

# O Peso da Verdade

Washington Verdan



## *Sumário*

Capítulo 1 – O Primeiro Gole

Capítulo 2 – O Convite do Destino

Capítulo 3 – O Alívio na Garrafa

Capítulo 4 – O Peso do Silêncio

Capítulo 5 – Quando a Bebida Escolhe por Você

Capítulo 6 – O Fundo do Poço Não Tem Chão

Capítulo 7 – A Dor de Estar Só

Capítulo 8 – O Corpo Também Cobra

Capítulo 9 – A Última Chance

Capítulo 10 – O Peso da Verdade

## *Capítulo 1 – O Primeiro Gole*

O cheiro da cachaça misturado com o café da manhã era uma constante na casa de João desde que ele se entendia por gente. Seu pai, Cláudio, um pedreiro de mão cheia, começava o dia com um trago antes mesmo de sair para o trabalho. Era algo tão normal quanto o pão na mesa. A mãe de João, dona Lurdes, já nem reclamava mais. No fundo, ela sabia que não adiantava. O álcool fazia parte da rotina daquela casa, assim como o cimento grudado nas botas do marido.

João cresceu vendo o pai beber. No começo, não entendia muito bem. Só sabia que, depois de umas doses, Cláudio ficava mais falante, ria alto e contava histórias que pareciam saídas de um livro de aventuras. Mas também havia os dias ruins. Os dias em que a bebida trazia raiva em vez de risadas, e as palavras se tornavam duras como os calos das mãos do velho.

Na adolescência, João começou a perceber que a bebida não era só do pai. Nos almoços de domingo, os tios se reuniam ao redor da churrasqueira, cada um com sua cerveja na mão. Os primos mais velhos já bebiam como homens feitos, e ninguém via problema nisso. João se sentia deslocado. Com seus 13 anos, ainda era o garoto que pegava refrigerante enquanto os outros brindavam com latinhas geladas.

Até que, num desses almoços, veio o convite.

— E aí, Joãozinho, já tá na hora de virar homem, hein? — disse o tio Mário, estendendo uma garrafa de cerveja.

O coração do garoto acelerou. Ele olhou para a mãe, que fingiu não ouvir. O pai apenas riu.

— Deixa o menino, Mário. Se ele quiser, que beba. Homem tem que aprender cedo.

João hesitou por um segundo, mas, diante dos olhares dos primos e do peso das palavras do pai, pegou a garrafa. O primeiro gole veio com um arrepio. O

gosto era amargo, estranho, nada parecido com o que ele imaginava. Mas os outros riram e aplaudiram, e aquilo lhe deu uma sensação boa. Uma sensação de pertencimento.

Naquele dia, João se sentiu diferente. Como se tivesse dado um passo para fora da infância e entrado no mundo dos adultos. Foi só uma cerveja, mas a semente estava plantada.

A partir dali, a bebida se tornou um símbolo de aceitação. Nos aniversários, nos churrascos, nas festas da escola, sempre havia alguém com uma garrafa para oferecer. Aos 15 anos, João já bebia com frequência. Aos 17, ele não via problema algum nisso. Afinal, todo mundo bebia. O pai, os tios, os amigos. Então por que ele não poderia?

O que João não sabia era que, para algumas pessoas, o álcool não era apenas uma diversão ocasional. Para algumas, ele se tornava algo muito maior. E, sem perceber, João estava prestes a descobrir em qual grupo ele se encaixava.

---

O que achou do primeiro capítulo? Quer que eu continue nesse ritmo e aprofundamento?

## *Capítulo 2 – O Convite do Destino*

Aos dezoito anos, João já era um bebedor experiente. Não daqueles que caíam pelos cantos ou causavam escândalos, mas sabia bem como segurar o copo e disfarçar o efeito das doses. Aprendera a beber como quem aprende a andar de bicicleta, aos poucos, sem perceber que, em algum momento, já não precisava mais de apoio para seguir em frente.

A bebida fazia parte da sua rotina social. Nos fins de semana, os amigos se reuniam em algum boteco da cidade, jogavam conversa fora e riam alto, embalados por goles de cerveja barata e doses de cachaça servidas em copos pequenos e engordurados. Era um ritual, um símbolo de amizade, de cumplicidade.

Naquela noite de sexta-feira, o convite veio de forma natural.

— Bora pro bar? Primeira rodada é por minha conta! — gritou Pedro, um dos amigos mais animados do grupo.

João sorriu. Tinha trabalhado a semana toda, ajudando um pedreiro em uma obra. O dinheiro do pagamento ainda estava no bolso, e nada parecia mais merecido do que gastar parte dele numa noite de diversão.

O bar era o mesmo de sempre. Pequeno, com um balcão encardido e um cheiro forte de fritura no ar. O dono, seu Antônio, já conhecia os garotos e não se importava em servir bebida para menores. Afinal, aquilo sempre fora assim. Ele mesmo começara a beber cedo, e nunca vira problema nisso.

Os primeiros goles vieram leves, acompanhados de piadas e histórias exageradas sobre conquistas amorosas e planos para o futuro. Mas, conforme a noite avançava, as vozes ficavam mais altas, as risadas mais fáceis e os copos mais cheios.

Foi ali, entre uma cerveja e outra, que João teve o primeiro contato com algo mais forte.

— Cara, experimenta isso aqui — disse Rafael, empurrando um copinho de vidro transparente em sua direção. — É coisa fina.

João pegou o copo e cheirou o líquido. Vodka. Forte, quase sem cheiro, mas capaz de incendiar a garganta em segundos.

Ele hesitou por um momento, mas a expectativa dos amigos pesava sobre seus ombros. Recusar seria como admitir fraqueza. E João não queria parecer fraco.

O líquido desceu queimando, fazendo-o apertar os olhos e bater a mão na mesa. Os outros riram, incentivando-o a tomar mais uma.

E ele tomou.

A noite virou um borrão. Lembrava-se de dançar, de gritar letras de músicas que tocavam ao fundo, de tropeçar na calçada ao sair do bar. Também lembrava de acordar com a boca seca, a cabeça latejando e um gosto amargo na língua.

Foi a primeira ressaca de muitas.

Mas João não se preocupou. No dia seguinte, tudo parecia normal de novo. O corpo se recuperava, e a memória das risadas da noite anterior compensava qualquer incômodo. Ele aprendera uma nova regra da vida adulta: beber até o mundo girar fazia parte da diversão.

O que ele não sabia era que, para algumas pessoas, a diversão tinha um preço. Um preço que ele começaria a pagar sem nem perceber.

### *Capítulo 3 – O Alívio na Garrafa*

Os anos passaram, e João se tornou um homem feito. Agora, aos vinte e poucos anos, trabalhava na construção civil como o pai. O serviço era duro, o sol castigava, e os músculos reclamavam no fim do dia. Mas o pagamento era justo, e sempre sobrava um dinheiro para os finais de semana, que invariavelmente terminavam no bar.

A bebida já não era apenas diversão. Era rotina.

No começo, João bebia apenas nas festas, nos churrascos e nos encontros com os amigos. Mas, aos poucos, os dias de bebida se tornaram mais frequentes. Primeiro, foi a cerveja gelada depois do expediente, um jeito de relaxar. Depois, vieram as doses de cachaça antes do almoço, para “abrir o apetite”. Quando percebeu, já não precisava de motivo para beber.

As dificuldades da vida ajudaram a empurrá-lo ainda mais para a bebida. O trabalho era pesado, o dinheiro nunca parecia suficiente, e a solidão o atingia como um soco no estômago nos dias em que voltava para casa e encontrava apenas o silêncio. Os amigos começaram a casar, a ter filhos, a diminuir as saídas. Mas João permanecia o mesmo, sempre pronto para mais uma rodada.

As manhãs começaram a ser mais difíceis. O corpo reclamava, o estômago queimava, e a cabeça parecia envolta em névoa. Mas nada que um gole de cachaça não resolvesse. João descobriu que um pouco de álcool pela manhã fazia o mal-estar desaparecer. Era quase como um remédio, uma solução simples para um problema persistente.

O que João não sabia — ou talvez se recusasse a admitir — era que aquele pequeno gole matinal não era um truque inofensivo. Era um sintoma.

Estudos da área da saúde mostram que a dependência alcoólica se instala de maneira sorrateira. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o álcool afeta diretamente os circuitos de recompensa do cérebro, levando a um ciclo vicioso de consumo. O corpo se acostuma à substância, exigindo doses cada vez maiores para sentir os mesmos efeitos. E, quando o álcool não está presente, os sintomas de abstinência começam a surgir: tremores, suores frios, ansiedade, irritação.

João não lia estudos científicos. Mas ele sentia na pele os efeitos do que os especialistas explicavam em artigos e pesquisas.

Nos primeiros anos, ele bebia porque gostava. Agora, bebia porque precisava.

E, no fundo, algo dentro dele começava a sussurrar que talvez ele estivesse perdendo o controle.

#### *Capítulo 4 – O Peso do Silêncio*

João não gostava de admitir, mas algo estava diferente. A bebida, que antes era motivo de riso e descontração, agora trazia um peso estranho ao peito. No começo, ele fingia que nada estava errado. Ainda conseguia trabalhar, ainda conseguia beber sem que ninguém reclamasse, ainda podia dizer que controlava a situação.

Mas a verdade é que a bebida já não era mais um prazer. Era uma necessidade.

Ele percebia isso todas as manhãs, quando acordava com a boca seca, o estômago revirado e um tremor leve nas mãos. No início, pensou que era só cansaço. Talvez estivesse exagerando um pouco, mas isso era normal, não era? Todo mundo bebia. Alguns mais, outros menos. O problema é que, no seu caso, parar parecia mais difícil do que continuar.

Os amigos começaram a notar. Pedro, o mais próximo deles, foi o primeiro a comentar.

— Cara, você tem bebido muito ultimamente...

João riu, tentando disfarçar o incômodo.

— E daí? Desde quando cerveja virou crime?

Pedro suspirou, coçando a nuca.

— Não tô falando de cerveja, João. É das cachaças que você toma logo cedo, dos dias que falta no trabalho porque tá de ressaca. Tô falando do jeito que você tá vivendo.

Aquilo incomodou. Não porque João achasse que Pedro estava errado, mas porque ele não queria ouvir.

No fundo, sabia que algo estava mudando. A bebida já não lhe dava só alegrias. Agora, trazia lapsos de memória, dores de cabeça insuportáveis e, pior, um buraco dentro do peito que só parecia crescer.

A neurociência explica bem essa sensação. O álcool afeta os neurotransmissores responsáveis pelo humor e pelo prazer, como a dopamina e a serotonina. No início, beber causa uma sensação de euforia e relaxamento, mas, com o tempo, o corpo passa a depender da substância para sentir qualquer tipo de bem-estar. E, quando o álcool falta, vem o vazio.

João não sabia desses detalhes, mas sentia na pele.

Os dias foram ficando mais difíceis. O trabalho começou a ser um peso, o convívio com os amigos se tornou raro, e as noites eram cada vez mais preenchidas pelo silêncio do seu pequeno apartamento e pelo som do gelo batendo no copo.

O álcool, que antes parecia ser a solução, agora começava a cobrar seu preço. E João, teimoso como era, ainda se recusava a enxergar a conta que estava chegando.



## *Capítulo 5 – Quando a Bebida Escolhe por Você*

João sempre acreditou que tinha controle sobre sua vida. Podia beber o quanto quisesse, parar quando bem entendesse, decidir o que era melhor para si. Mas, com o passar dos meses, começou a perceber que não era ele quem fazia as escolhas. Era a bebida.

O primeiro grande sinal veio no trabalho.

Ele sempre foi um bom pedreiro. Não era o mais rápido, mas fazia tudo com capricho. Sabia levantar uma parede reta, alinhar tijolos com precisão e deixar o reboco liso como vidro. Mas, ultimamente, os erros começaram a aparecer. Pequenos deslizos, coisas que antes ele jamais cometeria. Um prumo fora do lugar, um tijolo mal encaixado, um cálculo errado no cimento.

No início, achou que era apenas cansaço. Mas logo percebeu que não era isso.

Os dias começavam difíceis. O corpo pesado, a cabeça doendo, o estômago revirado. Mas, acima de tudo, vinha o tremor.

As mãos tremiam logo cedo, antes mesmo do café. Era um tremor leve, quase imperceptível, mas estava lá. E, quando João tentava assentar um tijolo ou segurar um prego, percebia o quanto aquilo o atrapalhava.

Então, encontrou uma solução.

Uma dose de cachaça antes de sair para o trabalho fazia o tremor sumir.

No início, era só uma dose. Depois, passou a ser duas. Logo, já estava bebendo no meio do expediente também, escondido atrás das pilhas de material. Um gole rápido no cantil disfarçado, apenas para manter o corpo funcionando.

Mas o corpo cobrava o preço.

Certa manhã, João chegou ao canteiro de obras e percebeu que algo estava diferente. O encarregado, um homem duro chamado Antônio, olhava para ele de um jeito estranho.

— João, preciso falar com você — disse o chefe, cruzando os braços.

João tentou disfarçar, fingindo que estava tudo normal, mas sentia o suor frio escorrendo pelas costas.

— Fala, chefe. Algum problema?

Antônio suspirou.

— Você sabe que sempre foi um bom pedreiro. Mas, ultimamente... as coisas não tão indo bem. Você anda errando muito. Outro dia deixou um balde de cimento cair, quase acertou um ajudante. Ontem, o reboco ficou todo torto. E, pra ser sincero, dá pra sentir o cheiro de cachaça de longe.

O coração de João acelerou.

— Não é bem assim, chefe...

— Olha, João, não tô aqui pra te julgar. Mas não posso ter um cara bêbado no meio da obra. Vou ter que te dispensar.

Aquelas palavras caíram sobre João como um soco.

Demissão.

Ele nunca imaginou que chegaria a esse ponto. Sempre acreditou que podia beber e seguir sua vida normalmente. Mas, naquele momento, percebeu que não era mais ele quem ditava as regras.

O álcool estava no comando.

E, pela primeira vez, João sentiu medo.

## *Capítulo 6 – O Fundo do Poço Não Tem Chão*

João saiu do canteiro de obras sentindo o peso do mundo nas costas. A demissão era um golpe duro, mas o pior era a sensação de que ele estava perdendo o controle de tudo. Caminhou sem rumo pelas ruas da cidade, as mãos nos bolsos, o pensamento embaralhado.

Ele tentou se convencer de que não era grande coisa. Trabalho sempre aparecia. Mas, no fundo, sabia que aquilo era um sinal de alerta. E, como fazia com todos os alertas que a vida lhe dava, João o ignorou.

O bar da esquina estava aberto, como sempre. As cadeiras de plástico espalhadas na calçada, o cheiro de fritura no ar, o som de risadas e copos batendo. Um refúgio.

— João! — gritou o dono do bar. — Tá sumido, rapaz! Senta aí, primeira é por minha conta.

Era tudo que ele precisava ouvir.

A primeira dose desceu quente, queimando a garganta. A segunda veio logo em seguida. A terceira nem precisou de convite.

No início, João bebia para relaxar. Depois, para esquecer. Agora, bebia para não sentir.

Os dias se arrastaram em uma espiral previsível: acordar tarde, tentar conseguir um bico, gastar o pouco dinheiro que tinha no bar, voltar para casa tonto, dormir mal, repetir tudo no dia seguinte.

As contas começaram a se acumular. O aluguel atrasado, a luz cortada, a geladeira vazia. Ele tentou pedir dinheiro emprestado, mas os amigos já estavam cansados de ajudar. Até Pedro, que sempre esteve ao seu lado, começou a se afastar.

— Cara, você precisa de ajuda — disse ele, um dia, quando João apareceu em sua casa pedindo uns trocados. — Isso já passou do limite.

João riu, sarcástico.

— Que ajuda, Pedro? Tô bem. Só tô passando por uma fase ruim.

Pedro suspirou.

— Você perdeu o emprego, tá sem dinheiro, sem comida, e passa o dia bebendo. Que fase ruim é essa que nunca acaba?

João não soube responder.

Naquela noite, pela primeira vez, ele se olhou no espelho e mal se reconheceu. O rosto abatido, as olheiras fundas, a barba por fazer. O reflexo de alguém que ele não queria admitir que era.

A ciência diz que o alcoolismo não acontece de uma hora para outra. É um processo lento, muitas vezes imperceptível. Segundo o Instituto Nacional de Abuso de Álcool e Alcoolismo (NIAAA), a dependência se estabelece quando a pessoa perde a capacidade de controlar o consumo, mesmo sabendo dos danos que a bebida está causando. O cérebro passa por mudanças químicas que fazem com que o álcool se torne uma necessidade, não mais uma escolha.

João não conhecia esses estudos, mas sabia, lá no fundo, que algo estava muito errado.

Mas, como sempre, ignorou a voz da consciência e abriu outra garrafa.

## *Capítulo 7 – A Dor de Estar Só*

Os dias se transformaram em semanas. As semanas, em meses. E João, antes um homem forte e trabalhador, agora era apenas uma sombra do que já tinha sido.

A bebida, que antes trazia euforia, agora só deixava um vazio. Ele bebia para fugir, mas, cada vez mais, se via preso em um ciclo do qual não conseguia escapar.

Pedro parou de atender suas ligações. O dono do bar já não lhe servia fiado. E os antigos colegas de trabalho mudavam de calçada quando o viam.

João percebeu que estava sozinho.

A solidão era um peso diferente. Ela não chegava de repente, como um soco no estômago. Era mais sutil, como um veneno que se infiltra aos poucos. No início, ele achava que não precisava de ninguém. Mas, com o tempo, começou a sentir falta de algo que nem sabia nomear.

As manhãs eram as piores. O corpo tremia, o estômago parecia queimado, e a cabeça latejava como se mil martelos batessem ao mesmo tempo. O suor frio escorria pela testa, e o desespero tomava conta.

Ele já não bebia para se divertir. Bebia para sobreviver.

Os estudos mostram que, em estágios avançados do alcoolismo, a abstinência pode ser perigosa. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), sintomas como tremores, sudorese, ansiedade extrema e até convulsões podem ocorrer quando o corpo fica sem álcool por muito tempo. O organismo já não sabe funcionar sem a substância.

João não sabia desses detalhes. Só sabia que, sem álcool, ele sentia como se estivesse morrendo.

Certa noite, depois de vagar pela cidade em busca de uns trocados para mais uma dose, João voltou para casa e encontrou a geladeira vazia.

Não havia comida. Não havia nada.

Só havia ele e o silêncio esmagador.

Sentou-se no chão, a garrafa ao lado, e deixou a cabeça cair entre as mãos. Pela primeira vez em anos, chorou.

Um choro silencioso, solitário, carregado de arrependimentos.

Ali, no escuro de seu apartamento, percebeu que havia chegado ao fundo do poço.

E o pior de tudo?

O fundo do poço não tinha chão.

## *Capítulo 8 – O Corpo Também Cobra*

Acordar já não era um alívio.

João abriu os olhos e sentiu a cabeça girar. O quarto parecia rodar ao seu redor, e o gosto amargo na boca era tão forte que ele precisou engolir em seco para não vomitar. O corpo estava mole, os músculos pareciam não responder direito, e um suor frio cobria sua testa.

Levantou-se com dificuldade, tropeçando nos próprios pés até chegar ao banheiro. Abriu a torneira e jogou água no rosto, tentando afastar a sensação de que desmaiaria a qualquer momento. Mas, no fundo, sabia que a única coisa que faria aquele mal-estar passar era um gole de álcool.

O ciclo era sempre o mesmo.

Dormia embriagado, acordava doente, tremendo, sentindo um peso no peito. A ansiedade vinha como uma onda, esmagadora. O coração disparava, e um desespero tomava conta. A única forma de aliviar aquilo era bebendo.

João nunca tinha parado para pensar no que acontecia dentro do seu corpo. Mas, se soubesse, descobriria que os efeitos do álcool iam muito além da ressaca.

Estudos da Universidade de Harvard explicam que o consumo excessivo e prolongado de álcool pode causar danos severos ao cérebro e ao sistema nervoso. Os tremores que João sentia não eram apenas sintomas passageiros; eram sinais de que seu corpo já estava em abstinência, tentando desesperadamente se ajustar à falta da substância.

Nos estágios mais avançados da dependência, os efeitos podem ser ainda piores: delírios, alucinações, convulsões. Algo chamado "Delirium Tremens", um quadro grave que pode levar à morte se não tratado corretamente.

João não conhecia esses termos. Mas sentia na pele o preço da bebida.

Naquele dia, tentou resistir. Tentou se convencer de que conseguiria passar algumas horas sem beber. Mas, conforme o tempo passava, os tremores aumentavam. O suor se intensificava. A sensação de desespero crescia.

Ele saiu de casa cambaleando, sem nem saber para onde ia. Precisava de um gole. Só um.

O mundo ao seu redor parecia embaçado. As vozes das pessoas na rua ecoavam de forma estranha. O barulho dos carros era ensurdecedor.

Seu corpo estava entrando em colapso.

A última coisa que se lembrava era de sentir as pernas falharem e tudo ao seu redor escurecer.

## *Capítulo 9 – A Última Chance*

João acordou em um hospital.

O cheiro de desinfetante era forte, e a luz branca do lugar parecia quase insuportável. A cabeça ainda doía, e o corpo parecia pesado como chumbo. Tentou se mover, mas as mãos estavam presas a um soro. Uma agulha perfurava sua veia, e ele sentiu um pânico súbito.

Olhou ao redor, tentando entender o que estava acontecendo.

A cama ao seu lado estava vazia, mas a porta do quarto estava entreaberta. Ele tentou se levantar, mas uma voz suave interrompeu seus pensamentos.

— Não se mova, João.

Era a enfermeira. Ela estava ali, olhando para ele com um sorriso gentil, mas com uma seriedade que ele nunca tinha visto em ninguém antes.

— Você está em um hospital, João. Te trouxeram aqui depois de... — ela hesitou um pouco — ... um colapso. A sua pressão estava muito baixa, seu corpo não estava aguentando mais. Foi um milagre que você tenha chegado aqui a tempo.

João se deitou novamente, os olhos fechando enquanto tentava assimilar as palavras dela. Ele não sabia por quanto tempo havia estado fora de si, mas agora a realidade parecia clara como nunca. Ele estava à beira da morte.

Os médicos diagnosticaram o que já era evidente: dependência alcoólica grave. Eles explicaram para ele, em detalhes, o que o álcool havia feito em seu corpo. O fígado, enfraquecido pela constante ingestão, estava começando a apresentar sinais de falência. Seu sistema nervoso central estava comprometido, o que explicava os tremores, as alucinações e os

momentos de confusão mental. E, para piorar, havia sinais de gastrite grave e úlceras, o que aumentava os riscos de hemorragias internas.

Mas, ao invés de um diagnóstico terminal, o médico deu-lhe uma possibilidade:

— Você está aqui, João. Isso é uma segunda chance. O álcool quase te matou, mas agora você pode mudar. A decisão de seguir ou não é sua, mas é importante que entenda: o caminho não é fácil, e a recaída pode ser uma constante. Se você estiver disposto, podemos te ajudar.

Aquelas palavras ecoaram na mente de João por horas. Ele se sentiu pequeno, vulnerável, como nunca antes. Mas também sentiu algo diferente. Uma leve chama de esperança, quase impossível de acreditar.

A recuperação seria um processo longo, mas ele sabia que não poderia continuar mais daquele jeito. O álcool, que antes lhe dava prazer, agora só trazia dor. O buraco em seu peito parecia insuportável, e ele não sabia como teria forças para lutar contra o vício.

Mas, ao olhar para os tubos e agulhas conectados a seu corpo, uma pergunta passou por sua mente: Eu realmente quero morrer assim?

E, pela primeira vez, João teve a certeza de que não.

A terapia começou lentamente, e, aos poucos, ele foi aprendendo sobre os perigos da dependência. Nos encontros com os psicólogos e com outros pacientes, João entendeu que o álcool não era a solução para os problemas da vida. Era uma fuga que, no final, só trazia mais problemas.

Ele também começou a entender as causas de seu vício. O álcool não surgira do nada. Havia traumas não resolvidos, mágoas do passado que ele preferia esquecer. O álcool era um escudo, uma forma de não lidar com as feridas emocionais que ele escondia de todos — até de si mesmo.

A jornada não seria fácil. Havia os momentos de dor, a vontade de voltar à velha rotina, os olhos pedindo um gole. Mas, a cada dia que passava sem beber, ele se sentia mais forte. E, mais importante, mais capaz de enfrentar a si mesmo.

A recuperação de João não foi um caminho reto. Houve falhas, recaídas, e muitas vezes ele pensou que seria mais fácil simplesmente sucumbir ao



vício. Mas ele perseverou, com o apoio de profissionais e, principalmente, com a força que ele desconhecia em si mesmo.

Ele sabia que, enquanto vivesse, ainda teria chance de mudar.

## *Capítulo 10 – O Peso da Verdade*

Após semanas no hospital e um longo processo de desintoxicação, João finalmente recebeu alta. Ele sabia que sair dali não significava que os desafios haviam terminado, mas, de alguma forma, sentia que estava pronto para encarar o mundo de novo. Não mais como o homem frágil que entrou no hospital, mas com uma esperança renovada de que poderia reescrever sua história.

Sua primeira noite em casa foi a mais difícil. O apartamento parecia vazio, silencioso demais. Ele ficou deitado em sua cama, olhando para o teto, sentindo a solidão invadir seus pensamentos.

A abstinência estava ali, batendo forte. O desejo de beber era imenso, como um monstro que, se alimentado, tomaria conta de sua vida novamente. Mas, com a ajuda da terapia, João aprendeu a lidar com a dor. Ele sabia que, a cada vez que resistisse, o impulso passaria.

Era um processo de aprendizado diário. O alcoólatra não se cura da noite para o dia. A recuperação era, e ainda é, um jogo de paciência e disciplina. João não era mais o mesmo homem que ele tinha sido antes. A realidade do vício não desapareceria em um estalar de dedos. Cada dia longe da bebida era uma batalha vencida.

Ele começou a frequentar grupos de apoio, onde conheceu outras pessoas que, assim como ele, estavam lutando para sair do vício. Era estranho no início, sentir que tinha que falar sobre os próprios sentimentos e vulnerabilidades. Ele, que sempre foi uma pessoa reservada, agora estava tendo que se abrir de maneira que nunca imaginou. Mas logo percebeu que essa abertura era essencial para sua cura.

Nas reuniões, as histórias eram diferentes, mas o sofrimento compartilhado era o mesmo. Ele ouviu relatos de pessoas que perderam famílias, amigos e

empregos. Histórias de solidão, dor e desespero. Mas, também, histórias de superação.

Uma dessas histórias o marcou profundamente. Um homem mais velho, com os olhos cansados e uma voz baixa, falou sobre sua trajetória. Ele havia perdido tudo devido ao álcool — esposa, filhos, trabalho. Quando finalmente tomou a decisão de procurar ajuda, estava no fundo do poço, mas, assim como João, recebeu uma segunda chance.

Esse homem olhou diretamente para João e disse:

— Eu sei o que você está sentindo. Mas posso te garantir uma coisa: se você se agarrar à sua chance, a vida pode ser muito mais do que você imagina. O caminho não vai ser fácil, mas, no final, a paz que você vai encontrar dentro de si vale cada esforço.

Aquelas palavras ecoaram na mente de João por dias. Ele nunca mais as esqueceu.

No fundo, ele sabia que seu maior inimigo era ele mesmo. Não o álcool em si, mas a ilusão de que ele poderia lidar com tudo sozinho. Agora, ele compreendia que, para vencer, precisaria de apoio. Precisaria ser honesto consigo mesmo e com os outros.

As terapias continuaram. Ele aprendeu a identificar os gatilhos emocionais que o levavam a beber. Aprendeu a ser mais gentil consigo mesmo, a não se culpar por erros do passado, mas também a não se acomodar. Cada dia era uma nova oportunidade para dar um passo à frente.

E, aos poucos, a vontade de beber foi diminuindo. Mas isso não significava que ele poderia relaxar. A recuperação, como ele aprendeu, era um processo contínuo. Não havia fim para a busca pela sobriedade. Era uma jornada, não um destino.

Com o tempo, João reconectou-se com a família. A primeira conversa com seu irmão foi difícil. A dor da traição e do abandono estava ali, ainda viva. Mas, com o esforço de ambos, começaram a curar as feridas. Ele também procurou reconquistar as amizades que tinha perdido, pedindo desculpas e mostrando que estava disposto a mudar.

João ainda tinha dias difíceis, é claro. Não havia solução mágica para os anos de dependência. Mas a cada dia ele se sentia mais forte, mais capaz

de enfrentar as batalhas internas que o acompanhavam. Ele tinha aprendido, finalmente, que a verdadeira recuperação não estava em evitar o álcool, mas em enfrentar as próprias emoções sem recorrer a substâncias externas para fugir.

O que antes parecia um pesadelo sem fim, agora se transformava em uma história de superação. João sabia que, se continuasse firme, teria não apenas a chance de salvar a sua vida, mas de viver de maneira plena e feliz, sem a necessidade de se esconder atrás de um copo.

No fundo, ele entendeu que o álcool não era o seu problema — era a forma como ele reagia às dificuldades da vida. E, com isso, João começou a construir um novo capítulo de sua história.

FIM