

Esperança, cadê você?

DIREÇÃO GERAL: Fábio Gonçalves Vieira  
CAPA: GráficoArt/Cleide Aparecida  
PREPARAÇÃO, DIAGRAMAÇÃO E REVISÃO: Decápole/  
Bruno Castro  
TESTEMUNHO: DANIELLE CORRÊA RODRIGUES SILVA,  
PATRICK RODRIGUES VEIGA SILVA, ELCIO VEIGA SILVA

*Este livro segue as regras da Nova Ortografia  
da Língua Portuguesa.*

EDITORA CANÇÃO NOVA  
Rua João Paulo II, s/n – Alto da Bela Vista  
12 630-000 Cachoeira Paulista – SP  
Tel.: [55] (12) 3186-2600  
E-mail: editora@cancaonova.com  
loja.cancaonova.com  
Twitter: @editoracn

*Todos os direitos reservados.*

ISBN: 978-85-7677-993-3

© EDITORA CANÇÃO NOVA  
Cachoeira Paulista, SP, Brasil, 2018

PAULA GUIMARÃES

Esperança, cadê você?

*O que fazer para não  
entrar em desespero*



Canção Nova

EDITORA



*Para tudo há um momento, e tempo para  
cada coisa sob o céu. Ele faz tudo belo ao seu tempo,  
e dá ao coração humano até o sentido do tempo...*  
(Ecl 1,11)

*Deus dá pleno sentido ao tempo que  
me dediquei à evangelização para concluir  
este livro. Que o Senhor recompense cada  
minuto que deixei de estar com quem mais  
amo, minhas filhas Pâmella, Paólla e Polliana,  
e meu esposo Filipe, para que eles recebam do  
Alto a graça do Espírito Santo e se recordem  
sempre de que, com Deus, tudo é possível.*



# Sumário

Apresentação .....	9
Introdução .....	13
1. Fé é para todas as horas .....	19
2. A doença bateu à nossa porta .....	27
3. Encontrando a esperança.....	35
4. Resiliência para não desistir .....	43
5. Não vejo mais sentido .....	53
6. Nasci para fazer algo.....	61
7. Escolher o bem .....	67
8. Noite escura.....	75
9. A esperança está dentro de nós .....	81
Referências bibliográficas .....	89



## Apresentação

**F**IQUEI MUITO FELIZ E acolhi o convite desta querida irmã, Paula Guimarães, para fazer a apresentação deste precioso livro que, com certeza, ajudará a muitos(as). Este é um livro simples, porém, muito profundo. É um verdadeiro “manual” de aprendizado desta fantástica virtude teologal que é a esperança.

Todos(as) precisamos cultivar em nós este precioso dom, pois ele é o concreto combustível que alimenta nossos sonhos e guia nossos passos em meio às penumbras que a vida muitas vezes nos apresenta.

A esperança é realidade extremamente necessária. Ela nutre a alma e não permite que os problemas e medos roubem nossa lucidez. Quem a perde correrá o constante risco de se tornar refém das feridas causadas pelos desencontros e decepções que, comumente, surgem em nossos relacionamentos e em nossa vida cotidiana.

Em sua encíclica *Spe Salvi*, nos números 32 a 48, o então pontífice, Bento XVI, falando sobre essa fantástica virtude, sinalizou que existem alguns “lugares” nos quais podemos aprender e desenvolver a esperança; dentre tais realidades, quero com veemência ressaltar a ferramenta da oração.

Como a Paula bem enfatiza neste livro, a esperança está profundamente ligada à fé, sendo que ela é sustentada pelo alicerce proporcionado pela fé. Nós esperamos mesmo sem ver, porque cremos mesmo sem ainda tocar... E o que, inevitavelmente, alimentará nossa fé e sustentará nossa esperança será a nossa vida cotidiana de oração.

É a oração que nos faz antever o que ainda não aconteceu. Ela fortalece nossa fé e robustece nossa esperança. É através dela que encontramos forças para não sucumbir diante do desespero que muitas vezes visita nosso peito. É rezando a vida que encontramos caminhos para manter viva em nós aquela coragem inventiva suscitada pela esperança, e assim podemos realmente lutar por nossos sonhos, sem deixar que o desânimo nos estacione, roubando as nossas melhores possibilidades.

Enfim, parabênizo a Paula por este precioso trabalho e faço votos de que, através dele, você encontre profundos ensinamentos que o conduzam à superação de suas dificuldades, à cura de suas feridas e, sobretudo, ao fortalecimento da virtude da esperança em sua alma e coração.

Agindo Deus, quem impedirá?

Que Deus o(a) abençoe muito!

PE. ADRIANO ZANDONÁ  
COMUNIDADE CANÇÃO NOVA



*Não tenhas medo do  
sofrimento que vais passar.  
Sê fiel até a morte, e  
Eu te darei a coroa  
da vida. (Ap 2,10)*

## Introdução

**C**HEGO ATÉ VOCÊS COM um novo projeto: um livro que falará sobre a esperança.

Confesso que fui surpreendida por Deus... Estava voltando de uma viagem em família e, como sempre aprendi, faço uma pequena oração antes de pegar a estrada; sempre uma oração simples, para as crianças acompanharem, agradecendo a Deus por nossa vida e pedindo a proteção Dele para nossa viagem.

Não sei se você já viveu isso, mas sabe quando terminamos a oração em voz alta, mas em nosso interior a prece não acaba? Pois foi isso que aconteceu: continuei a conversar com Deus.

Lembro-me que era um domingo e eu havia acabado de sair da missa. O Evangelho daquele dia era de Mateus:

*Então Jesus lhes  
perguntou: “E vós,  
quem dizeis que eu  
sou?”. (Mt 16,15)*

Fui dizendo ao Senhor que Ele é o meu Senhor, o Senhor da minha casa, da minha família, e que em nome dos meus eu O assumia como Nosso Senhor; eu me decidia por Ele, eu preferia a Ele do que qualquer outra proposta, e fui conversando do meu jeito com Deus.

Eu me lembro que apresentei algumas situações difíceis que estava enfrentando, dizendo que precisava que Ele, como meu Senhor, tomasse conta de tudo. Logo, fui sentindo uma paz e, ao

mesmo tempo, brotava o desejo de anotar algumas ideias que foram surgindo naquele momento.

Em minhas viagens missionárias, gosto muito de ouvir as pessoas, de atendê-las em oração; aliás, para mim é como um combustível: vou ouvindo e vou me enchendo de ardor para continuar em minha missão. E, neste ano, o que mais tenho visto são pessoas que estão beirando o desespero.

Se ligamos a TV, encontramos noticiários que trazem a realidade, mas optam frequentemente por mostrar somente o que aconteceu de negativo. É raro encontrar neles uma notícia boa, embora o bem também aconteça todos os dias.

De fato, são muitas as situações difíceis que enfrentamos. Por exemplo, segundo dados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em março de 2017, o Brasil bateu recorde histórico de desemprego no primeiro trimestre, somando 14,2 milhões de pessoas ociosas.

Nestes últimos anos, o cenário da política brasileira foi invadido por uma onda de revelações de corrupção por parte dos nossos governantes, chegando a atingir, além de políticos envolvidos, também empresários de várias áreas, o que impacta a nossa economia e diversas outras áreas.

Olhando para outros países, vemos ataques terroristas, guerras sem fim, violência de todos os lados e, com isso, uma onda de desesperança nos atingiu em cheio.

Percebo que a primeira reação que brota de um coração atribulado pelos problemas da vida costuma ser o sentimento de desânimo.

Alguns pensam em desistir, outros acabam deixando a vida os levar e muitos buscam a distração, ou fuga, como uma espécie de defesa para sobreviver ao caos: “Vou beber, vou me divertir, porque a vida é curta e eu não vou conseguir resolver tudo mesmo”.

Corremos o sério risco de não enfrentar com coragem os problemas que precisam ser enfrenta-

dos, e não conseguir tomar as rédeas da própria vida e se tornar protagonista da própria história.

Neste pequeno livro, irei sugerir algumas posturas que podemos tomar diante dos problemas.

Deus tem o melhor para cada um de nós. Por isso, não podemos perder tempo: precisamos ouvir suas direções a nosso respeito.

O que está em jogo é a nossa alegria e a felicidade daqueles que amamos.

Vamos lá?



*A única coisa que pode  
nos proteger de entrarmos  
em desespero é a fé.*

## 1. Fé é para todas as horas

UM DIA, ESTAVA EM um restaurante que fica aos pés da Serra da Mantiqueira, aqui em nossa região, no interior do Estado de São Paulo, quando a proprietária, dona Marina, veio ao meu encontro perguntando como estava a Canção Nova, a família. Eu não disse muito; falei que estava tudo bem e que, como todos, estava enfrentando as lutas da vida. A resposta da dona Marina até hoje não sai da minha cabeça. Ela me disse: “Paula, a fé é para estas horas!”. E ela ainda dizia, com a simplicidade do povo da roça: “*Fia*, fé é para estas horas, e especialmente para as horas mais difíceis”.

Por onde vou por este Brasil, sempre faço uma dedicatória nos meus livros, e sempre tenho assinado com esta frase, pois é uma verdade o que dona Marina me disse. Quando as pessoas leem, a resposta é a mesma: “É verdade, Paula!”.

Tenho ouvido muitas pessoas, e por isso constatado que todos nós temos problemas e dificuldades. Quando a situação não é com a gente, é com nossa família, nosso trabalho, nossos relacionamentos. Não existe uma pessoa que não tenha problemas.

Uma das primeiras indicações que faço para você que está lendo este livro é: tome uma decisão em sua vida! Aceite a Deus!

Podemos passar por todo tipo de provas, mas o que vai nos sustentar, especialmente nas horas mais duras, em que parece que a tempestade vai nos engolir, é a nossa fé.

Tem gente que teve a sorte de receber esta fé de família, mas pode ser que você tenha sido criado em um lar onde lhe deram de tudo, menos a fé.

Existem famílias que são abastadas de tal modo, que jamais passaram necessidade financeira. Mas encontro muitas destas famílias em que o diálogo já não existe mais, ou nem existiu, e ali tem reinado o desespero.

Quantas pessoas andam feridas em sua alma, pois o que mais necessitavam lhes faltou: o amor, a presença, os valores, a fé.

Há duas semanas perdi um amigo que cursava o mestrado comigo. Ele já estava na finalização do seu doutorado, e era um jovem brilhante, um artista, com um currículo impecável, que sempre se mostrava participativo nas aulas. Nós nos encontrávamos toda semana, em várias disciplinas, e era notável como ele se destacava por sua inteligência.

Nossa turma de pesquisadores se encontra toda semana, junto com nossa orientadora, em nosso grupo de pesquisa na PUC em São Paulo. Temos um grupo virtual para conversarmos pelo celular, e foi por esse canal que a notícia que

menos esperávamos chegou até nós: nosso amigo havia falecido, e passaram a hora e o local do seu velório e enterro.

Após uma noite regada a bebidas, ele havia discutido com a namorada. Subiu, então, no parapeito da sacada do seu apartamento em São Paulo e se jogou de costas. Foi horrível, uma tragédia.

Toda a turma entrou em choque: “Como assim? Por que com ele? Um menino bom, maravilhoso?”. São inúmeros os questionamentos que nos assaltam em momentos assim, mas aproveito para recordar que a Palavra de Deus nos ensina que não somos juízes de ninguém.

Ninguém ousou julgar aquele nosso amigo. Mesmo assim, dentro de nós ecoavam muitas perguntas: “Por que não conseguimos ajudá-lo? Por que ele não pediu ajuda?”.

Ele tinha uma filhinha, ele tinha reuniões marcadas, ele tinha projetos, ele tinha uma banda, ele tinha amigos, ele tinha família. Havia realizado exposições em vários países, e estava por vencer

um momento importante de sua vida, que era a conclusão do doutorado.

Este é um momento trágico que estamos passando como amigos; sentimos saudades, pois ele já está fazendo falta. Mas, se agora partilho isso com você, não o faço somente para contar sobre a nossa dor, mas para mostrar a reflexão que fiz após tudo isso.

Escuto muitas histórias parecidas de mães que perderam seus filhos de forma trágica.

Se me permite, vou chamá-lo de amigo. Faça isso na certeza de que não é à toa que você está lendo este livro.

Podemos estar rodeados de amigos, podemos estar cheios de planos, mas, por um momento, podemos deixar o desespero e o desânimo tomar conta de nós.

*E com segurança no  
coração que digo: podemos  
ficar tristes, podemos chorar,  
podemos tomar algumas  
decisões erradas, mas a  
única coisa que pode nos  
proteger de entrarmos  
em desespero é a fé.*

“Fé em quê, Paula?” – você poderá me perguntar. Fé em Deus, fé na vida... enfim, me refiro à esperança que não vai falhar.



*Quem faz uma experiência  
diária e verdadeira com  
o Senhor é uma pessoa  
mais fácil de lidar.*



## 2. A doença bateu à nossa porta

**É** CERTO QUE AQUELES QUE se exercitam em não perder a esperança criam um ambiente melhor para o coração sobreviver às provas do dia a dia. E é inevitável: as notícias boas chegam, mas as ruins também, até nossa casa toda ser atingida.

E assim aconteceu com uma família querida que conheci este ano – a família Veiga e Silva, de Niterói/RJ. Em maio, tive a alegria de conhecer a mãe, Danielle, o pai, Élcio, e o filho, Patrick, um menino lindo de dezesseis anos que descobriu um câncer raríssimo (rabdomyosarcoma paratesticular);

ele já passou por duas cirurgias e tem ainda um longo caminho a percorrer, fazendo quimioterapia.

Esta família me contou como foi dura a experiência de ouvir dos médicos o diagnóstico do Patrick.

Filho único, ele é um menino cheio de saúde. É surfista e adora o mar. Muito ativo, agora sofre bastante com os efeitos da quimioterapia.

Converso sempre com a Dani, sua mãe, e ela me conta a luta diária para não perder a fé.

Em uma entrevista que me concedeu para a revista da Canção Nova de agosto de 2017, a família falou da importância de acompanhar a Canção Nova todos os dias:

A TV Canção Nova foi o alimento que nos sustentou para conseguirmos viver o “milagre de cada dia”, dito pelo Mons. Jonas quando estivemos em Cachoeira Paulista/SP, no último Acampamento de Ano Novo. Abastecemos-nos das palavras dos apresentadores da TV Canção Nova para enfrentar a luta de cada dia durante o tratamento da doença do Patrick.

Um dia, ouvi no programa Sorrindo pra Vida: “Você tem dois caminhos a seguir: ‘acreditar’ ou ‘não acreditar’”. Eu tomei posse do caminho de “acreditar”! E foram lutas difíceis...

Deus nos permitiu experiências de fé através da TV Canção Nova. Acompanhamos o Amor Vencerá e as missas. Inclusive, em uma missa do Clube, o Pe. Roger Luís proclamou que um menino que tinha acabado de colocar um cateter e era internado muitas vezes, a partir daquele dia não iria se internar mais. E foi assim que aconteceu com Patrick! Num dia do tratamento em que ele fazia sessões de quimioterapia e radioterapia, não conseguíamos vaga para a internação. Naquele momento, Patrick me lembrou dessa palavra que Deus nos deu naquela missa. E foi assim que aconteceu: o médico mandou levar o Patrick para casa, pois ele não ficaria internado.

Eles afirmaram que, da mesma forma que a TV Canção Nova foi alimento de esperança, de fé, de coragem, de luta para eles, ela será para outras pessoas:

Muitos precisam fazer esta experiência que fizemos com a TV. Ela foi nossa companheira diária,

24 horas. Como a família e os amigos nem sempre podiam estar por perto, às vezes nos sentíamos sozinhos, e era através da Canção Nova que recebíamos o carinho de Deus, éramos acolhidos por Ele. Em nossa casa, as TVs ficam sintonizadas na Canção Nova, principalmente a da cozinha, que permanece ligada mesmo quando eu saio – conta Danielle.

Emocionados, contaram a experiência de terem sido atendidos em oração por Mons. Jonas Abib, fundador da Canção Nova:

Na oração, ele falou para o Patrick que essa doença não veio para a morte, mas para a honra e glória do Senhor.

As palavras do Patrick mostram que estamos no caminho certo; não podemos parar, precisamos evangelizar:

Gosto da Canção Nova porque é um lugar especial, que me deu forças para passar por esse momento difícil. Nela encontrei pessoas enviadas

por Deus para me ajudar a superar a doença. Foi sustento para a minha fé e trouxe muita esperança para retomar minha rotina. Hoje me sinto muito feliz por fazer parte dessa família.

É por famílias como a do Patrick que escrevo, partilhando com liberdade, como vale a pena a nossa luta para manter a Canção Nova no ar.

Vocês nos animam a continuar, e nós animamos vocês na luta da vida. Jesus é a nossa força. Vamos em frente!

O Papa Francisco afirma:

*Para nós, cristãos, o futuro  
tem nome: é esperança.*

Pois é assim que acontece: as coisas estão bem, as lutas diárias estão sendo enfrentadas quando, de repente, chega uma notícia que vem para abalar a nossa fé, a nossa esperança.

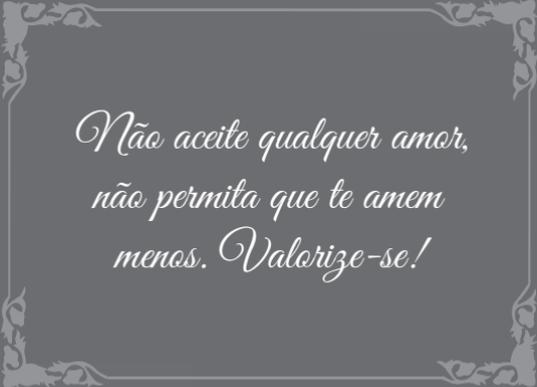
Em 2016, minha mãe estava bem, quando começou a reclamar de dores fortes na altura do cotovelo. Uma semana depois, eu já estava com ela no hospital, pois estava infartando. Foram mais de noventa dias entre UTI (Unidade de Terapia Intensiva) e vários hospitais. Ela entrou em hemodiálise. Idosa, com 74 anos, diabética, ficou com metade do coração paralisado. Todos os médicos não me davam mais esperança. Nem minha mãe acreditava mais na possibilidade de sobreviver. Ela chamou os irmãos, despediu-se de nós, buscou a confissão e recebeu a unção dos enfermos. Estava preparada para morrer, mas não havia chegado sua hora.

Após uma angioplastia, procedimento que é feito para desobstruir as veias do coração, minha mãe saiu lúcida, me contando tudo o que tinha vivido. Até hoje, já tendo se passado mais de dois anos, ela continua na luta da hemodiálise duas vezes por semana, toma mais de trinta comprimidos por dia, segue dieta regrada, sofre bastante,

mas está lá em casa, sem reclamar de nada. Brinco com ela, dizendo que é uma ótima paciente; por ser obediente, fica mais fácil cuidar dela.

Quem tem fé em Deus, quem faz uma experiência diária com o Senhor, torna-se uma pessoa mais fácil de lidar. Mas estou falando de experiência de verdade, não só de boca, mas experiência para valer, a ponto de colocar sua confiança em Deus e achar sentido para a vida, mesmo em momentos extremos de dor e dificuldades. Quem assume essa postura não somente ajuda a si mesmo, como ainda se torna ajuda favorável para outras pessoas.

Minha mãe hoje é intercessora; é para ela que apresento o nome de várias pessoas para ela rezar. Ela assumiu que este é o tempo de ser cuidada e de ser intercessora, e faz isso fielmente, também oferecendo seu sofrimento para que o peso de alguns seja aliviado.



*Não aceite qualquer amor,  
não permita que te amem  
menos. Valorize-se!*

### 3. Encontrando a esperança

**N**A HISTÓRIA DA IGREJA Católica, tivemos vários Papas brilhantes, que vieram com seu jeito próprio e seus ensinamentos enriquecer a alma de todos os que paravam para escutá-los.

O Papa de agora é Francisco, um argentino que sempre teve como missão primeira em sua vida acolher os andarilhos de Buenos Aires, capital de seu país. Ele, entre tantos cardeais do mundo inteiro, foi o escolhido – ele mesmo, o menos provável, um cardeal da América Latina, do terceiro mundo. Mas tem sido ele quem está

revolucionando o pensamento de muitos, até mesmo dos não-cristãos que têm parado para observá-lo e que, mesmo que às vezes nem leiam seus escritos, percebem que sua vida grita um evangelho sincero.

Diante das dores que têm assolado a nossa humanidade, Francisco tem usado as suas catequeses de quarta-feira para falar sobre o tema da esperança.

*O Papa nos lembra que,  
na Carta aos Hebreus,  
a esperança é comparada  
a uma âncora, pois dá  
segurança e estabilidade à  
“barca” da nossa vida em  
meio às ondas turbulentas.*

A esperança – disse o Pontífice – é semelhante a uma vela, que recebe o “vento” do Espírito Santo, converte-o em força e nos impele a atravessar o oceano da existência.

O Espírito Santo faz com que vivamos cheios de esperança, sem nunca desanimar, “esperando contra toda a esperança”, ou seja, surpreendendo com as graças de Deus aqueles que preveem o pior. A esperança não decepciona, porque o amor de Deus encheu os nossos corações de esperança.

Por isso, o Papa convida todos a serem semeadores de esperança. Um cristão pode semear amarguras e perplexidades, mas este modo de agir não é cristão:

O cristão semeia esperança; semeia o óleo da esperança, semeia o perfume da esperança e não o vinagre da amargura e da desesperança.

Muitas tribulações chegam a nossa casa e nos assolam, mas se deixarmos o amor de Deus invadir

o nosso coração, a tendência é que melhoraremos nossos comportamentos.

É só tomarmos consciência de que somos preciosos para Deus. Afinal, foi por nós que Ele foi capaz de dar seu próprio Filho.

Em Isaías 43, temos comprovado este amor de Deus por nós, que é imenso, sem medida. Comprove você mesmo; confira o que a Palavra nos fala:

Mas agora assim nos fala o Senhor que te criou:

Não tenhas medo, pois eu te resgatei, te chamei pelo teu nome, tu és meu.

Pois és muito preciso para mim, e mesmo que seja alto o teu preço, é a ti que eu quero!

Para te comprar, eu dou seja quem for; entrego nações, para te conquistar!

Como não amar um Deus tão lindo assim? Deus é Pai, e como um pai, nos ama muito, nos quer com Ele.

Em minha casa, vejo o quanto o Filipe, meu esposo, pai de três meninas, se empenha em cuidar

delas e fica preocupado com os detalhes da vida de cada uma delas, para que sejam felizes.

Duas estão na fase da adolescência. Sempre digo a elas: “Filhas, não aceitem qualquer amor, pois vocês foram criadas como princesas pelo seu pai. O amor que ele tem por vocês é imenso. Não permitam que te amem menos. Valorizem-se!”.

E não é que um dia, no carro com os namorados, elas repetiram isso para eles? Uma delas disse: “Olha, vocês precisam nos tratar muito bem, pois não aceitamos qualquer amor. Minha mãe nos fala sempre que o pai nos ama como princesas, e que vocês precisam nos amar assim, cuidar de nós”. E a outra concluiu: “Fomos treinadas a não aceitar menos que isso. Não aceitamos qualquer amor”.

Agora, imaginem o Pai do céu... Que tipo de amor tem por nós?

É Ele quem nos chama pelo nosso nome, e afirma que não precisamos temer nada, pois somos Dele.

*Somos preciosos para o  
Senhor. Ele pagou um  
alto preço por nós, e faz de  
tudo para nos conquistar.*

Não sei o que esta palavra de Isaías provocou em você, mas no meu coração ela faz brotar uma gratidão imensa, por ter um Pai do céu tão lindo, que me ama tanto. Assim, podemos renovar a esperança interior, mesmo em meio às tribulações da vida.

Em 24 de maio de 2017, o Papa Francisco, dando sequência às audiências públicas de quarta-feira no Vaticano – as suas tradicionais catequeses de quarta – nos apresentou a “terapia de esperança” de Jesus, que acompanha os momentos mais difíceis:

Jesus caminha sempre conosco. Sempre, também nos momentos mais dolorosos, nos momentos mais feios, também nos momentos da derrota. Ali

está o Senhor, e esta é a nossa esperança. Vamos em frente com esta esperança, porque Ele está ao nosso lado, caminhando conosco, sempre.

Então, mãos à obra: vamos fazer essa terapia com Jesus, que está ao nosso lado. Não vamos desistir nos momentos difíceis; pelo contrário, vamos confiar e resistir.



*Primeiro, respire fundo e  
acalme o seu coração. Há  
uma saída, existe uma  
possibilidade de novos ares.*

## 4. Resiliência para não desistir

É CERTO QUE MANTER A esperança acesa no coração exige muito de nós. Um dos aspectos que nos são exigidos, e que considero importante tratar neste livro, é a resiliência.

O termo *resiliência* engloba um conceito que transita entre aspectos físicos, biológicos e psíquicos. Sua origem remonta ao latim *resiliens*, que significa voltar para trás, recolher-se. Em inglês, *resilience* significa elasticidade, capacidade de recuperação. Tem suas origens na Física, significando a propriedade de um corpo de recuperar sua forma

original após sofrer choque ou deformação. Pode também ser relacionado ao conceito de *robustness*, remetendo à ideia de que uma organização estável, frente a uma perturbação, teria a capacidade de se manter intacta ou de se organizar ao redor de outro fator, a fim de manter a estabilidade, podendo este conceito ser aplicada a todo tipo de matéria.

Na Biologia, a evolução do conceito incorporou a noção de adaptabilidade. Dessa maneira, pode ser aplicado tanto aos seres vivos – considerando-se todas as interações orgânicas que ocorrem, mesmo em nível intracelular, a fim de que uma organização viva e funcional possa ser gerada e mantida – quanto ao ecossistema, que muitas vezes precisa sofrer reorganizações frente a adversidades para se manter preservado.

Quando aplicado à Psicologia, o conceito de resiliência refere-se à capacidade do indivíduo de enfrentar as adversidades, mantendo uma habilidade adaptativa para ser transformado por elas, recuperando-se ou conseguindo superá-las.

Atendo muitas pessoas; muitos me procuram para obter um conselho. A área onde mais vejo concentradas nossas dificuldades – e, portanto, onde nossa esperança e energia são roubadas – são nossos relacionamentos familiares. Por isso, meu último livro, *Como ser feliz #emfamilia*, foi bem direcionado às famílias.

Convido você a pensar: como andam os seus relacionamentos dentro de casa?

Quanto pais, por perceberem a fragilidade de alguns filhos, se voltam mais para um do que para outro e, em vez de educá-los com limites, cercam-nos de mais cuidados, atrapalhando aquele jovem em seu processo de aprender que a vida é dura e precisa ser enfrentada.

Os problemas chegam, e a vida vai pedindo escolhas a cada um. Essas pessoas que, durante a adolescência e juventude, foram cercadas demais pelos pais – por exemplo, faziam coisas erradas e seus pais consertavam, faziam dívidas e seus pais pagavam – agora adultos, veem suas vidas des-

moronando, pois não aprenderam a administrar a própria vida. E o pior: pai, mãe e filhos acabam sofrendo angústia e caindo em depressão, pois nada parece dar certo.

O mais triste é que isso se torna um círculo vicioso: o filho fica doente emocionalmente, os pais também, e muitas vezes chegam os netos, que são criados naquele ambiente de desacertos. Logo, eles só veem os pais brigarem e testemunham uma vida de fracasso dos pais e dos avós. Vemos que a maioria das famílias acaba ficando cega para os problemas e se perdendo em meio a derrotas e tristezas.

Evidentemente, em algumas famílias encontramos crianças que, mesmo em meio a este caos, conseguem sair deste círculo e se tornam vencedoras. Elas dão a volta por cima, dão respostas diferentes – isso é muito raro, mas possível.

*Se você se sente perdido,  
pensando em desistir da  
sua vida – porque sua  
casa talvez seja bem  
assim, como um lugar de  
horrores – respire fundo  
agora e acalme seu coração.  
Há uma saída para o  
que você está passando!*

Em alguns casos, é preciso um pouco de afastamento para enxergar melhor o que está acontecendo com os seus; isso não significa abandoná-los, mas deixar de ter enfrentamentos e discussões. Nesse contexto, é bem saudável se afastar um pouco, por alguns dias.

Ter sua casa, criar seus filhos e educá-los a seu modo é muito importante para que uma família

fique bem. Os avós, por mais amor que tenham, sabem que precisam dar um espaço para que os filhos por si só façam suas escolhas, educando as crianças ao seu modo, sem muita interferência.

É papel dos avós estar sempre perto dos netos, cercá-los de beijos, de carinhos, de passeios, realizar o que está a seu alcance para que sejam felizes. Na hora da educação, os avós devem transmitir seus valores, mas apontar sempre para os netos que devem respeitar a opinião de seus pais.

Você poderia me perguntar: “Paula, mas meus filhos erram muito na educação dos meus netos, e eu não vou fazer nada?”. Acalme-se, vô, acalme-se, vô: você fará tudo o que estiver ao seu alcance. Se algo não estiver, significa que chegou a hora de entregar e confiar em Deus. Dizendo em outras palavras: chegou a hora da fé!

O exemplo fala sempre mais alto que as palavras. Logo, seja exemplo para seus netos, esteja presente na vida deles, e isso os marcará para sempre, contribuindo para a constituição da sua personalidade.

Nada de perder o sentido da vida, de entregar os pontos, justificando que você não aguenta mais sua casa, sua família.

É importante salientar, no entanto, que a trajetória de cada indivíduo com seu sistema biológico particular, sua história de vida e seus “encontros interpessoais” compõem um quadro complexo e dinâmico. Mesmo que identifiquemos muitos dos fatores que, em geral, promovem resiliência ou vulnerabilidade para cada pessoa que temos à nossa frente, importará a arte de entender o que cada um desses fatores representa para aquele indivíduo naquele momento.

Assim, uma discussão se abre para pensarmos se existem fatores de risco para a capacidade de resiliência, visto que todos os indivíduos vivenciarão situações traumáticas ao longo da vida. Por outro lado, há consenso de que existem fatores de proteção, frente ao evento estressor, e na habilidade para lidar com ele. Eventos traumáticos que ocorrem na infância, por exemplo, como

abandono, negligência, abuso emocional, físico ou sexual, antes que o indivíduo tenha desenvolvido minimamente seu sistema de resposta ao estresse e sua personalidade, são quase universalmente potencialmente traumáticos. Para a ciência, no entanto, cabe analisar caso a caso. Seria interessante procurar um psicoterapeuta ou um médico, para te ajudar a identificar quando você perceber que seu caso exige mais atenção e cuidado. Todos nós precisamos dessa atenção.

A sabedoria recomenda buscar cuidar da sua saúde emocional para poder cuidar dos seus. Afinal, não existem respostas universais para as perguntas de cada ser vivo em suas circunstâncias particulares.



*Cada pessoa pode  
reagir de maneira  
diferente a uma perda.*



## 5. Não vejo mais sentido

**P**ERDI MEU PADRINHO ESTE ano, vítima de um assalto em minha cidade natal. Ele foi sequestrado, teve seu carro roubado e foi enforcado pelos assaltantes que queriam apenas seu carro.

É muito triste, ainda mais por se tratar de um homem honesto, trabalhador, pai de família. Achamos seu carro, e demorou alguns dias para achar o corpo. Vivemos muita angústia, muita tristeza.

Ele saiu de sua casa, como fazia quase todos os dias, e foi com seu carro para um ponto de táxi onde trabalhava havia muitos anos. O local fica em frente à matriz da cidade de Guaratinguetá/SP, terra de Frei Galvão, o primeiro santo brasileiro. É a minha terra natal, onde grande parte da minha

família ainda reside. Simplesmente amo este lugar, e tenho lembranças maravilhosas desta cidade.

O telefone do ponto tocou. Era uma chamada que veio de um bairro afastado do centro da cidade, mas foi a vez do meu padrinho Zé atender. Como sempre, ele atendeu e se dirigiu ao bairro.

Aquele era o sustento de sua casa; com o suor de seu trabalho, formou suas duas lindas filhas. Ele já tinha netinhos, e contava com a companhia da minha madrinha. Era uma família linda, que contava muito com sua presença amorosa.

Um dos menores que estava envolvido no assassinato relatou o horror que fizeram ao meu padrinho. Por bobagem, por poucos trocados, por um carro, enforcaram-no e o jogaram em um buraco, em lugar de difícil acesso.

Foram dias procurando por ele. As pessoas do próprio bairro onde o assalto aconteceu avisaram que havia dois homens rodando com um carro suspeito, e avisaram a polícia.

Os dois homens foram presos, mas um era menor e logo foi solto.

Que mundo cruel este em que vivemos! Que triste ver morrer assim alguém que amamos!

A minha madrinha, suas filhas e todos os que o amavam passaram e estão passando por momentos difíceis.

Como superar essa ausência?

Como suportar uma perda assim?

O luto em situações como essa é muito importante.

*É preciso chorar e não se  
cobrar se vierem sentimentos  
desconhecidos por você até  
então, como revolta, vontade  
de fazer justiça com as  
próprias mãos... Enfim,  
virá todo tipo de sentimento,  
isso é normal e faz parte  
deste tempo de luto.*

O luto, ao contrário do que se imagina, não faz referência apenas à reação que se tem diante da morte de alguém querido. O luto é um processo relacionado a todas as perdas significativas que sofremos.

Algumas publicações do Laboratório de Estudos sobre a Morte, do Instituto de Psicologia da USP (Universidade de São Paulo) relatam sobre essas privações, que podem ocorrer tanto no plano concreto – quando ocorre a perda de um emprego, por exemplo – quanto no simbólico – quando “morre” a figura idealizada da namorada.

O luto se apresenta como um conjunto de reações associadas à perda.

Na esfera física, podem surgir fadiga, queda de resistência imunológica e alterações de sono, alimentação, atenção e concentração. As alterações emocionais incluem tristeza, angústia, ansiedade, raiva, medo e insegurança.

Também pode ocorrer isolamento social ou, ao contrário, a necessidade de falar continuamente

sobre a perda. Há, ainda, pessoas que têm a fé abalada nessas situações, que perdem a esperança e questionam valores antes arraigados.

De fato, cada pessoa pode reagir de maneira diferente a uma perda que, para ela, tenha um valor importante. Mas, na década de 1960, uma psicóloga suíça chamada Elisabeth Kübler-Ross (1926-2004) descreveu cinco fases que, de maneira geral, compõem o processo do luto:

*Negação*: a pessoa tenta negar a existência do problema ou situação e, às vezes, evita até falar sobre o assunto. “Isso não pode ser verdade!”, pensa.

*Raiva*: é comum aparecer revolta e ressentimento quando a pessoa se dá conta da perda. “Por que eu?” é o pensamento recorrente.

*Negociação*: quando a hipótese da perda começa a se concretizar, é comum que a pessoa tente reverter a situação tentando um acordo consigo, com outra pessoa ou com a divindade.

*Depressão*: ocorre quando a pessoa toma consciência de que a perda é inevitável. Tristeza,

desolação, apatia e medo são sentimentos comuns nessa fase. Não deve ser confundida com a doença diagnosticada como depressão, que envolve um desequilíbrio químico e tratamento específico.

*Aceitação:* é a fase em que pessoa aprende a viver sem aquilo que perdeu. Não significa esquecer ou não sentir mais tristeza ao se lembrar do fato. Um pai nunca vai aceitar a morte de um filho – nesse contexto, aceitar é apenas conseguir continuar tocando a vida.

Essas fases não devem ser vistas como obrigatórias e também não seguem necessariamente uma sequência. Podem, inclusive, se sobrepor umas às outras. A fase descrita como depressão está, com maior ou menor ênfase, presente em todas as outras. O processo é sofrido, mas necessário para a superação da perda.

*A tristeza precisa ser vivenciada. O problema, hoje, é que toda tristeza é tratada como depressão.*

Então, amigos, acredito que todos nós já passamos ou passaremos por um processo de perda; o importante é enfrentar, viver esse momento, nos permitir chorar e sentir o que for preciso, mas jamais estacionar, desistir ou entrar em desespero.

Baseando-me na minha experiência com Deus, digo mais: a intimidade e a confiança em Deus nestas horas é a única capaz de nos tirar completamente deste buraco.

Existe um salmo lindo que acredito que te fará bem. É o Salmo 18, que em algumas traduções pode ser o 19:

Em minha angústia, chamei o Senhor, bradei o meu Deus. De Seu templo, Ele ouviu a minha voz; o brado a Ele lançado chegou a Seus ouvidos. (Salmo 18,7)



*Uma coisa que costuma  
roubar nossa esperança  
na vida é não entender  
o que estamos vivendo.*

## 6. Nasci para fazer algo

**E**M MEIO A TANTAS dificuldades que enfrentamos em nosso dia a dia, corremos o risco de nos perder a respeito de quem realmente somos; nossas expectativas são abaladas e ficamos como cegos de fato, pois a dor nos cegou.

Chega uma hora em que, por amor a nós mesmos, devemos parar um pouco e realizar um exame de consciência. Se for preciso receber ajuda, não tenha receio de procurá-la; talvez um profissional ou, dependendo da situação, um bom amigo que te escute, pois isso já pode trazer grandes benefícios a você.

Em casa, tenho o hábito de me sentar com o Filipe e organizarmos nossos sentimentos em uma boa conversa. Houve dias em que a dor era tamanha dentro de mim, e o volume de assuntos tinha se acumulado tanto, que bastou uma pergunta sobre nossas filhas para que fosse tirada uma “tampa” de mim, e eu derramei meu coração, falando de outras situações muito mais graves que estavam acontecendo comigo.

*Precisamos de um ouvido  
amigo que nos escute.*

Geralmente, as mulheres têm uma necessidade maior de falar, mas também encontramos homens que falam muito. A questão não é falar muito ou pouco, mas na verdade falar o essencial, dizer o que está precisando ser organizado dentro de nós e definir os próximos passos que precisamos dar em nossa vida; é ter alguém que seja seu

companheiro de verdade, em quem você possa confiar, para você derramar o coração.

Uma coisa que costuma roubar nossa esperança na vida é não entender o que estamos vivendo, especialmente se o momento é de extremo sofrimento, pois parece que a situação não irá passar, e que para sempre seremos infelizes. Isso não é verdade; respire fundo e vamos lembrar ao nosso coração algumas verdades sobre nós das quais não devemos nos esquecer.

Talvez algumas perguntas possam te ajudar neste momento importante. Se achar interessante, tome nota em algum lugar – em seu celular, ou em um papel – para você não se esquecer do que refletiu.

*Quem sou eu?*

*Como estou emocionalmente?*

*Estou bem de saúde?*

*Como andam os meus relacionamentos?*

*Existe algo que tem me entristecido muito? O que é?*

No início de cada ano, algumas pessoas têm o hábito de planejar e escrever o que esperam alcançar no ano que se inicia.

Eu costumo olhar minhas anotações do ano anterior e verificar o que deu certo, o que foi mudado e em que momento me encontro.

Isso nos ajuda a nos localizar. É fácil observar o exterior, ter impressões das pessoas que nos rodeiam, mas o desafio é caminhar para dentro de nós, nos conhecer. Quando fazemos isso, é certo que descobriremos grandes novidades, capacidades antes desconhecidas. Por isso, é importante parar um dia, um fim de semana, algumas horas, e gastar tempo consigo mesmo. Isso irá te fazer bem.

Escrevo este livro pedindo a Deus com todas as forças do meu coração que Ele encontre o seu, e que você consiga se organizar interiormente; o exterior será consequência.

O que você gosta de fazer? Tem gente que ama escrever, fazer cursos de artesanato, de pintura, algo que faça bem para você.

Nunca temos o tempo que gostaríamos de ter para fazer tudo o que sonhamos, mas quem sabe se você se organizar, talvez consiga pelo menos uma hora do seu dia para você? Se não conseguir uma hora, quem sabe começar com trinta minutos? O importante é tentar.

Tenho amigos que vivem em grandes capitais, onde a realidade de ficar parado no trânsito é diária. Que tal aproveitar o ir e vir de casa para o trabalho e colocar no rádio do carro ou no fone de ouvido algo que fará bem para você, e que seja do seu agrado? Você, então, já estará conseguindo aproveitar melhor o seu tempo e cuidando de si mesmo.



*Somente a fé é capaz  
de manter uma pessoa  
em pé em meio à dor.*

## 7. Escolher o bem

**Q**UEM ESTÁ ACOSTUMADO A ler o que escrevo, sabe que gosto de escrever sobre a vida, sobre o que vivo, o que escutei ou estudei. Penso sempre que a vida fala mais alto; ela traz sentido e ensinamentos que só quem experimenta pode falar.

Vivi doente alguns anos da minha vida, após ter tido minha última filha e ter parado em uma UTI devido a complicações no parto. Eu fiquei sem conseguir engolir e fiz mais outras duas cirurgias no estômago para corrigir toda esta parte que tinha ficado prejudicada.

Para quem, até então, não havia precisado de ajuda de remédios para nada, me vi necessitada

de pedir ajuda médica, psicológica e psiquiátrica para enfrentar algumas situações complicadas que se juntaram à minha condição de saúde.

Hoje estou bem, embora ainda com necessidade de acompanhamento médico. Tomo alguns remédios, mas voltei a comer e melhorou muito meu estado geral.

Quando a doença bate à nossa porta, temos a quem recorrer, mas quando o que entra em nossa vida são as decepções, as traições, o que fazer para não entrar em desespero?

Havia escutado algumas vezes que quem me trairia seria alguém próximo a mim, mas custei a acreditar que isso aconteceria. A pessoa que me disse isso, anos depois, me recordou: “Eu não te falei que quem te trairia seria alguém próximo?”, mas até essa pessoa não esperava que a traição aconteceria com requintes de tanta crueldade.

Sempre fui de acreditar muito nas pessoas, de investir muito em quem estava do meu lado, pois abracei uma vocação aos dezoito anos, quando saí da casa dos meus pais. Trata-se de uma vocação

para salvar vidas – tornei-me uma missionária. Então, como não acreditar nas pessoas?

Como lidar com as calúnias sobre você, sua casa, seus filhos? Quem já não viveu uma grande decepção por parte de seus familiares, de pessoas que você tanto amava, com as quais tinha uma história e mantinha grande respeito, mas de repente se voltou contra você?

Como trabalhar seu interior para não se desequilibrar quando você é trocada, desvalorizada, injuriada?

Falo da minha experiência: fui sempre muito bem criada por meus pais, que me deixaram valores espetaculares para a vida; nada de mentiras, nada de vingança. Meus pais sempre me ensinaram o caminho do cristianismo e da ética, para viver em sociedade e me relacionar com os outros.

“O que importa é a sua postura diante da vida; quanto a você, Paula, não roube, não minta, busque ser educada com todos, escolha sempre o bem” – foi nesse mundo que fui criada, e com esses valores. Creio que é isso que me mantém de pé

diante das provações, especialmente aquelas vindas daqueles mais próximos, aqueles que você jamais imaginava que seriam capazes de te machucar.

Tenho a graça de ter um casamento maravilhoso, e essas provações, graças a Deus, não vieram do meu esposo nem das minhas filhas. Mas escuto muitos casais que vivem entre si estas provações dolorosas, quase insuportáveis.

Tenho presenciado verdadeiros milagres em que a esposa, com fé, não se desesperou; agarrou-se a Deus, procurou a Igreja e viu hoje seu lar ser reconstruído após muitos anos.

Mas também acompanho casos de famílias em frangalhos, vivendo situações que ainda não estão resolvidas. Ainda assim, nesses casos o desespero não existe, pois estas pessoas decidiram colocar a fé no lugar da vingança e do ódio e, aos poucos – porque a vida se vive um dia de cada vez – têm conseguido organizar sua casa e suas decisões, sempre com muita sabedoria e segurança em Deus.

Para mim, não existe outra forma de enfrentar os problemas da vida; somente a fé é capaz de manter uma pessoa em pé em meio à dor.

Mas, voltando a falar do meu coração, em um certo momento da minha vida, precisei me afastar um pouco de pessoas que eu pensava que me amavam, mas que na verdade estavam ainda doentes emocionalmente, e só maquinavam o mal contra mim e os meus.

O ser humano é falho; não existem pessoas perfeitas. De tudo isso a gente sabe, mas quando os erros vêm de quem nós amamos, a dor chega a nos dilacerar.

Você começa a perceber algo negativo nos olhares, nas ausências. A pessoa não te visita mais; ela só espera que você ofereça algo a ela. É muito triste quando isso acontece dentro das famílias, especialmente quando há crianças envolvidas – e quase sempre há, pois praticamente todas as famílias têm crianças. Como não transferir para elas a dor que você está vivendo?

Procuro sempre conversar muito com minhas meninas, e cada uma, em sua idade, requer de mim uma atenção especial. A verdade sempre precisa prevalecer, mas dependendo da idade, a criança pode e deve ser poupada dos detalhes cruéis sobre aquilo que você passou. Chegará a hora da conversa franca, e a criança, já maior, saberá lidar com as situações de crises familiares.

*Como é triste ver pais e  
mães brigando e gritando  
uns com os outros... E, pior  
ainda, colocando os filhos  
no meio da disputa!*

Quantos filhos ficam marcados para sempre pela separação de seus pais, quando se veem usados como cabo de guerra de ciúmes, e o que

mais desejaríamos nesta hora, aquilo de que mais necessitávamos, era o amor e a atenção dos seus pais!

Sei que é difícil separar as coisas, mas o desafio para não piorar a situação é entender que pai, avô, mãe, irmão, sogro, sogra, sempre serão família. E sempre partirá de você a escolha de respeitar, mesmo que da outra parte você não esteja recebendo este respeito.

“Mas, Paula, isso é loucura, é praticamente impossível!” – talvez seja o seu pensamento agora. Mas digo que é possível sim. Falo isso porque, na minha família, tenho casos de separações, de brigas por inveja, por orgulho, por vaidades – dificuldades que toda família tem – mas seus filhos jamais esquecerão sua postura diante do mal que assola sua casa. Minha mãe e meu pai sempre optaram pelo bem, por não pagar na mesma moeda, por não se vingar. E você, que está lendo este livro, decida escolher o bem, cortar o mal da sua casa e, de uma vez por todas, encerrar um ciclo de maldades hereditárias que assolava sua família, em nome de Jesus.

E aí, qual escolha você faz?



*Um detalhe importante  
neste caminho para manter  
sua esperança é escolher  
bem quem são seus amigos.*

## 8. Noite escura

**A**S NOITES TRISTES CHEGAM e não batem na porta. Chegam com tudo! Noites de insônia, pensando na dor que feriu o coração, pensando nas atitudes que serão tomadas a partir daí.

Muitos trabalham anos, investindo sua vida, seu talento, seus dons para construir uma carreira, uma vocação, uma empresa, uma obra e, após longos anos, se veem em uma situação de completo abandono. Perdem seus empregos, são demitidos, descartados, como se faz com material reciclado, com lixo... enfim, não são tratados como gente. Como superar isso?

Um dia, atendendo um pai de família, ele me contava que havia dedicado todos os anos

de sua vida para o trabalho. Era o sustento de sua casa, criou seus filhos e agora, após quarenta anos, o descartaram, acharam que não valia mais a pena mantê-lo em sua empresa. Quantos homens caíram em depressão ou, lendo agora este livro, encontram-se em situação semelhante, sentindo-se como se fossem lixo...

É preciso colocar a cabeça no lugar, tomar consciência dos talentos que possui e se reinventar. Tenho visto famílias descobrirem outros dons que nem sabiam que tinham. Após a crise e o desemprego, descobriram que sabem fazer doce ou artesanato, abriram suas próprias pequenas empresas e seus negócios estão sendo um sucesso.

Já tive noites terríveis de insônia, já passei pela sensação do descarte, tanto na vida profissional, quanto na familiar e comunitária. Enfim, a vida é assim. O que posso lhe dizer é que, para sobreviver ao mal, é preciso empenho pessoal para não desistir da vida, que é o maior dom, o bem maior. Ela é mais importante que nossos problemas.

A escolha por boas leituras e boas músicas pode ajudar você neste processo de sair da tristeza e reencontrar a esperança.

*Orie o ambiente para a sua vitória chegar. Selecione o que você tem escutado, o que tem assistido, quais lugares tem frequentado.*

Existem boas músicas cristãs que eu poderia te indicar, e até canções da nossa cultura brasileira que são verdadeiros clássicos, ótimos para escutar. Tenho palestras que são maravilhosas, que amo escutar. São de sacerdotes amigos, que estudam, que enchem o nosso coração de coisas boas. Então, você tem opção. A Canção Nova mesmo tem um arsenal de coisas boas para você ouvir. Selecione! Não deixe qualquer coisa entrar na sua casa, nos

seus ouvidos; tudo isso deprime ou alegra, nos dá esperança ou nos coloca em desespero.

Um detalhe importante: neste caminho para reencontrar, animar ou manter sua esperança, você deve escolher bem quem são seus amigos e quais lugares você irá frequentar, pois tudo isso é fundamental. Cultivar bons amigos é oxigênio para se manter vivo.

Os amigos verdadeiros podemos contar nos dedos. Algumas famílias mais animadas terão um círculo de amizades maior, mas o importante é não ficar só; o ser humano não nasceu para viver sozinho.

Saia de sua casa, vá até sua paróquia, coloque-se à disposição de alguma pastoral, procure algum trabalho voluntário. Isso tudo preencherá seu coração, dará sentido à sua vida e sua esperança reacenderá.

Pâmella, minha menina de quinze anos, escolheu, no final do ano, passar um dia em uma ação social que consistia em cuidar de crianças carentes,

brincar com elas e alimentá-las. Ela voltou completamente apaixonada pela experiência vivida, guardando fotos e sorrisos que jamais esquecerá, pois ouviu das crianças que queriam levar sorvete para casa, pois a irmã menor nunca tinha experimentado. Ela viu um menino comer sem parar, pois dizia que precisava comer o máximo, já que em casa não teria o que comer. Pâmella voltou chorando; ela me pediu para levá-la ao bairro daquelas crianças e me dizia: “Mãe, precisamos continuar ajudando”.

Não adianta ficar na teoria: é preciso experimentar fazer o bem sempre, para sentir na pele e, assim, se decidir a fazer o bem.

Minha mãe, a Vó Ia, a vida toda viveu para cuidar das pessoas. Desde que eu saí de casa para viver em comunidade, ela procurou se ocupar, doando todo o seu dia em obras sociais. Ela cuidou da Casa do Bom Samaritano aqui na Canção Nova, que acolhe andarilhos de rua. Ali ela dava banho, comida e roupas; isso preencheu sua vida.

Ela só parou agora que infartou e a idade chegou. Como ela cuidou das pessoas, acabou se tornando uma pessoa fácil para a gente cuidar. Agora ela mora em casa, precisa de cuidados médicos, faz hemodiálise, mas o bem que ela fez hoje volta para ela; nada falta para minha mãe, e sempre que vejo uma porta se abrir na vida dela, me recordo: Deus conhece minha mãe, que sempre fez o bem para os preferidos Dele. Por isso, ela nunca será abandonada.

## 9. A esperança está dentro de nós

**T**ENHO UMA AMIGA NA cidade de Barra Mansa/RJ, que tem um coração maravilhoso. Um dia, ela partilhou comigo que estava se sentindo só, muito fechada em casa, até que descobriu um grupo de treze mulheres, muitas delas empresárias, mães, de várias religiões, que se reúnem para fazer o bem.

O grupo se chama Carinho Brasileiro; elas realizam eventos, às vezes três dias de festa, fazem doces e vendem em uma barraca nos eventos do SESC da cidade e em outros locais onde promovem as festas. Elas pedem o espaço e colocam

no local uma barraca; assim, conseguem fazer a arrecadação, e com o dinheiro que conseguem recolher elas ajudam crianças carentes que estão internadas em hospitais da cidade.

Elas providenciam tratamento de saúde, remédio, cesta básica – dependendo da situação que a criança esteja vivendo. Elas até já ajudaram a reformar uma casa para receber a criança em melhores condições.

Que trabalho lindo! Que forma linda de manter a esperança acesa no próprio coração e no coração de quem é ajudado!

Uma das crianças atendidas recebe o pagamento mensal de seu plano de saúde, e a compra de equipamentos para mantê-la viva. Essa criança há anos vive em uma UTI. A mãe, sem condições financeiras, sempre recorre a essas mulheres que, prontamente, têm procurado atender todas as suas necessidades.

E é assim: sempre temos o que fazer; em todos os lugares existe gente precisando de ajuda,

e nesta cidade não é diferente. Essa minha amiga me contava que um rapaz que elas estão atendendo gasta trinta colírios de alto custo por mês, e já faz três meses que ele recebe essa ajuda.

Esse é um trabalho organizado, que dá um prazo para que as pessoas também se mobilizem, procurem um emprego e, conforme elas vão percebendo que a família já tem condições de se sustentar, elas partem para outra missão de ajuda.

Vejam: mulheres que poderiam estar curtindo a vida, se preocupando somente com seus interesses, abrem o coração para olhar para a necessidade de quem está próximo. Que exemplo maravilhoso para nós não ficarmos parados em nós mesmos!

Um dos casos que mais mexeu com essas mulheres foi poder atender uma moça de vinte anos que estava com câncer e tinha dois filhos e um marido que estava preso. Essas amigas foram visitar a casa desta moça com câncer e encontraram a mãe com um problema de visão, a avó alcoólatra, enfim, uma situação de grande carência. Logo,

elas começaram a suprir as necessidades daquele lar, especialmente as da moça que estava com câncer em fase terminal. Ajudaram com vitaminas, remédios e comida, mas as mulheres perceberam que a moça morreria e deixaria as crianças órfãs.

No acompanhamento à família, elas perceberam que havia uma mulher da família que era a esposa de um tio desta moça. A mulher em questão apresentava condições e desejo de ficar com as crianças, caso a moça viesse a falecer. Então, conseguiram dar esse apoio às crianças neste momento doloroso.

A moça realmente faleceu, e o desejo da mãe foi atendido; as crianças foram adotadas, e a sua família continuou sendo cuidada. Que trabalho lindo!

E você, o que tem feito da sua vida? Do seu tempo? Tem se sentido só?

Vou encerrando aqui esta nossa conversa, que vai continuar em nossas redes sociais, pois

enquanto eu viver, espero poder passar essa esperança para vocês.

Não tenho dúvida de que a única coisa capaz de nos manter vivos, de pé, com esperança é o Espírito Santo de Deus. Ele é a força de que precisamos para enfrentar qualquer dor.

Recebi em minha rede social o testemunho de uma mãe que perdeu seu filho Felipe, e muitos amigos lhe perguntavam: “Como você consegue continuar a vida após a morte do seu filho?”.

E ela me falou: “É por causa de Jesus, Paula. Somente com a força do Espírito Santo. Senão, eu não estaria de pé hoje”.

Amigos, espero de coração que, de alguma forma, este livro tenha te ajudado. Mas, antes de encerrar, gostaria de pedir sobre mim e sobre você a graça do batismo no Espírito Santo, que renovemos agora o encontro pessoal com Jesus.

E você, que estava se sentindo longe de Deus, que possa voltar, porque Deus não vê o nosso passado, Ele nos ama hoje e quer nos salvar hoje.

Termino, então, com esta palavra de Deus que está em 2Tm 1,12-14 e resume o que está em meu coração:

Eis que suporto esses sofrimentos. Mas não me envergonho deles, pois sei em quem depositei a minha fé e tenho certeza de que Ele tem o poder de guardar o depósito que me é confiado.

Conserva o bom depósito pelo Espírito Santo que habita em nós.

*Esperança, cadê você?  
Achei!  
Ela está aqui, dentro de  
mim. Ela é Jesus.  
Por isso, não vou  
entrar em desespero.*

Foi um prazer estar com vocês neste livro. Nos encontramos por aí na TV Canção Nova, ou pelas redes sociais. Tenha força, tenha esperança e seja testemunho para os seus de que vale a pena continuar vivendo, mesmo em meio às dificuldades.

Deus te abençoe!

Com carinho,

PAULA GUIMARÃES

Fanpage, Twitter e Instagram: paulacancaonova

Youtube: [bit. ly/PaulaGuimarães](https://bit.ly/PaulaGuimarães)

Snapchat: apaulacn



## Referências bibliográficas

PINHEIRO DPN. A resiliência em discussão. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 9, n. 1, p. 67-75, 2004.

LESNE A. (2008). Robustness: confronting lessons from physics and biology. *Biol Rev Camb Philos Soc*. Nov;83(4):509-32.

GAMERZYN (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 31, 416-43.

FREUD S. (1950 [1895]) Projeto para uma Psicologia Científica. In: *Edição Standard das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud*, Rio de Janeiro, Imago, 1996. Vol. I, p. 335-346.

FREUD, S. (1917 [1915]) Luto e Melancolia. In: *Edição Standard das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud*, Rio de Janeiro, Imago, 1996. Vol. XIV, p. 245-270.

FREUD S. (1930), Correspondance, “Lettre Du 19 septembre 1930”, Paris, Gallimard p. 436 P Sabourin. In: Cyrulnik B. *Falar de Amor a Beira do Abismo*. Editora Martins Fontes, São Paulo. 2006. p 8.

### *Sites e portais*

BERGOGLIO, Jorge Mário. Papa Francisco. *Tradicional Catequese de quarta-feira*. Disponível em: [http://br.radiovaticana.va/news/2017/03/29/papa\\_como\\_abraão\\_esperar\\_contra\\_toda\\_esperanca/1301908](http://br.radiovaticana.va/news/2017/03/29/papa_como_abraão_esperar_contra_toda_esperanca/1301908). Visualização em 04/04/2017.

BERGOGLIO, Jorge Mário. Papa Francisco. *Catequese de quarta-feira*. Disponível em: <http://www.agencia.ecclesia.pt/noticias/vaticano/vaticano-papa-apresenta-terapia-de-esperanca-de-jesus>. Visualização em 07/06 /2017.

TREVISAN, Rita e TUNES, Suzel. *Morte, separação, demissão: entenda o luto para superá-lo*. Artigo no Portal UOL. Disponível em: <https://goo.gl/L6d1w1>. Visualização em 15/04/2017.





## Produtos Canção Nova, INOVANDO PELA EVANGELIZAÇÃO!



### ■ CD's E DVD's

Música de evangelização para você ouvir quando quiser



### ■ LIVROS PARA OUVIR

Ouçá seus livros preferidos onde você estiver



### ■ EBOOK' s

Os livros Canção Nova para você ler como quiser





# seja um sócio evangelizador!



## CANÇÃO NOVA

A Canção Nova é uma comunidade carismática católica, fundada por **padre Jonas Abib** e reconhecida pelo **Pontifício Conselho para os Leigos** como Associação Internacional Privada de Fiéis, e tem sua sede na cidade de Cachoeira Paulista-SP, Diocese de Lorena, São Paulo-Brasil.

O fundamento da Comunidade Canção Nova é o Evangelho: viver e comunicá-lo de maneira integral, na eficácia do Espírito Santo, enquanto esperam e apressam a vinda gloriosa do Senhor (*cf. 2Pd 3,12*).

## CLUBE DA EVANGELIZAÇÃO

Após o início da Rádio Canção Nova, foi constituído o Clube do Ouvinte, que tinha o objetivo de manter a rádio no ar através de doações, sem anúncios comerciais. Hoje, somos um Sistema de Comunicação, com TV, rádio, internet, mobile, revista e também uma grande estrutura de eventos que, assim como os demais meios, nos permite comunicar a Palavra de Deus a cada vez mais pessoas.

## SEJA UM SÓCIO DA CANÇÃO NOVA

Ser um sócio evangelizador é contribuir para que a missão de levar a Palavra de Deus a todos aconteça.

Doando mensalmente, é possível manter todo o Sistema Canção Nova de Comunicação, além das obras da Rede de Desenvolvimento Social Canção Nova, fazendo com que cada vez mais pessoas possam ter um encontro pessoal com Cristo.

Faça parte dessa grande família, seja um Sócio Evangelizador, com um simples gesto, muitas vidas podem ser transformadas!

Cadastre-se como um Sócio utilizando a ficha cadastral do verso desta página, pelo site [clube.cancaonova.com](http://clube.cancaonova.com), pelo email: [clube@cancaonova.com](mailto:clube@cancaonova.com) ou pelo telefone (12) 3186-2600 e nos ajude na transformação de vidas através da fé!



Canção Nova  
CLUBE DA  
EVANGELIZAÇÃO



## SER UM EVANGELIZADOR É ACEITAR ESTE DESAFIO.

Cadastre-se para tornar-se um Sócio Evangelizador. Assim você ajuda a Canção Nova a continuar evangelizando e transformando vidas. Preencha esta ficha, assinie e entregue em uma das Frentes de Missão, no Atendimento da sede da Canção Nova ou envie pelos correios.

Mais informações, [clube@cancaonova.com](mailto:clube@cancaonova.com) ou ligue (12) 3186-2600.

Endereço para envio da ficha: Canção Nova - Clube da Evangelização  
Rua João Paulo II, s/n, Alto da Bela Vista - Cachoeira Paulista/SP - CEP 12.630-900

CPF: \_\_\_\_\_ Sexo:  F  M  
Nome: \_\_\_\_\_ Nasc.: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
End.: \_\_\_\_\_ Nº: \_\_\_\_\_  
Complemento: \_\_\_\_\_ Bairro: \_\_\_\_\_  
CEP: \_\_\_\_\_ Cidade: \_\_\_\_\_ UF: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_ Aceita receber informações?:  SIM  NÃO  
Tel.: \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_ Operadora de celular: \_\_\_\_\_  
Profissão: \_\_\_\_\_ Religião: \_\_\_\_\_ Est. civil: \_\_\_\_\_

### Tipo de Contribuição:

- Débito Automático (Valor mínimo sugerido de R\$ 15,00)  
 Boleto Bancário (Valor mínimo sugerido de R\$ 10,00)

### PARA CONTRIBUIÇÃO POR DÉBITO AUTOMÁTICO, PREENCHA OS CAMPOS ABAIXO:

TIPO DE CONTA:  Corrente  Poupança

BANCO:  Banco do Brasil  Bradesco  Caixa Econômica Federal  Banco Santander  Itaú  Sicredi  BRB

Agência: \_\_\_\_\_ Tipo de operação: \_\_\_\_\_ Conta-Corrente: \_\_\_\_\_

Dia para débito ocorrer: \_\_\_\_\_ Valor da doação mensal R\$: \_\_\_\_\_

(Valor da contribuição em moeda por estorno, mínimo 15,00)

### AUTORIZAÇÃO PARA DÉBITO AUTOMÁTICO

Autorização de:  Inclusão  Alteração  Cancelamento

### DADOS DO TITULAR DA CONTA

Titular da conta: \_\_\_\_\_ CPF ou CNPJ: \_\_\_\_\_

### CONDIÇÕES:

Através da presente, autorizo o débito automático mensal em minha conta-corrente ou poupança, em favor da Fundação João Paulo II, CNPJ: 50.016.039/0001-75 no valor e na data especificada. A presente autorização vigorará por prazo indeterminado, podendo ser alterada ou cancelada a qualquer momento.

Para qualquer alteração de informações pessoais e/ou bancárias ou cancelamento, preencher o formulário com a opção correspondente, assinar e encaminhar diretamente à Fundação João Paulo II, via fax, e-mail ou Correios. O cancelamento da autorização somente terá efeito a partir do requerimento/pedido pertinente. Comprometo-me, desde já, a manter saldo suficiente para o referido débito, ficando a Fundação João Paulo II isenta de qualquer responsabilidade decorrente da insuficiência de saldo na data do vencimento aprazada.



\_\_\_\_\_  
Titular da conta