

JONATAS FERREIRA

COMO VENCER PERDENDO

A Jornada para vencer a obesidade

A minha realidade escrita



**DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO
NA PUBLICAÇÃO (CIP)**

(Ficha Catalográfica Elaborada pela Grammata Publicações)

FERREIRA, Jonatas.

C735j

Como vencer perdendo – A jornada para vencer a
obesidade - **Escritor Jonatas Ferreira.** – Suzano, SP:
Grammata, 2025.

p.68 : 14 x 21 cm

Não inclui bibliografia

ISBN 978-65-6027-116-6

1. Autoajuda – Administração pessoal.

2. Saúde e bem-estar. 3. Autobiografia.

I. Título. II. Educação / Estilo de vida saudável

CDD 613.25

Jonatas Ferreira

**COMO VENCER PERDENDO
– A JORNADA PARA VENCER
A OBESIDADE**

1ª Edição de 2025

Suzano / SP
Grammata Publicações
2025

COMO VENCER PERDENDO

Suzano, SP / 2025

Jonatas Ferreira

COORDENAÇÃO EDITORIAL:

Professor Jean Carlos

CAPA:

O Autor

FINALIZAÇÃO DE CAPA:

Vanessa Alves

DIAGRAMAÇÃO:

Eduarda de Souza

Professor Jean Carlos

REVISÃO:

Professor Jean Carlos

Vanessa Alves

ISBN:

978-65-6027-116-6

CATALOGAÇÃO:

Grammata Publicações



Editoração e Impressão

grammatapublicacoes.com.br

CATEGORIA:

Autoajuda / Administração
pessoal / Saúde e bem-estar
/ Estilo de vida saudável

Todos os direitos
reservados em Língua
Portuguesa por Jonatas
Ferreira

**É expressamente
proibida a reprodução
total ou parcial deste
livro, por quaisquer
meios (eletrônicos,
mecânicos,
fotográficos, gravação
ou outros) sem a prévia
autorização por escrito
do autor. Exceto
quando mencionado.**

Todas as citações nesta
obra é de responsabilidade
do autor.

CONTATOS

WhatsApp: 11 97697-8273

Instagram: @jo_semculpas

SUMÁRIO



Agradecimentos | 7

Prefácio | 9

Introdução | 13

CAPÍTULO 1

Infância obesa | 15

CAPÍTULO 2

Adolescência obesa e a escola | 21

CAPÍTULO 3

Relação com a igreja | 25

CAPÍTULO 4

Escolhas erradas | 29

CAPÍTULO 5

Lutando contra a mente | 34

CAPÍTULO 6

Mudança de hábitos | **39**

CAPÍTULO 7

Vencendo a mente | **73**

CAPÍTULO 8

Amor-próprio | **49**

CAPÍTULO 9

Inteligência emocional (domínio próprio) | **59**

Conclusão | **65**

AGRADECIMENTOS



Primeiramente, toda honra e toda glória ao nosso único e verdadeiro Salvador, **Jesus Cristo**. Como você verá ao longo deste livro, em todos os momentos Ele esteve comigo — me ensinando, me sustentando e trocando o fardo pesado que eu carregava por outro mais leve e cheio de propósito.

Ao meu pai, **Arnaldo**, o famoso “**Tio**”, e à minha mãe, **Helena**: não existem palavras suficientes para expressar minha gratidão. Vocês me ensinaram o valor do caminho reto e da integridade, sendo os maiores exemplos de humanidade que eu poderia ter.

À minha esposa, **Francyle**, mulher sábia, como aquela descrita no livro da sabedoria. Sou um homem honrado por ter sido conduzido por Deus até você — que vale mais do que qualquer joia preciosa. Obrigado por ser minha força, meu abrigo e minha inspiração.

8 Como vencer perdendo – A jornada para vencer a obesidade

E, claro, ao meu **filho Davi**, o artista da casa, meu único filho até o momento da **escrita deste livro**. Foi com você que aprendi a enxergar o mundo com os olhos de um autista, e descobri que, nessa corrida chamada vida, alguns largam na frente... mas o que realmente importa é quem cruza a linha de chegada com o coração inteiro.

Obrigado, filho, por me ensinar o valor da vida... e por me dar um motivo verdadeiro para lutar contra a morte.

PREFÁCIO



Quando o Jô me convidou para ler este manuscrito, reconheci imediatamente o eco de uma jornada que transcende a simples perda de peso. Trata-se de uma narrativa de superação que se inscreve no mais antigo dos mitos: o mito do herói — aquele que desce ao abismo para renascer, mais sábio e mais forte. Na Grécia Antiga, Platão já nos lembrava que **“a coragem é saber temer o que se deve temer e não temer o que não se deve temer”**; e é essa mesma coragem que pulsa em cada página deste livro.

Como irmão mais velho — cinco anos à frente nas trilhas da vida — senti desde cedo o impulso natural de protegê-lo. Contudo, torna-se evidente ao longo desta leitura que ele sempre carregou dentro de si a força de um herói trágico e redentor, à semelhança do Ulisses de Homero, navegando pelas tempestades da mente e do corpo.

A reconstrução aqui narrada não é uma simples virada de página: é uma **verdadeira catábase**, uma descida ao próprio inconsciente para, na fé e na disciplina, edificar um novo “eu”. E que fé preciosa! Como está escrito em 2 Coríntios 4:16–18: “Por isso não desanimamos; antes, ainda que o nosso homem exterior se desgaste, o interior se renova dia a dia” — palavras que meu irmão comprova na prática a cada capítulo.

Assim como o jovem **Benji Wakabayashi**, que enfrenta adversários de todas as partes do mundo com sua paixão inabalável pelo futebol e defesas que desafiam a gravidade, meu irmão encarou seus próprios ‘**jogos decisivos**’ internos. Cada treino foi um drible sobre a desmotivação, e cada meta alcançada, um gol de placa que o impulsionava adiante — ou uma defesa espetacular que evitava milagrosamente a derrota, sempre com espírito de equipe e a crença de que o impossível pode ser superado.

Viktor Frankl, em *Em Busca de Sentido*, afirma que “não podemos escolher as circunstâncias externas, mas sempre podemos escolher nossa atitude diante delas”.

Este livro é o **TESTEMUNHO** vívido dessa escolha: a atitude de não se render, mesmo quando a própria vida parece conspirar contra.

E, falando em propósito, lembro aqui Simon Sinek: em *Comece pelo Porquê*, ele nos desafia a buscar a motivação que nos sustenta nas horas mais difíceis. Jonatas encontrou o seu “**PORQUÊ**” em Davi, o amado — sua maior inspiração — e foi esse amor que alimentou cada passo do caminho, tanto nos treinos solitários quanto nas longas noites de reflexão.

Mas esta é também uma história de família e raízes. Como esposo da Érica e pai da Isabel, vejo o vínculo familiar presente em cada metáfora e cada versículo citado. Pois, como afirmou Aristóteles, “**o homem é, por natureza, um animal social**”; e, em nosso contexto, a família — mesmo com todos os defeitos e traumas que carrega — foi o porto seguro que sempre o esperou com um abraço e uma palavra de fé.

E assim, enquanto eu construía harmonias ao teclado, meu irmão alinhava o compasso na bateria, e juntos descobríamos o poder de crescer lado a lado. Isso nos lembra

que, com ritmo e sintonia, somos capazes de compor nossa própria vitória — mais uma lição do mestre Jô.

Ao leitor, desejo que este PREFÁCIO seja um convite: não apenas para acompanhar um relato de transformação física, mas para interiorizar as lições de resiliência, fé e propósito. Afinal, vencer perdendo não é paradoxo: é descobrir que, às vezes, é preciso deixar ir o velho eu para abraçar o novo — revestido de força, amor-próprio e significado.

**Ricardo Moura Irmão, companheiro de fé,
som e testemunha VIP do milagre da reconstrução.**



