

Escrito por Alírio Lauriano de Azevedo Neto em honra e glória á Jeová

# Livro baseado em uma história real. escrito por Alírio Lauriano de Azevedo Neto no dia 31 de Janeiro de 2025 no interior do Amazonas

Dedico este livro a minha família, a Deus, a minha melhor amiga e irmã de consideração, a Evy, e a meus amigos, que não são muitos, mas são bastante valiosos. E até mesmo á aqueles que me abandonaram no meio do caminho da vida, e até aos que me trairam ao longo da vida.

# <u>INTRODUÇÃO</u>

Se você está lendo este livro agora, é porque Deus fez mais um milagre e eu ainda estou vivíssimo. Ou, infelizmente, acabei falecendo devido a um erro.

Este livro é, basicamente, a história da minha vida. É sobre um milagre de Jeová, sobre a minha transformação. E, meus leitores, escrevo isso para que vocês percebam: aprender com os próprios erros nem sempre é o melhor caminho. Procurem aprender com os erros dos outros. Aprendam com os meus para que não precisem sofrer as mesmas consequências.

Ao longo deste livro, vou te mostrar como Deus é maravilhoso, extremamente bondoso e misericordioso. Vou te revelar quantas bênçãos Ele nos concede. Deus me perdoou inúmeras vezes. Ele me deu incontáveis chances de mudar, mas, repetidamente, voltei aos mesmos pecados de estimação.

E o dia em que minha mente despertou, o dia em que finalmente caí na real, foi justamente o dia em que o meu coração parou.

#### Capítulo 1

#### **PROMESSAS**

Toda história tem um ponto de partida, e a minha não foi diferente. Tudo começou com uma oportunidade: sair do interior e me mudar para a capital. A viagem seria praticamente sem custos, já que meu tio estava indo para Manaus e ofereceu carona. Parecia o momento certo para tentar algo novo.

A viagem durou um dia e meio de carro, um tempo que poderia ter sido menor se não fosse pelas péssimas condições da BR-319. Apesar disso, a jornada foi tranquila, sem contratempos maiores. Ao chegar em Manaus, fui recebido pelo meu tio e minha tia, que me acolheram em sua casa. A cidade era um contraste absoluto em relação ao que eu conhecia—ruas movimentadas, trânsito intenso, prédios altos e um ritmo de vida muito mais acelerado.

Nos primeiros dias, a novidade ainda me distraía, e confesso que, no primeiro mês, fui bastante despreocupado. Eu não fazia ideia de como funcionava o mercado de trabalho na capital, não sabia preparar um currículo e muito menos onde entregá-lo. A falta de experiência e de informação me fez adiar a busca por um emprego. Só depois de um mês resolvi ir atrás.

Eventualmente, consegui um trabalho como segurança em um estabelecimento no centro. Era o final do ano, e as contratações estavam em alta. O ambiente era bom, os colegas eram tranquilos e, apesar de o trabalho exigir atenção e postura firme, eu me adaptei rápido. Porém, na prática, ser segurança não era simples. Houve várias tentativas de roubo no local, mas, por medo de me expor ou tomar uma atitude precipitada, só consegui impedir uma delas. Eu não tinha o perfil para aquele tipo de função.

Outro problema era a distância. O deslocamento entre o trabalho e a casa do meu tio levava cerca de três horas de ônibus todos os dias. O tempo perdido no trânsito era exaustivo e logo ficou claro que aquela rotina não era sustentável. Decidi procurar um lugar para morar mais perto.

Minha mãe ajudou na busca e encontramos uma opção acessível: uma república bem estruturada e econômica. O local tinha tudo—máquina de lavar, fogão, ar-condicionado, geladeira, freezer, bebedouro—e a mensalidade era de apenas R\$ 350,00, sem custos extras com água ou energia. Era uma solução eficiente e prática, além de estar bem localizada.

Com a mudança, minha rotina começou a se estabilizar. A vida na capital exigia adaptação, mas, aos poucos, fui me ajustando. O que antes parecia um desafio agora

era parte do meu cotidiano. Aquela decisão de sair do interior marcou o início de uma nova fase, cheia de aprendizados e responsabilidades.

No dia 25 de dezembro de 2024, eu estava de folga. O dia era marcado por festas, encontros familiares e celebrações, mas, em vez de ficar em casa, decidi aproveitar o tempo livre para visitar um amigo do outro lado da cidade e, de quebra, correr cerca de 20 km. Correr sempre foi algo que me ajudava a aliviar a mente e testar meus limites físicos.

Nos encontramos e começamos a corrida. O clima estava agradável, e a sensação de liberdade enquanto corríamos pelas ruas vazias da cidade era revigorante. poucos, o tempo fechou, e logo fomos Aos surpreendidos por uma chuva forte. Mas, ao invés de parar, continuamos. Treinar sob a chuva trazia uma sensação indescritível de resistência desafio. e Corremos um total de 18 km, sentindo o peso da água nas roupas e nos tênis encharcados, mas sem perder o ritmo.

No meio do caminho, algo inusitado aconteceu. Encontramos três reais em uma macumba, largados ali no meio da rua, em meio a velas e oferendas. Sem pensar duas vezes, peguei o dinheiro. Meu amigo riu e, meio incrédulo, me desafiou:

— Quero ver se você tem coragem de chutar essa macumba.

Sem hesitar, aceitei o desafio. Chutei com força... e quase arranquei meu próprio dedo. A dor foi instantânea, latejante, mas ignorei. O orgulho falou mais alto. Apesar do incidente, terminei a corrida, fui para casa, dormi e, no dia seguinte, segui minha rotina normalmente.

Mas aquilo foi apenas o começo.

No dia 1º de janeiro de 2025, com o ano novo recém-chegado, senti uma vontade absurda de me desafiar ainda mais. Decidi correr do Centro até a Cidade de Deus, um percurso de aproximadamente 20 a 24 km. Não importava que eu não tivesse dormido bem na noite anterior. Tampouco me preocupei com o fato de não ter me alimentado antes de sair. Na minha cabeça, tudo isso fazia parte do desafio. Eu jurava que estava fazendo o certo, que estava testando minha resistência ao máximo.

Coloquei o fone de ouvido, ajustei o tênis e comecei a correr. No início, tudo parecia normal. O sol ainda não estava tão forte, o que tornava a corrida mais suportável. Segui firme, sentindo a adrenalina no corpo, convencido de que terminaria o percurso sem dificuldades.

No quilômetro 7, senti o cansaço bater, mas, em vez de parar e reconsiderar minhas condições, decidi comprar um energético. Encontrei uma drogaria aberta, entrei rapidamente e peguei um Red Bull. Era um velho hábito meu. Eu era extremamente viciado em energéticos, tomava pelo menos um ou dois por dia. Para mim, aquilo era como um combustível extra. Tomei tudo de uma vez e segui adiante.

Quando alcancei o quilômetro 11,9, tudo mudou.

Sem aviso, uma sensação estranha tomou conta de mim. Primeiro, senti meu braço se mover sozinho, como se estivesse sendo puxado por uma força invisível. Ele se levantava contra a minha vontade, e eu simplesmente não conseguia controlá-lo. Um medo irracional tomou conta de mim.

Meu coração disparou. Algo estava errado. Muito errado.

O desespero começou a crescer dentro de mim. Meu corpo já não respondia como antes. Em um instinto de autopreservação, tentei me ajoelhar e deitar no chão, mas, no momento em que fiz isso, tudo piorou.

Meu corpo começou a tremer violentamente. Senti meus olhos se revirando, minha visão se tornando turva. Um arrepio subiu pela minha espinha e foi se espalhando pelo resto do corpo, crescendo em intensidade até me consumir por completo.

A dormência veio logo depois, atingindo cada músculo, cada nervo, como se meu próprio corpo estivesse deixando de existir. A sensação foi se intensificando até atingir um ápice brutal—e então, do nada, tudo parou.

Nesse momento, uma sensação indescritível me atingiu. Eu sentia como se meu corpo estivesse se despedaçando, se rasgando de dentro para fora. Era como se estivesse me partindo em mil pedaços.

E, no meio desse caos, comecei a rezar.

— Não, não... Por favor, Deus... Agora não! Eu nunca mais corro, nunca mais treino, eu prometo... Só me deixa viver...

Então, apaguei.

O vazio tomou conta.

Não havia luz. Não havia som. Não havia nada além de um breu absoluto. Minha respiração havia parado por completo. Foi nesse instante que, na minha mente, um filme começou a passar. Mas não era um compilado de momentos felizes. Não eram lembranças boas. O que eu via era uma retrospectiva sombria dos meus erros, das minhas escolhas erradas, dos pecados que carreguei ao longo da vida.

Era como se estivesse sendo confrontado com tudo aquilo que evitei encarar por tanto tempo.

Então, sem aviso, acordei.

Voltei à consciência de maneira abrupta, como se tivesse sido jogado de volta ao meu corpo. Minha respiração estava diferente, como se não fosse minha. Minha audição ainda estava comprometida, minha visão turva, meu corpo paralisado. A única coisa que eu conseguia sentir era meu coração batendo de forma irregular, tentando me manter vivo.

Enquanto minha visão clareava, fiz incontáveis promessas a Deus. Prometi que mudaria, que abandonaria velhos hábitos, que não repetiria os mesmos erros.

Quando consegui me levantar, acreditei que conseguiria andar até o hospital. Mas bastaram alguns passos para perceber que não conseguiria nem me manter de pé. Meu corpo estava em colapso. Meu equilíbrio havia sumido, e eu sentia como se estivesse sendo puxado para o chão. O medo de estar tendo um AVC cresceu

ainda mais. Minha boca parecia torta, meus movimentos estavam descoordenados.

Tentando me apoiar nos muros, segui tropeçando até encontrar uma frutaria aberta. Entrei e pedi ajuda. Tive medo de que me julgassem, que pensassem que eu estava bêbado ou drogado. Mas, para minha surpresa, me acolheram.

Chamaram o SAMU e me deram água. Mas a ambulância nunca veio.

Sem muitas opções, decidi ligar para alguém que eu nem sabia se atenderia: meu pai.

Esperei por ele por um longo tempo. Quando finalmente chegou, uma onda de emoção me atingiu. Ele apareceu em uma Biz que mal funcionava, mas o que realmente importava era que ele veio.

Quando desceu da moto, o abracei com força. Depois, sentei-me na parada de ônibus, esperando me recuperar um pouco antes de subir na moto. Ficamos ali, em silêncio, apenas esperando meu corpo reagir.

Quando finalmente consegui me equilibrar, subi na moto e seguimos para o hospital. Ao chegar no SPA Danilo Corrêa, fui atendido. Consegui falar com uma cirurgiã, que examinou meu estado e fez um curativo em meu

dedo cortado—provavelmente machucado durante os espasmos enquanto me debatia.

Aquela experiência mudou algo dentro de mim. Não era apenas um susto. Era um aviso.

E, a partir dali, eu sabia que precisava fazer as coisas de um jeito diferente.

# Capítulo 2

#### **VERDADES E INVERDADES**

A sala de exames era fria e impessoal, como se o tempo ali dentro não passasse da mesma forma que no resto do mundo. Deitei-me na maca, sentindo o gel frio sendo aplicado em meu peito enquanto os eletrodos eram posicionados. O barulho do equipamento ecoava pelo ambiente, pequenos \*bipes\* que pareciam acompanhar a inquietação que crescia dentro de mim.

O exame durou poucos minutos, mas minha mente estava acelerada. Quando os médicos analisaram o resultado, trocaram olhares rápidos, murmuraram algo entre si e, em seguida, se voltaram para mim com uma expressão tranquila demais para o que eu havia sentido naquele dia.

— Isso foi só um "piripaque de corredor" — um deles disse com naturalidade, como se o fato de meu corpo ter desabado no meio de uma corrida fosse algo trivial.
— Você pode voltar a correr hoje mesmo, se quiser.

Fiquei em silêncio. Algo dentro de mim gritava que aquilo não fazia sentido. Mas, sem argumentos, apenas

assenti e segui para a próxima etapa: a consulta com o clínico.

Ele olhou rapidamente para o eletrocardiograma, sem demonstrar nenhuma preocupação.

— Nada de mais — afirmou, fechando a prancheta. — Foi só um desmaio. Recomendo que você evite esforços físicos por um tempo e corte os energéticos. Eles podem ser perigosos quando consumidos em excesso.

Meu pai, que estava ao meu lado, deu um tapinha no meu ombro e riu.

— Só um susto, rapaz! Logo você estará novinho em folha.

Mas eu sabia que não era apenas um susto. Algo dentro de mim dizia que aquilo era apenas a ponta do iceberg, um sinal de que meu corpo havia passado por algo muito mais grave do que um simples desmaio.

Mesmo assim, voltei ao trabalho no dia seguinte, tentando ignorar aquela sensação incômoda. Passei horas analisando o exame, olhando para aqueles traços e números, tentando encontrar ali alguma resposta que os médicos pareciam ter deixado passar. Mas eu não

era especialista, e tudo que eu tinha eram dúvidas e uma inquietação crescente.

No domingo seguinte, minha folga, decidi visitar minha família do outro lado da cidade. Peguei o ônibus, e durante a viagem comecei a refletir sobre as promessas que fiz a Deus naquele dia de terror.

#### Eram muitas.

Eu jurei que mudaria, que abandonaria velhos hábitos, que seria alguém melhor. Mas, no fundo, eu sabia que continuava sendo a mesma pessoa de antes. Durante aqueles dias, falei palavrões, me entreguei à tentação e deixei o orgulho tomar conta.

E então, enquanto olhava pela janela do ônibus, percebi que estava desperdiçando a segunda chance que havia recebido.

No momento em que me dei conta disso, senti uma sensação estranha percorrer meu braço esquerdo. No início, era apenas um formigamento, algo sutil. Mas logo a sensação se intensificou, como se meu próprio corpo estivesse tentando me dar um aviso.

Quando desci do ônibus, tive a impressão de que meu lado esquerdo estava derretendo.

Fui até a casa da minha tia e tentei agir normalmente, mas por dentro, eu estava apavorado. A sensação de que ia desmaiar novamente crescia a cada minuto, e o medo de que dessa vez eu não acordaria me fazia suar frio.

Mais tarde, fui até a casa de outra tia, que morava ali perto. Pedi um lugar para dormir.

Eu não sabia o que estava acontecendo comigo, mas algo me dizia que eu precisava de descanso, precisava ficar longe de qualquer esforço.

Depois de algumas conversas, decidiram medir minha pressão. O resultado: 14,9.

— Tá alta — minha tia disse, franzindo a testa.

Fizeram um remédio caseiro, água com alho amassado, e me deram para beber. Eu detestava o gosto forte, mas não recusei. Aos poucos, fui me sentindo melhor, como se algo estivesse voltando ao lugar dentro de mim.

Quando senti que estava um pouco mais estável, pedi um Uber Moto e voltei para casa.

Tentar dormir naquela noite foi uma batalha.

O sono simplesmente não vinha. Meu coração batia forte demais, tão forte que eu sentia cada pulsação ecoando no meu peito. Meu braço esquerdo continuava estranho, como se não pertencesse ao resto do meu corpo.

Por várias vezes, fechei os olhos e pensei: "É isso. Eu não vou acordar amanhã."

Passei três noites assim, imerso no medo. Depois, por um curto período, consegui dormir melhor, mas logo o problema voltou. E dessa vez parecia ainda pior.

Foi graças aos amigos da república que consegui manter a sanidade. Ter com quem conversar me impediu de mergulhar completamente na paranoia. Mas, no fundo, eu sabia que precisava de ajuda.

Parei de ir ao trabalho e fui ao médico.

A médica que me atendeu foi diferente dos outros. Ela não tratou o que eu sentia como algo trivial. Solicitou um monitoramento da minha pressão arterial por dez dias, além de exames mais detalhados e um novo eletrocardiograma.

Dessa vez, fiz o exame no Hospital Getúlio Vargas.

Quando o resultado saiu, tudo mudou.

O laudo apontava infarto anterior e lesão inferior.

Fiquei em choque.

Como assim um infarto? Como assim uma lesão? Nenhum dos médicos anteriores sequer cogitou essa possibilidade.

Eu não sabia o que pensar. Mas, naquele momento, uma coisa ficou clara para mim: não era um simples desmaio. Meu corpo estava tentando me alertar desde o início.

Mesmo sem entender completamente a gravidade da situação, tentei finalizar os exames o mais rápido possível para retornar ao médico. Mas, antes disso, enfrentei um problema ainda maior: percebi que não poderia mais trabalhar. Meu estado de saúde me impedia de continuar, e sem emprego, não teria como pagar o aluguel.

Voltei ao trabalho e expliquei minha condição, mas a resposta foi direta: estava "demitido".

Sem opções, minha família arrecadou dinheiro para minha passagem e me mandou de volta para Boca do Acre. Voltei a morar com minha mãe e, assim que cheguei, procurei um médico.

Ele analisou meus exames e, após alguns minutos de silêncio, finalmente falou:

— Foi um milagre. Você deveria ter morrido.

Minha respiração travou.

— O seu caso foi um infarto real. A lesão foi grave. Mas, surpreendentemente, seu coração cicatrizou sozinho. É como uma parede que se arrebentou e, de alguma forma, se reconstruiu. O seu coração parou.

Aquelas palavras ecoaram dentro de mim.

Contei a ele que ninguém me ajudou naquele dia. Ninguém me reanimou. Eu simplesmente acordei..

Ele me ouviu com atenção e, quando mencionei o diagnóstico inicial do SPA, ele balançou a cabeça e riu.

— Não, não e não. Você não pode correr de jeito nenhum.

Expliquei meu medo de nunca mais voltar ao que eu era antes.

— Vou voltar ao normal? Vou poder correr de novo?

Ele hesitou por um momento antes de responder:

— Sim, você poderá voltar a treinar, mas com um fisioterapeuta. No máximo duas vezes por semana. Mas competições profissionais... esqueça. Seu corpo não aguentaria.

Entregou-me encaminhamentos para novos exames e um cardiologista.

Saí dali com a certeza de que minha vida nunca mais seria a mesma.

Mas também com a certeza de que eu estava vivo por um motivo.

E dessa vez, eu não desperdiçaria essa chance.

#### Capítulo 3

#### CORPO FRACO, MENTE FORTE

Ao chegar em casa, larguei a mochila num canto e sentei-me na beirada da cama. Fiquei ali, em silêncio, sentindo o peso de uma verdade que eu já não conseguia ignorar: minha vida, tal como eu a conhecia, havia acabado. A constatação veio como um golpe seco no estômago.

Antes, correr vinte quilômetros era apenas um treino matinal, algo tão rotineiro quanto respirar. Agora, subir um lance de escadas parecia uma façanha. O pensamento me corroía. O que me restava? Eu já não era o mesmo. Algo dentro de mim havia se quebrado para sempre.

Naquela noite, tentei seguir a rotina como se nada tivesse acontecido. Lavei as mãos, fui até a cozinha e comecei a organizar a pia para lavar a louça. Peguei um copo com a mão esquerda e, sem aviso, meu braço simplesmente cedeu. O copo escorregou dos meus dedos, tombando na pia com um barulho surdo. Tentei novamente. Dessa vez, segurei firme, mas a fraqueza era evidente. Meu próprio corpo me traía.

Fiquei parado ali, encarando minhas mãos como se fossem de outra pessoa. Aquele simples gesto—levantar um copo d'água—havia se tornado uma tarefa difícil. Engoli em seco. Se eu não conseguia segurar um copo, o que mais eu não conseguiria fazer?

Respirei fundo e sacudi a cabeça. Eu não podia me entregar à autocomiseração. Eu estava vivo, e isso, por si só, já era um milagre. Pelo menos era o que eu tentava dizer a mim mesmo.

Nos dias seguintes, decidi ajudar minha mãe e meu padrasto na marcenaria. Carregar madeira, empilhar portas, coisas simples. Ou pelo menos deveriam ser. Assim que tentei erguer uma peça de médio porte, a realidade se impôs: eu não tinha mais força. Meus músculos pareciam de borracha, e um cansaço inexplicável tomava conta de mim.

A princípio, tentei não me abalar. Mas então, as consequências vieram.

Naquela noite, meu braço latejava como se estivesse pegando fogo. A dormência se espalhava até a ponta dos dedos, tornando impossível encontrar uma posição confortável para dormir. Meu corpo tremia a cada batida do meu coração, como se estivesse em colapso. De vez em quando, um choque percorria minha espinha, me

fazendo estremecer. Minha respiração estava irregular, curta, instável.

Horas se passaram, e o sono simplesmente não vinha. A cada vez que fechava os olhos, a ansiedade tomava conta. Sentia-me oscilando entre extremos—ora suava como se estivesse em uma febre alta, ora tremia como se estivesse em meio a uma tempestade de gelo. A pressão no peito era constante, e minha cabeça latejava como se estivesse prestes a explodir.

E os pensamentos...

Eles eram os piores.

Não lembranças aleatórias apenas eram corriqueiras. preocupações Eram marteladas incessantes de culpa, arrependimento e medo. Cada eu já havia cometido, cada que promessa erro quebrada, cada desvio do caminho certo, tudo voltou à minha mente como uma avalanche.

Eu queria orar. Sentia que deveria orar. Mas cada vez que tentava, algo dentro de mim hesitava. Como eu poderia me dirigir a Deus depois de tantas falhas? Depois de tanto tempo ignorando os sinais, desperdiçando oportunidades? Mas então, uma única verdade se fez clara: \*\*eu só estava vivo porque Ele havia me dado outra chance.\*\*

Se eu ainda respirava, era porque ainda havia tempo.

Foi ali, naquela noite interminável, que finalmente compreendi: não havia mais espaço para vacilos. Não havia mais tempo para me perder em desculpas ou arrependimentos vazios.

Mas, além do peso da minha própria condição, havia outro fardo sobre meus ombros—minha mãe.

Ela já carregava o mundo nas costas, trabalhando duro todos os dias. E agora, além de lidar com minha situação, ela mesma estava doente. Um caroço havia surgido, e tudo indicava que poderia ser câncer. Mas ela se recusava a fazer exames. O medo do diagnóstico, o risco de que a simples investigação espalhasse a doença, tudo isso a mantinha em negação.

E eu?

Eu me sentia impotente. Um peso morto.

Não podia trabalhar, não podia ajudar financeiramente, não podia fazer nada além de esperar. E esperar, para mim, era uma tortura.

O pior de tudo era a certeza que me assombrava: eu nunca mais voltaria ao normal.

Não importava quantos exames eu fizesse, quantos médicos eu consultasse. Eu já não era o mesmo. E, pior ainda, eu estaria sempre à beira do abismo. Cada pequeno esforço, cada batida irregular do meu coração, cada novo sintoma poderia ser um sinal de que meu tempo estava se esgotando.

Tudo isso...

Por causa de um único erro.

Ou talvez, de uma sucessão de erros, pequenos e aparentemente insignificantes, que se acumularam até me derrubar de vez.

E para entender verdadeiramente o impacto desse erro, é preciso voltar ao começo.

É preciso entender o quão trivial ele parecia no início—e o quão devastador ele se tornou no fim.

# Capítulo 4

#### **MENTE MUDADA**

A madrugada é um momento peculiar, silencioso e profundo, em que os pensamentos surgem sem aviso, invadindo a mente com uma intensidade incomum. Se estou acordado nesse horário, não há como escapar daquilo que está guardado nas sombras da minha consciência. E é nesse silêncio que os ecos do passado se tornam ensurdecedores, fazendo minha mente reverberar com os erros cometidos, as escolhas impensadas que tomei, e os caminhos que poderia ter seguido de maneira diferente.

A ansiedade, um reflexo de tudo isso, se intensificou desde aquele dia fatídico. A sensação de que a minha mente havia sido tomada, como uma prisão sem paredes, foi mais forte do que nunca. A cada respiração, os pensamentos negativos me consumiam mais. As memórias dos meus erros, as falhas que me marcaram, eram como fantasmas que me perseguiam, sussurrando no fundo da minha mente que eu estava fadado a falhar pelo resto da minha vida inútil, sem mais uma chance para um recomeço.

Mas, então, algo dentro de mim se levantou, como um grito desesperado, pedindo para não ceder a essa escuridão. Não, eu não posso mudar o que fiz no passado. As escolhas que fiz são irreversíveis. Mas o que eu faço hoje, o que eu faço agora, ainda está em minhas mãos. O presente, e o futuro, ainda estão ao meu alcance. E foi nesse momento de reflexão que comecei a pensar em como eu poderia transformar minha vida. O que eu poderia fazer para realmente mudar e me tornar a pessoa que eu desejava ser?

Foi aí que a ideia de um novo estilo de vida começou a tomar forma. Eu sabia que, para substituir os antigos hábitos que tanto me destruíam, eu teria que adotar algo mais simples, mais tranquilo, mais saudável. E então, percebi que poderia substituir a obsessão pelos esportes intensos por algo mais calmo, como a pesca, por exemplo. Uma atividade solitária, mas que me permitiria estar em paz comigo mesmo, longe do caos da vida cotidiana.

Além disso, decidi que deveria investir mais tempo em atividades que alimentassem minha alma e minha mente. Leitura e escrita passaram a ser parte essencial dos meus dias. Não apenas para fugir da realidade, mas para entender melhor o que se passava dentro de mim.

No entanto, para que isso fosse possível, eu sabia que precisaria deixar para trás alguns vícios que haviam me consumido por tanto tempo. O vício no celular, nas redes sociais, na TV, e até mesmo nos jogos que só me afastavam de quem eu realmente queria ser. Eu estava ciente de que para me transformar em um homem de Deus, eu precisaria dar passos drásticos. O caminho não seria fácil, mas eu sabia que não havia outra opção. A luta era contra mim mesmo. Contra tudo o que me impedia de avançar.

Foi nesse momento de tomada de decisão que os pensamentos ruins começaram a invadir novamente. O medo de falhar, de não conseguir mudar, de ceder mais uma vez aos vícios e aos pecados que me amarravam. A dúvida me corroía, me fazia questionar se eu realmente teria forças para enfrentar tudo isso. Mas então, em um lampejo de clareza, uma lembrança surgiu. Eu não estava sozinho. Não era só eu que estava no controle. Deus havia me dado uma chance. Ele me deu mais uma oportunidade de recomeçar. Eu fui ressuscitado, curado e salvo. Esse início de ano, que parecia um recomeço, era a prova de que Deus ainda acreditava em mim.

E, por mais que eu estivesse perdido em meus próprios erros, Ele havia me mostrado um caminho. Muitas coisas boas surgiram depois daquele dia, e uma delas foi a reconexão com uma amiga que havia se afastado.

Ela sempre foi uma irmã para mim, a garota que me ouviu nas horas mais difíceis, que me estendeu a mão quando eu mais precisei. Ela me ajudou mais uma vez, como sempre fez. Esse apoio renovado foi como uma bênção. Eu percebi, finalmente, que eu não estava sozinho. Que eu tinha uma rede de apoio, que eu tinha pessoas ao meu lado.

No dia seguinte, algo curioso aconteceu. O dia começou de uma forma diferente, como se eu tivesse renovado minha energia. Acordei com um sorriso no rosto, algo que não fazia há muito tempo. Orei. A Bíblia, que sempre esteve ali, mas que eu havia deixado de lado por tanto tempo, foi meu ponto de partida. Li algumas passagens, e encontrei uma paz inesperada, uma força renovada.

Fui pegar os resultados dos exames que havia feito recentemente. E, como eu já imaginava, os resultados não eram bons. Eles confirmaram tudo o que eu temia. A realidade estava ali, clara e dura diante de mim. Mas, de alguma forma, eu não me senti derrotado. Pelo contrário, eu sabia que, embora eu estivesse enfrentando desafios, a única coisa que me restava era seguir em frente, com mais determinação e fé do que nunca.

Eu estava no limiar de uma transformação, e, pela primeira vez em muito tempo, eu sentia que a vida

poderia realmente me dar uma nova chance. Não como uma dádiva fácil, mas como uma oportunidade conquistada através da luta. Eu sabia que o caminho à frente não seria simples, mas agora, mais do que nunca, eu estava pronto para enfrentá-lo.

# Capítulo 5

# MEMÓRIAS E DESAFIOS

Passei o dia inteiro bem—muito bem, para ser honesto. Senti orgulho de mim mesmo por resistir a tantas tentações, segurando firme as rédeas da minha mente inquieta. Mas, apesar dessa vitória, havia algo que sempre parecia me atrapalhar: meu pavio curto e minha ansiedade. Duas sombras persistentes que, por mais que eu tentasse afastar, insistiam em me seguir.

Eu me irrito facilmente, e, quando isso acontece, as palavras saem da minha boca antes mesmo que eu possa pensar. Besteiras, farpas afiadas que, às vezes, cortam mais fundo do que eu gostaria. Mas, recentemente, descobri um poder que me liberta dessa armadilha: o poder do \*sair fora\*. Simples, mas eficaz. Quando sinto que o estresse começa a ferver dentro de mim, eu simplesmente saio. Retiro-me da situação antes que ela me sufoque, antes que eu me torne alguém de quem me arrependo.

Com o tempo, percebi que o ambiente ao meu redor e as amizades que escolho têm um impacto profundo sobre mim. Então, tomei uma decisão difícil, mas necessária: cortei alguns laços. Aos poucos, fui me afastando de tudo e de todos que me puxavam para

baixo. Felizmente, essa mudança não foi tão complicada, já que minha rotina se resumia a casa e igreja. Mas havia um desafio muito maior...

#### Não treinar.

Meu corpo implorava por isso, e minha mente gritava ainda mais alto. A ansiedade fazia minha vontade de treinar se multiplicar, tornando a abstinência um tormento. E eu sabia que não podia treinar, sabia que nem conseguiria. Mesmo nas tarefas mais simples—varrer a casa, lavar roupa, lavar a louça—meu corpo protestava. Sentia meu abdômen endurecer e doer, como se tivesse passado horas seguidas em um treino intenso. Meu braço esquerdo, por mais que eu evitasse usá-lo, ficava dormente, estranho, como se tivesse vontade própria.

#### Era frustrante.

Nos momentos de silêncio, quando me encontrava sozinho, deitado, minha mente viajava para um lugar onde fui verdadeiramente feliz: Manaus. Ah, Manaus... Um capítulo inesquecível da minha vida.

Eu poderia ter aproveitado mais, mas vivi experiências que ficaram marcadas em mim como tatuagens invisíveis. Lembrei-me de uma noite, voltando para casa com um amigo depois de uma corrida. Pegamos três

ônibus até chegar ao nosso destino, e, no Terminal 3, percebi que havia esquecido o arroz que tinha comprado. Senti um aperto no peito, mas logo me consolei—pelo menos ainda tinha macarrão. Graças a Deus.

Outra lembrança veio à tona, uma que me fez rir e sentir raiva ao mesmo tempo. Eu estava voltando do trabalho, esperando o ônibus no centro. As paradas ficavam uma ao lado da outra, e, de repente, avistei o ônibus que me levaria para casa. Corri com tudo o que tinha, decidido a não perdê-lo. Mas, no meio da corrida, um buraco traiçoeiro surgiu no meu caminho. Meu pé afundou nele e, num piscar de olhos, fui lançado ao chão, rolando até quase a rua. O impacto rasgou minha calça bem no joelho—e, para piorar, era a única calça que eu tinha.

No dia seguinte, sem opção, fui ao trabalho e comprei outra.

Mas a memória mais intensa, aquela que ainda fazia meu coração acelerar ao relembrar, foi o dia em que me perdi em um bairro perigoso. Saí do trabalho exausto e, por descuido, peguei o ônibus errado. Quando desci, me vi no Compensa, às oito da noite. O ambiente ao meu redor não era nada acolhedor. Fui até uma parada na Avenida Brasil, e a escuridão tomava conta do lugar. Apenas algumas casas forneciam um mínimo de luz, e as ruas estavam desertas.

Foi então que os vi.

Duas motos surgiram repentinamente e pararam bem na minha frente. Meu coração disparou. Sem pensar duas vezes, puxei meu celular do bolso e levantei as mãos, resignado ao que parecia inevitável. O homem que estava na garupa desceu com a mão na cintura, puxando algo preto. Minha respiração ficou presa na garganta.

Eu já estava aceitando meu destino quando, de repente, o homem olhou para o motorista e perguntou:

— Qual a chave Pix pra pagar a corrida?

O alívio veio como uma onda, mas, junto com ele, uma raiva ardente queimou dentro de mim. Eu havia me preparado para o pior, havia quase me despedido da minha vida... e era só uma carona. Meu medo se transformou em risada, uma gargalhada que explodiu no meio daquela noite silenciosa.

Manaus foi um turbilhão de momentos—alguns assustadores, outros maravilhosos. Mas, acima de tudo, foi incrível.

# Capítulo 6

#### A Noite Mais Sombria

O peso da escuridão me envolvia mais uma vez. Era como se estivesse sendo sufocado por uma névoa densa e opressiva, cada pensamento negativo se enrolando ao redor da minha mente como serpentes famintas. O medo rastejava pela minha pele, e a tristeza era um veneno que se espalhava sem resistência pelo meu corpo. Mais uma vez, eu cedi. Fiz escolhas ruins.

Foi rápido. Impulsivo. Uma faísca de raiva que explodiu antes que eu pudesse me conter. Minhas palavras foram cuspidas como lâminas afiadas contra alguém que amo. O tipo de palavras que ferem, que deixam marcas invisíveis, que transformam carinho em distância. No exato momento em que saíram da minha boca, eu soube que havia cometido um erro. Mas meu orgulho falou mais alto. Não consegui pedir desculpas.

Passei o resto do dia mergulhado na merda que eu mesmo criei, remoendo cada detalhe do que fiz e me perguntando como poderia consertar. Como poderia me controlar? Como poderia deixar esse maldito orgulho de lado antes que ele me destruísse completamente? Mas não havia respostas. E o pior: eu não tinha para onde

fugir. Não existia um canto de paz, um lugar onde pudesse ficar sozinho e refletir sem interrupções.

Mais do que isso, eu não tinha ninguém. Ninguém para me ouvir. Ninguém que pudesse realmente entender. E essa solidão era insuportável.

Minha mente, impiedosa como sempre, começou a trazer à tona verdades dolorosas, aquelas que normalmente eu tentava enterrar no fundo da minha consciência. Comecei a sentir a paranoia se instalar, como se meu próprio cérebro estivesse conspirando contra mim. Foi quando as vozes começaram.

Baixas no início. Depois, mais nítidas. Mais cruéis.

"Você é um fardo. Você deveria acabar com isso."

O pensamento do suicídio veio como um sussurro sedutor. Algo que sempre esteve ali, adormecido, mas agora acordava, ansioso para se alimentar do meu desespero. Fechei os olhos e tentei ignorar, mas as palavras do maligno eram insistentes.

Acabe com isso. Você é inútil. Você nunca vai melhorar. Você nunca mais será o que foi. Está apenas adiando o inevitável.

Respirei fundo, ou ao menos tentei.

A verdade era cruel. Eu mal conseguia segurar um celular sem que meus dedos tremessem. Um copo d'água parecia pesar uma tonelada na minha mão. Meu corpo, antes forte e resistente, agora se recusava a me obedecer. Minhas pernas falhavam, meus músculos cediam sem aviso. Eu era um mero espectro do que já fui.

Voltar ao trabalho? Uma ilusão ridícula. Uma piada sem graça.

Sem emprego. Sem perspectiva. Preso em uma cidade que sufoca qualquer esperança. E, acima de tudo, dependendo dos outros para tudo.

Sim, eu era um fardo.

A ideia do suicídio começou a tomar forma. Pela primeira vez, encarei isso de frente, sem medo, sem hesitação. Mas era uma má ideia. Seria um desastre. Um peso financeiro para minha família. Um enterro é caro. Mas então, outro pensamento veio. Os exames são caros. Os tratamentos são ainda mais. No fim das contas, um filho morto seria mais barato.

O choque dessa conclusão me atingiu em cheio.

Eu queria falar. Queria desabafar. Mas as palavras ficaram presas na minha garganta, sufocadas pelo nó de desespero que crescia dentro de mim. A dor nos nervos do meu pescoço latejava, pulsava como um aviso de que algo estava muito errado.

Me levantei cambaleando e fui até o banheiro. Fechei a porta. Me tranquei.

Foi então que tudo começou a girar. Minha visão ficou turva, e as paredes pareciam se distorcer ao meu redor. Me apoiei na pia, tentando manter o equilíbrio, mas minha respiração ficou errática. Meu peito apertava, como se algo estivesse tentando me esmagar por dentro. O ar parecia rarefeito, inalcançável.

O desespero me atingiu com força total.

Era uma crise de ansiedade. Pelo menos, era o que eu achava no início. Mas aquilo... aquilo era diferente. Mais intenso. Mais violento.

Tentei dizer algo, pedir ajuda, mas as palavras não saíam.

"Por favor, Deus... acaba com isso... eu desis---"

A frase ficou inacabada.

A dor aumentou. Minha respiração falhou. Eu não sabia se estava realmente respirando ou se meu corpo estava apenas fingindo. Meus sentidos começaram a desaparecer um por um. Primeiro, o tato. Meus dedos, minha pele... tudo sumiu. Depois, a audição. O silêncio absoluto me envolveu, e pela primeira vez na vida, eu soube o que era a ausência total de som.

Minha visão começou a escurecer.

E então, no meio do vazio absoluto, eu vi.

Uma luz. Pequena, quase insignificante, mas ali. Diferente da escuridão sem fim que eu vi no dia em que infartei.

Deus estava ali.

Não o senti antes. Não o ouvi antes. Mas agora, no fundo do abismo, eu sabia. Ele estava comigo.

Minha visão começou a clarear, pouco a pouco.

"Agora não, Deus. Ainda tenho que cumprir minhas promessas."

Foi tudo o que consegui dizer.

A dor continuava ali, como uma lembrança persistente de que eu ainda estava vivo. Minha respiração ainda estava errática, meu peito ainda pesava como uma tonelada, mas, pouco a pouco, tudo foi se acalmando.

Mas uma coisa permaneceu.

A ideia do suicídio ainda estava lá, como um canto sussurrado no fundo da minha mente. Mas eu me recusei a ceder.

Não agora.

Me arrastei para fora do banheiro. Peguei alguns remédios e engoli sem pensar. Não consegui nem me forçar a comer. Simplesmente me joguei na cama e deixei a inconsciência me levar.

O relógio marcava uma da tarde. Quando despertei, era meia-noite.

O sono foi profundo. E, surpreendentemente, leve. Pela primeira vez em muito tempo, acordei sem aquele peso esmagador no peito.

Me levantei. Comi alguma coisa. Me deitei novamente.

Na manhã seguinte, acordei com uma decisão tomada.

Eu ia persistir.

Eu ia mudar.

Custe o que custar.

# Capítulo 7

### O Peso da Existência

Acordei naquela manhã diferente de todas as outras. O primeiro sinal de consciência veio como uma onda lenta e pesada, arrastando-me para a superfície de um mar escuro e espesso. Por um momento, fiquei ali, boiando no vazio entre o sono e a vigília, sem vontade de abrir os olhos, sem desejo algum de existir.

O "quarto" estava mergulhado em penumbra. Os poucos raios de sol filtravam-se pelas frestas da janela, desenhando linhas tênues de luz dourada no chão de madeira desgastada. As paredes pareciam se fechar ao meu redor, como se estivessem esperando que eu cedesse de vez, que me deixasse consumir por aquele peso invisível que há muito me acompanhava.

O colchão afundado sob o meu corpo parecia um túmulo confortável, um convite silencioso para continuar ali, entregue ao nada. O lençol embolado, amarrotado pelo meu sono inquieto, estava impregnado com o calor do meu corpo, um calor que, em vez de acolhedor, apenas servia para reforçar a sensação de sufocamento.

O peso ainda estava presente.

Ele sempre esteve.

Era uma sensação sufocante, densa, como se mãos minha invisíveis apertassem garganta, como correntes invisíveis estivessem enroladas em meus membros, impedindo qualquer movimento significativo. Cada respiração parecia um esforço descomunal, como se o simples ato de existir exigisse mais energia do que eu tinha para oferecer. Esse peso não era apenas físico alojado parasita na minha era um alimentando-se dos meus dias, sugando a essência do que eu costumava ser.

Mas havia algo novo.

Algo pequeno, insignificante, quase imperceptível.

Uma centelha de decisão.

Ela tremeluzia fraca em meio às ruínas do que restava de mim, uma luz diminuta tentando sobreviver ao vento gelado da desesperança. Por mais frágil que fosse, ela estava ali.

A ideia do suicídio rondava minha mente como um espectro familiar, uma presença constante, um conforto distorcido. Mas, ao contrário das outras vezes, não

estava berrando. Não estava exigindo que eu cedesse imediatamente.

Dessa vez, era um sussurro.

Ele falava comigo com a suavidade de um amante, oferecendo promessas reconfortantes. Você pode acabar com isso. Tudo pode desaparecer. Basta um passo. Um corte. Um último suspiro. Não precisa doer.

E talvez fosse verdade. Talvez fosse o caminho mais fácil.

Eu já tinha me convencido de que era um fardo para o mundo. Um erro. Uma peça quebrada no mecanismo da vida, alguém que não deveria estar aqui.

Mas, naquela manhã, algo dentro de mim resistiu.

Uma voz – não gritou, não exigiu, apenas sussurrou de volta.

Persista. Apenas tente.

Foi fraco. Quase inaudível. Mas o suficiente para me fazer hesitar.

Meus músculos doíam quando me obriguei a sair da cama, como se cada célula do meu corpo protestasse

contra aquele esforço inútil. As articulações rangeram, os ossos pareciam feitos de vidro, prestes a trincar a qualquer momento. Cada movimento era um lembrete cruel de que eu ainda estava ali, de que ainda ocupava espaço neste mundo.

O ar frio da manhã se infiltrou em minha pele quando meus pés tocaram o chão de madeira gelado. O choque térmico me fez estremecer, mas, ao mesmo tempo, me trouxe para a realidade de maneira brutal.

O corpo ainda estava vivo. Ainda estava funcionando.

De alguma forma, isso me irritou.

Meus joelhos dobraram quase por instinto, e, antes que eu pudesse processar, estava ali, ajoelhado no chão. As tábuas duras pressionavam meus ossos, aumentando a dor nos músculos já cansados.

Minhas mãos tremiam ao se juntarem, os dedos entrelaçados com hesitação. Era um gesto que eu não fazia há muito tempo.

A oração saiu curta, crua, sem a formalidade das palavras bem arranjadas que as pessoas costumavam usar quando falavam com Deus.

Deus, eu não sei o que estou fazendo. Não sei nem se mereço estar falando com você. Mas se o Senhor quiser que eu fique, me ajuda. Me dá forças, porque eu não sei se consigo.

E então, silêncio.

Nada mudou.

O quarto continuava escuro e pequeno, a poeira pairando no ar iluminado pelos poucos feixes de luz do sol. O cheiro de mofo e suor ainda estava lá, impregnado no ambiente. Meus problemas ainda existiam. Minhas dores ainda estavam cravadas em mim.

Mas, dentro de mim, algo oscilou.

Pequeno, insignificante, mas real.

Uma leveza quase imperceptível.

Como um fio de ar fresco entrando por uma fresta em um quarto fechado há muito tempo.

Um sopro de paz no meio da tempestade.

E, às vezes, um sopro era tudo o que se precisava para continuar respirando.

# Capítulo 8

# O Campo de Batalha Dentro de Mim

Decidi que precisava mudar. Não apenas desejar a mudança, mas fazê-la acontecer com minhas próprias mãos.

E foi difícil.

No início, parecia simples. Um pensamento solto no meio do caos, uma ideia de que eu poderia ser diferente. Mas a realidade me atingiu com força assim que tentei dar o primeiro passo. O peso do hábito, da rotina, das pequenas fugas que eu havia construído para anestesiar minha dor, tudo isso começou a gritar dentro de mim, pedindo para que eu desistisse.

#### Mas eu resisti.

Deletei os jogos do celular, aqueles que me mantinham em um torpor constante, roubando minhas horas e me afastando da realidade. Sentia minha mente vazia sem eles, como se tivesse perdido algo essencial, mas sabia que era necessário. Reduzi pela metade o tempo de televisão, cortando as distrações que apenas preenchiam o silêncio sem propósito.

E, talvez o mais difícil de tudo, me afastei de pessoas que me puxavam para um ciclo de erros e destruição.

Elas não perceberam de imediato. Mas, quando notaram minha ausência, vieram atrás, com palavras que pareciam gentis, mas carregavam ganchos invisíveis, tentando me puxar de volta. "Por que sumiu?" "Tá se achando melhor do que a gente agora?" "Religião não vai resolver nada, você sabe disso."

Não foi fácil ignorá-los.

A solidão foi um preço alto a pagar, e às vezes me perguntava se valia a pena. Mas toda vez que a dúvida surgia, eu me forçava a lembrar do porquê tinha começado.

Comecei a ler a Bíblia. No início, as palavras pareciam distantes, um emaranhado de histórias antigas que não faziam sentido para mim. Mas, conforme os dias passavam, comecei a enxergar algo mais. As páginas não estavam apenas contando histórias; estavam falando comigo. Como se cada versículo carregasse um pedaço da resposta que eu não sabia que estava procurando.

Mas os dias seguintes foram uma guerra.

A cada manhã, uma nova batalha contra a ansiedade, contra o medo, contra a vontade desesperadora de desistir. A escuridão dentro de mim não se dissipava com facilidade. Ela resistia. Ela lutava.

O maligno não larga facilmente aqueles que já considera seus.

Eu sentia sua presença.

À noite, quando tudo ficava em silêncio e o mundo inteiro parecia dormir, ele sussurrava para mim.

Você está desperdiçando tempo. Isso é ridículo, você não vai mudar. Deus não se importa com você.

A voz era baixa, mas firme, como se viesse de dentro da minha própria mente. O tom era frio, paciente, como se soubesse que, mais cedo ou mais tarde, eu cederia.

Mas, desta vez, eu resisti.

Minha voz estava trêmula, minha garganta seca, mas consegui falar.

— Sai daqui. Eu sou de Deus agora.

A princípio, nada aconteceu. Mas, cada vez que eu repetia essas palavras, sentia o peso sobre mim diminuir, mesmo que só um pouco.

Até que, numa madrugada gelada, acordei suando frio.

O quarto estava mergulhado em uma escuridão mais densa do que o normal, como se a própria noite tivesse se condensado ao meu redor. Meu peito estava pesado, como se algo invisível estivesse sentado sobre mim, me sufocando.

Tentei me mover, mas meus membros estavam paralisados.

Tentei gritar, mas minha voz não saía.

O ar ao meu redor parecia carregado de algo opressor, algo que me envolvia como uma sombra viva. Meu coração disparou, batendo contra as costelas como um tambor frenético. O pânico subiu pela minha espinha como um veneno gelado.

E então, algo sussurrou.

Não era uma voz humana. Era baixa, rouca, distorcida, um som que não deveria existir.

"Você é meu."

A frase foi dita sem pressa, com uma certeza assustadora. Meu sangue gelou.

Tentei lutar. Tentei me debater, mas meu corpo não obedecia.

Foi então que, em meio ao desespero, uma lembrança veio até mim.

Romanos 10:13.

Todo aquele que invocar o nome do Senhor será salvo.

Era isso.

Com o pouco de força que me restava, minha boca se abriu e, num sussurro quase inaudível, eu disse:

— Jesus.

E então, tudo parou.

O peso sumiu de repente, como se uma mão invisível tivesse sido arrancada de cima de mim. O ar voltou aos meus pulmões com um choque doloroso, como se eu estivesse me afogando e tivesse finalmente emergido para respirar.

A escuridão no quarto pareceu recuar, como se algo estivesse sendo expulso.

Eu me sentei na cama, o peito subindo e descendo rapidamente. Meu corpo inteiro tremia, encharcado de suor frio.

O silêncio que se seguiu foi absoluto.

Mas, desta vez, não era o silêncio do medo.

Era o silêncio de algo que tinha ido embora. Algo que eu tinha vencido.

Naquela noite, eu entendi.

A batalha não havia terminado. Mas, pela primeira vez, eu soube que não estava lutando sozinho.

# Capítulo 9

## O Chamado

O peso desapareceu repentinamente, como se uma força invisível tivesse sido arrancada de mim. O ar voltou aos meus pulmões com um choque doloroso, como alguém que quase se afogou e, no último instante, encontrou a superfície. Meu corpo inteiro tremia, o suor frio escorrendo pela minha pele. Meu coração martelava contra as costelas, como se quisesse me lembrar de que eu ainda estava vivo.

Eu havia sido atacado. Mas também havia vencido.

E isso só poderia significar uma coisa: havia algo dentro de mim que o mal temia.

A transformação, no entanto, não aconteceu da noite para o dia.

Foram semanas de luta, de quedas e recomeços, de noites mal dormidas e orações feitas entre lágrimas silenciosas. Muitas vezes, a dúvida se arrastava para dentro da minha mente, sussurrando que eu estava apenas desperdiçando tempo, que nada daquilo fazia sentido, que eu voltaria a ser quem era antes. Mas toda vez que esses pensamentos surgiam, eu me agarrava a

um versículo como um náufrago se agarra a um pedaço de madeira:

\*"Porque sou eu que conheço os planos que tenho para vocês", diz o Senhor, "planos de fazê-los prosperar e não de lhes causar dano, planos de dar a vocês esperança e um futuro."\* – Jeremias 29:11

Eu ainda não sabia qual era o meu futuro, mas sabia que não poderia voltar atrás.

Comecei a frequentar uma igreja pequena, sem grandes espetáculos, sem promessas vazias, sem palavras ensaiadas para emocionar. Apenas pessoas comuns, como eu, tentando encontrar sentido na vida.

Lá, conheci um pastor simples, de olhar sábio e voz serena. Ele não fazia discursos eloquentes, não tentava impressionar com teologia complexa. Apenas ouvia. Quando contei minha história, esperando alguma repreensão, um sermão moralista ou um olhar de pena, ele apenas sorriu e disse:

— Você acha que sobreviveu por acaso?

A pergunta ecoou dentro de mim por dias.

Comecei a observá-la sob diferentes perspectivas.

Eu poderia não estar ali. Poderia ter cedido à escuridão incontáveis vezes. Mas, por alguma razão, eu ainda estava de pé.

Cada batida do meu coração era um milagre.

Cada manhã em que eu acordava era uma nova chance.

Essa compreensão mudou algo dentro de mim.

Comecei a ajudar na igreja, de forma humilde. Primeiro, limpando cadeiras, organizando livros, fazendo pequenas tarefas que pareciam insignificantes. Mas, aos poucos, percebi que não eram. Cada pequeno gesto fazia parte de algo maior.

E, sem que eu percebesse, aquilo começou a preencher um vazio dentro de mim que nenhuma distração, nenhuma fuga, nenhum prazer momentâneo jamais conseguiu.

Foi em uma noite comum, em um culto simples, que algo inesperado aconteceu.

A música tocava suavemente, falando sobre redenção, sobre recomeço, sobre um amor que nunca desiste. Eu ouvia as vozes ao meu redor cantando, algumas firmes,

outras trêmulas, mas todas carregadas de um sentimento que eu ainda estava tentando compreender.

E então, sem aviso, algo dentro de mim se quebrou.

Desmoronei.

As lágrimas vieram sem controle, sem aviso, sem explicação. Um choro profundo, como se anos de dor, culpa e medo estivessem sendo lavados ali, naquele instante.

Diante de Deus, deixei todo o peso cair.

O orgulho. O medo. O ódio por mim mesmo.

E, pela primeira vez, senti algo que nunca tinha sentido antes.

#### Liberdade.

Era diferente de qualquer coisa que eu já havia experimentado. Não era a ausência de problemas, não era uma promessa de que tudo ficaria bem instantaneamente. Era apenas... leveza. Como se eu não precisasse mais carregar sozinho tudo aquilo que vinha me esmagando há anos.

Foi então que compreendi a verdade que sempre esteve ali, mas que eu nunca tinha sido capaz de enxergar.

Eu não era um fardo.

Nunca fui.

Eu era um sobrevivente.

E, se Deus havia me mantido vivo, havia um propósito para isso.

\*"Vocês são a luz do mundo. Não se pode esconder uma cidade construída sobre um monte."\* – Mateus 5:14

Naquela noite, algo dentro de mim despertou.

Eu tinha uma missão: ajudar outros que estavam no mesmo poço escuro onde um dia eu estive. Mostrar que, mesmo na mais profunda escuridão, sempre existe uma escada para subir.

Naquela noite, minha vida realmente começou.