesso, e ambos são partes normais e importantes do caminho para a cura. Aceitar essa realidade foi fundamental para minha própria recuperação e para manter a determinação de seguir em frente, mesmo nos momentos mais desafiadores.

**Aceite os altos e baixos:** Entenda que a recuperação não é linear. Haverá momentos de avanço e momentos em que você pode sentir que está regredindo. Aceitar essa dinâmica ajuda a reduzir a frustração e a autocrítica quando as coisas não vão como planejado.

**Comprometa-se com pequenos passos diários:** Em vez de buscar grandes transformações de uma vez, concentre-se em dar pequenos passos a cada dia. Essas ações diárias, mesmo que pequenas, são fundamentais para construir uma recuperação sustentável.

**Reconheça e aprenda com os retrocessos:** Quando ocorrerem retrocessos, em vez de se julgar, tente vê-los como oportunidades de aprendizado. Pergunte-se: “O que posso aprender com esta experiência? Como posso usar isso para me fortalecer?”

**Mantenha uma rede de apoio:** Continue a buscar apoio em amigos, familiares, grupos de apoio ou profissionais de saúde mental. A jornada de recuperação pode ser solitária, mas você não precisa trilhá-la sozinho.

**Renove sua motivação:** Nos dias difíceis, lembre-se do motivo pelo qual você começou esta jornada. Reafirmar seus motivos pode ajudar a renovar sua motivação

e a reacender a chama da esperança e do compromisso com a sua recuperação.

Lembre-se, continuar a jornada é em si um ato de coragem e força. Cada novo dia é uma nova chance de crescer, de curar e de se mover em direção a uma vida mais plena e feliz. A jornada de recuperação pode ser longa e cheia de desafios, mas também é repleta de possibilidades e novos começos.



# Capítulo 14

*A Busca Por Propósito*

***“Quando você tem um motivo forte, o como é fácil.”***

Em nossa busca por significado e realização na vida, frequentemente nos deparamos com a questão: qual é o meu propósito? Essa pergunta, tão antiga quanto a humanidade, é o ponto de partida para uma jornada de autodescoberta e paixão. Encontrar um propósito é descobrir aquilo que nos move, aquilo que dá cor e sabor à nossa existência, transformando cada dia de nossa vida.

O propósito pode assumir muitas formas. Para alguns, é encontrado na carreira ou no trabalho voluntário; para outros, em hobbies ou na criação artística. Não há um caminho único ou uma resposta definitiva — o propósito é tão individual quanto cada um de nós. O importante é buscar aquilo que ressoa com o nosso ser mais íntimo, aquilo que nos faz sentir vivos e conectados com o mundo ao nosso redor.

Nessa busca, é crucial ouvir o coração e seguir a intuição. Muitas vezes, o propósito não é algo que encontramos de repente, mas algo que construímos e cultivamos ao longo do tempo, através de experiências, relações e reflexões. Pode ser um processo de tentativa e erro, de explorar diferentes caminhos até encontrar aquele que parece certo.

É interessante mencionar o conceito de «flow», cunhado pelo psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi. Flow, ou fluxo em português, descreve um estado de completa imersão e envolvimento em uma atividade, onde o tempo parece parar, e a pessoa se encontra totalmente absorvida no que está fazendo. Esse estado é frequentemente associado ao encontro do propósito e à realiza-

ção pessoal.

No fluxo, os desafios de uma atividade são perfeitamente equilibrados com as habilidades pessoais. Quando estou criando novas receitas ou decorando bolos, por exemplo, muitas vezes me encontro nesse estado de fluxo. É um momento onde a preocupação e a autoconsciência desaparecem, e tudo que resta é a alegria e a satisfação do momento presente.

Csikszentmihalyi argumenta que o fluxo é um dos principais contribuintes para a felicidade e o bem-estar. Quando nossas ações e intenções estão em harmonia, quando nos perdemos em uma atividade que amamos, encontramos uma forma de felicidade autêntica e duradoura. Isso é muito mais do que apenas prazer passageiro; é uma profunda satisfação que vem de estar engajado em algo que realmente nos importa.

Portanto, na busca por propósito, considere o que lhe coloca neste estado de fluxo. Quais atividades fazem você perder a noção do tempo? Onde você encontra a maior alegria e satisfação? Estas são pistas valiosas que podem guiá-lo para o seu verdadeiro propósito, levando a uma vida mais plena e realizada.

Eu encontrei meu estado de “flow”!

Descobrir a gastronomia e, mais especificamente, a confeitaria como meu propósito de vida foi como abrir uma janela para uma nova existência. Para mim, encontrar algo que me trouxesse tanto alegria e satisfação transformou profundamente minha jornada.

No mundo dos sabores, cores e texturas, encon-

trei não apenas uma profissão, mas uma paixão que alimenta minha alma.

### 1. A descoberta do propósito

Minha jornada na confeitaria começou quase que por acaso, mas rapidamente se tornou uma parte essencial de quem sou. No começo, era apenas um hobby, uma maneira de expressar criatividade e amor.

No entanto, com o tempo, percebi que essa era minha verdadeira vocação. Cada bolo que eu criava não era apenas um doce, era uma obra de arte deliciosa, uma parte de mim que eu compartilhava com o mundo.

### 2. Alegria na criação

Na confeitaria, encontrei uma fonte inesgotável de alegria. Há algo profundamente gratificante em criar algo belo e delicioso, em transformar ingredientes simples em algo que pode trazer sorrisos e felicidade. Cada novo projeto é uma aventura, uma oportunidade de experimentar e inovar.

### 3. Conexão e comunidade

A confeitaria também me conectou com uma comunidade de pessoas que compartilham dos mesmos interesses e paixões. Essas conexões enriqueceram minha vida, proporcionando suporte, inspiração e amizade.

### 4. Crescimento e aprendizado

A cada dia, desafio-me a aprender e crescer mais no meu ofício. Seja através de cursos, experimentando

novas receitas ou técnicas, estou constantemente evoluindo. Essa jornada de aprendizado contínuo é incrivelmente gratificante.

#### 5. O Impacto da paixão no bem-estar:

Percebi que, ao me dedicar à minha paixão, minha saúde mental e emocional melhorou significativamente. A confeitaria não é apenas um trabalho; é terapia, é meditação, é um meio de me manter presente e engajada na vida.

Para você que chegou até aqui, eu te encorajo a encontrar sua própria paixão. Pode ser algo tão simples quanto um hobby ou tão grandioso quanto uma mudança de carreira. O importante é que traga alegria e satisfação para a sua vida. Encontrar um propósito pode transformar sua existência, dando-lhe não apenas um motivo para acordar todas as manhãs, mas também uma fonte de felicidade e realização contínua.

Na minha história, a confeitaria foi o caminho; na sua, pode ser qualquer coisa que faça seu coração cantar.





## Capítulo 15

*Próximos Passos*

***“Cada amanhecer é uma nova chance para um recomeço, uma nova página onde a esperança pode escrever uma nova história.”***

Agora, com um caminho mais claro diante de mim, estabeleci uma nova meta: transformar minha paixão pela gastronomia em um negócio rentável.

Esse objetivo representa muito mais do que uma simples fonte de renda; é a materialização do meu amor pela arte de cozinhar, a chance de compartilhar minha paixão com o mundo e, ao mesmo tempo, encontrar minha independência e auto realização.

Estou ciente de que este caminho não será fácil. Abrir e gerenciar um negócio exige dedicação, criatividade e uma vontade constante de aprender e se adaptar, mas me sinto pronta para esse desafio.

Minha visão é criar uma confeitaria que seja um reflexo de quem sou: um lugar onde cada bolo e cada doce contem uma história, onde os sabores falem ao coração das pessoas e onde cada cliente sinta a paixão e o cuidado colocados em cada criação.

Quero que meu espaço seja um lugar de alegria e celebração, um local onde as pessoas possam vir para experimentar algo único e memorável.

E, olhando para o futuro, já vislumbro um novo projeto: escrever um livro sobre a história vitoriosa da minha confeitaria. Será uma narrativa não apenas sobre os sucessos e desafios do negócio, mas também sobre como minha jornada pessoal se entrelaça com cada receita e cada cliente.

Estou animada para ver aonde essa nova aventura me levará e ansiosa para compartilhar cada capítulo dessa história com vocês.

