



O MOMENTO DE PARAR:

QUANDO
DEIXAR IR
TAMBÉM É
VENCER

LÉO LOURENÇO

CRÉDITOS

O momento de parar: quando deixar ir também é vencer

Autoria

Léo Lourenço

Roteiro e concepção da obra

Léo Lourenço

Projeto gráfico e design editorial

Léo Lourenço

Capa

Léo Lourenço

Revisão técnica

Prof. Fernando Silveira

Revisão ortográfica e gramatical

Prof. Fernando Silveira

Fotografias

Acervo pessoal do autor e imagens adquiridas na plataforma
Foco Radical

Edição

1ª edição

Local e ano de publicação

Salvador, BA 2026

© 2026 Léo Lourenço

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, distribuída ou transmitida, por qualquer forma ou meio, sem autorização prévia do autor, ressalvadas as utilizações permitidas pela legislação aplicável.

PREFÁCIO

Por Fernando Silveira

Até onde vai a obrigação de alguém em permanecer numa coisa, a se manter em determinado processo?

Apenas para provar ao mundo — ou a si mesmo — aquilo de que é capaz?

Considero desconfortável a ideia de que sempre é preciso vencer.

Vivemos sob a pressão de uma sociedade que valoriza o conhecimento, a informação, o consumo, a produtividade e, sobretudo, os resultados. E essa cobrança começa cedo, quase sempre disfarçada de expectativa.

O que você vai ser quando crescer?

Você precisa ser alguém na vida!

Como se fosse obrigatório chegar a algum lugar. Como se houvesse um ponto de chegada determinado e como se parar no caminho significasse fracassar.

Uma das primeiras coisas que aprendemos sobre a vida é que temos de continuar...

Estudando, trabalhando, tentando... Continuar mesmo quando já não sabemos muito bem por quê.

O jornalista Olbiano Silveira costumava me dizer que abandonar é um ato voluntário.

A frase sempre me provocou.

Se abandonar é uma decisão, desistir, deixar ir também pode ser.

Mas quando desistir?

Quando insistir deixa de ser perseverança e passa a ser apenas resistência, teimosia clássica?

Quando permanecer deixa de significar compromisso e passa a significar medo de mudar?

Não existe resposta pronta.

Há momentos em que precisamos respeitar os limites do corpo, da mente e da alma. Existem ciclos que se encerram porque cumpriram aquilo que tinham de cumprir. Há caminhos que fizeram sentido durante determinado tempo e que, depois, simplesmente deixam de fazer.

Insistir quando algo já não faz sentido pode ser um desrespeito consigo próprio. E pode ser também um

desrespeito com aqueles que esperam de nós uma entrega que já não somos capazes — ou já não queremos — oferecer.

Isso não significa que devemos abandonar diante da primeira dificuldade.

É preciso tentar. Entregar o melhor de si. É preciso lutar por aquilo em que acreditamos. Isso é perfeitamente normal.

Mas também é preciso perceber os ciclos.

E saber encerrá-los com dignidade.

Com ou sem um grande final.

Essa compreensão serve para quase tudo na vida: para o estudo, para o trabalho, para as relações humanas, para o casamento, para a prática desportiva... Serve para aquilo que começamos com entusiasmo e que, em algum momento, deixa de produzir em nós a mesma vontade de continuar.

Fazer por fazer é enfadonho.

Permanecer por permanecer não garante a presença de ninguém.

E não há nada particularmente virtuoso em continuar apenas porque já começamos.

Às vezes, o gesto mais corajoso não é dar o próximo passo.

É reconhecer que não queremos mais dá-lo.

Desistir, nesses casos, não significa deixar de fazer alguma coisa. Significa abrir espaço para fazer outra. Perceber outro caminho. Mudar.

Há decisões que não são vitórias nem derrotas. São apenas decisões.

E algumas delas exigem coragem.

Foi nesse lugar que Léo Lourenço encontrou a matéria deste livro.

Léo é um homem acostumado à luta. Construiu sua trajetória com esforço, trabalho e persistência.

Conquistou muito porque não se esquivou dos desafios e aprendeu, como todos aqueles que verdadeiramente lutam por alguma coisa aprendem: que quase nada de valor acontece sem dedicação.

Por isso mesmo, este livro não é a história de alguém que desistiu porque não conseguiu.

É a história de alguém que conseguiu compreender que também existem momentos em que é preciso parar.

No livro “O Momento de Parar Quando deixar ir também é vencer”, Léo transforma uma experiência pessoal em uma reflexão que ultrapassa a experiência que lhe deu origem.

A corrida está presente.

Contudo, a corrida não é o assunto principal.

Ela é a experiência concreta através da qual Léo compreendeu algo muito maior.

Correr exige esforço, disciplina, resistência, metas e superação. Exige saber começar e, sobretudo, continuar. Mas existe um momento em que o corredor também precisa ouvir o próprio corpo, reconhecer seus limites e compreender que chegar ao fim de uma prova não pode ser mais importante do que aquilo que o levou até lá.

Foi correndo que Léo encontrou uma metáfora para a vida.

E é por isso que este livro não fala apenas de corrida.

Fala de escolhas.

Insistir em permanecer ou mudar.

Deixar ir ou simplesmente desistir.

Continuar ou encerrar.

Essa escolha é sua.

O mérito de Léo está em não transformar essa decisão em uma fórmula. Ele não oferece uma receita para saber quando parar. Até porque essa resposta pertence a cada um de nós.

Saber quando desistir não é fácil.

Saber como desistir, menos ainda.

Mas há situações em que continuar pode ser muito mais penoso do que deixar ir.

E é provável que seja justamente aí que resida a grande provocação deste livro: compreender que vencer nem sempre significa chegar ao fim.

Às vezes, vencer é ter coragem para reconhecer que já foi longe o suficiente.

É respeitar o caminho percorrido.

É agradecer pelo que aquele ciclo nos ensinou.

É aceitar que alguma coisa chegou ao fim sem transformar esse fim em fracasso.

E seguir.

Não necessariamente na mesma direção.

Mas seguir.

Porque a vida não é uma corrida em que todos precisam chegar ao mesmo lugar.

Há quem precise continuar.

Há quem precise parar.

E há quem precise deixar ir ou desistir para finalmente começar outra vez.

ÍNDICE

Dedicatória

Frase de abertura

Apresentação

Nota ao leitor

Capítulo 1: Quando tudo começou

Capítulo 2: Os primeiros 10 km: o início do auge

Capítulo 3: Os 21 km: quando a corrida virou
possibilidade

Capítulo 4: Quando a corrida virou parte de mim

Capítulo 5: A ruptura

Capítulo 6: Tentar voltar sem estar inteiro

Capítulo 7: Quando você sabe... mas continua

Pelo caminho — A mordida

Capítulo 8: Os primeiros 30 km

Capítulo 9 — Eu vou até o fim. E depois, eu paro

Capítulo 10 — A dor também fala

Capítulo 11 — À espera

Capítulo 12 — A maratona

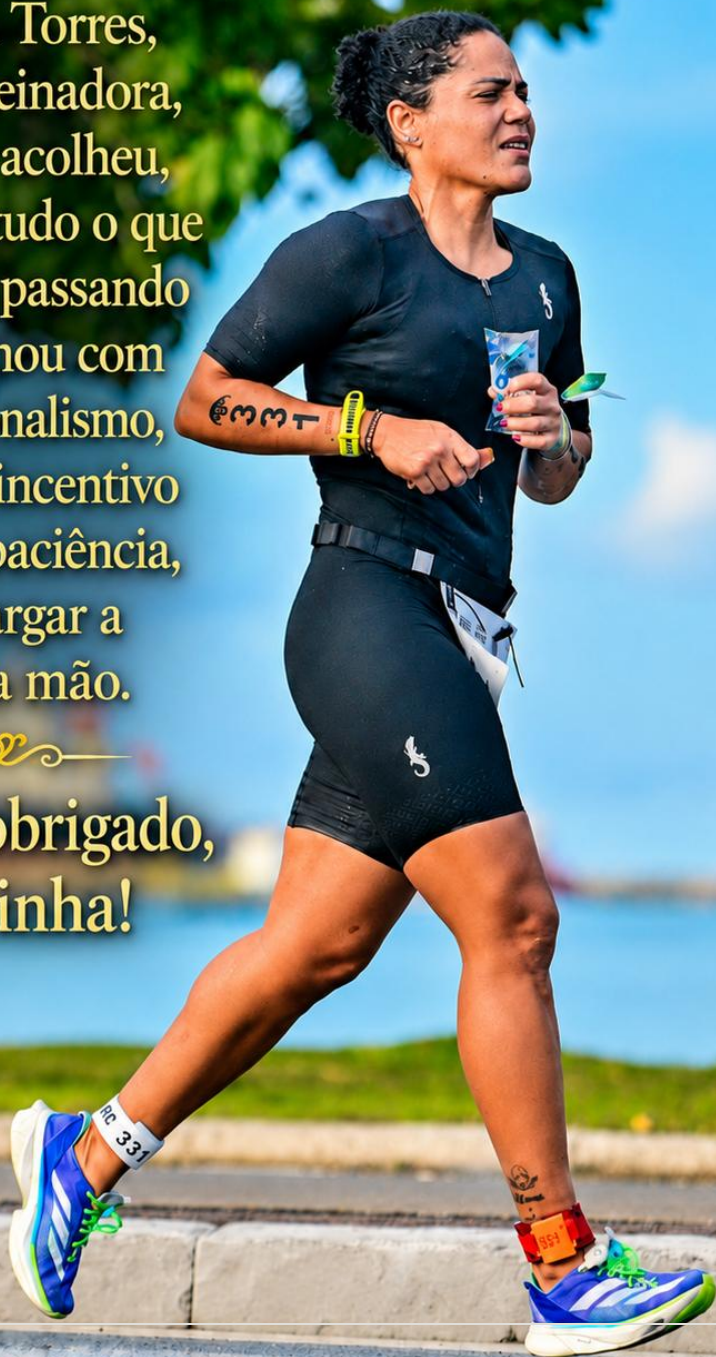
Capítulo 13 — Encerrar também é vencer

O recomeço

Dedico este livro
a Silvia Torres,
minha treinadora,
que me acolheu,
entendeu tudo o que
eu estava passando
e me treinou com
profissionalismo,
atenção, incentivo
e muita paciência,
sem largar a
minha mão.



Muito obrigado,
Silvinha!



**HERE
COMES
THE SUN**





QUANDO
ACONTECEU,
ACONTECEU
— COM —
DIVERSÃO.

FOI MUITO BOM
PORQUE EU ME
DIVERTIA.



*Nem toda desistência é fraqueza.
Algumas são lucidez.*

APRESENTAÇÃO

Este não é um livro sobre corrida.

Não é sobre pace, planilha de treino ou performance.

Não é sobre superar limites a qualquer custo.

Também não é um livro sobre desistência.

É um livro sobre lucidez.

Sobre perceber quando algo que um dia fez sentido começa, aos poucos, a deixar de fazer.

Durante muito tempo, correr foi parte de quem eu era.

Não era apenas uma atividade física.

Era rotina.

Era disciplina.

Era prazer.

Era identidade.

A corrida me levou a lugares, pessoas, projetos e versões de mim que eu talvez não tivesse conhecido de outra forma. Ela me ensinou sobre constância, esforço, pertencimento e compromisso.

Mas, em algum momento, sem aviso claro, isso mudou.

O que antes era leve, ficou pesado.

O que era natural, virou esforço.

E o que me fazia bem começou a me desgastar.

Por algum tempo, eu ignorei.

Porque parar, às vezes, parece derrota.

Porque insistir, quase sempre, parece virtude.

Mas nem sempre é.

Há momentos em que continuar é coragem.

E há momentos em que parar também é.

Este livro nasce de um ponto muito específico da minha vida: o momento em que comecei a entender que seguir naquela mesma direção já não fazia mais sentido.

Mais do que isso, nasce do momento em que comecei a aceitar essa verdade sem me sentir menor por ela.

Aqui não existe romantização.

Não existe história perfeita.

Não existe narrativa de herói.

Existe uma história real.

Com alegria.

Com dor.

Com tentativa.

Com insistência.

Com dúvida.

Com afeto.

E, principalmente, com decisão.

A corrida é o fio condutor desta narrativa, mas talvez ela seja apenas a metáfora mais visível.

Porque, em algum momento da vida, quase todo mundo precisa olhar para algo que ama, ou amou, e perguntar com honestidade:

isso ainda me faz bem?

Este livro não pretende ensinar ninguém a viver.

Não traz fórmula.

Não oferece resposta pronta.

Não quer transformar dor em espetáculo, nem encerramento em fracasso.

Ele é apenas o relato honesto de alguém que precisou entender que deixar ir também pode ser uma forma de vencer.

Se estas páginas fizerem você pensar sobre alguma área da sua vida, então elas já terão cumprido o seu papel.

Porque saber a hora de continuar é importante.

Mas saber a hora de parar pode ser ainda mais.

NOTA AO LEITOR

Este livro é um relato pessoal.

Ele nasce de uma experiência vivida com a corrida, com o corpo, com a mente e com os ciclos que, em algum momento, precisam ser compreendidos.

Em algumas páginas, falo sobre depressão, perda de sentido, esgotamento emocional e mudanças internas que afetaram minha relação com a corrida e com partes importantes da minha vida.

Esses relatos não têm intenção de orientar, diagnosticar ou substituir acompanhamento profissional.

Eles representam apenas a forma como vivi, percebi e organizei essa experiência dentro da minha própria história.

Se, em algum momento, você se reconhecer em sentimentos parecidos, procure apoio de pessoas de confiança e, sempre que possível, acompanhamento profissional especializado.

Cuidar da mente também é uma forma de respeito pela vida.

CAPÍTULO 1 — QUANDO TUDO COMEÇOU

Eu não nasci corredor.

Na verdade, durante muito tempo, eu não gostava de correr.

Não tinha aptidão.

Não tinha prazer.

Não tinha sonho de maratona.

Não fazia parte de quem eu era.

A corrida entrou na minha vida quase por acaso.

Mais ou menos por volta de 2010, corrida de rua começou a virar uma febre no Brasil.

Todo fim de semana tinha alguém postando medalha, número de peito, foto cruzando linha de chegada.

Naquele momento, eu já treinava musculação e precisava incluir algum tipo de cárdio na rotina.

A corrida entrou exatamente com essa função:

cárdio.

Só isso.

Nada além.

Comecei dando pequenos trotes.

Um quilômetro.
Dois quilômetros.
Parava.
Cansava.
Tentava de novo.

Sem método.
Sem grande planejamento.

Sem imaginar onde aquilo poderia chegar.

Mas a corrida tem uma coisa curiosa:

quanto mais você repete, mais ela revela alguma coisa sobre você.

Às vezes, ela afasta.

Às vezes, ela conquista.

No meu caso, ela me conquistou.

Aos poucos, correr começou a deixar de ser obrigação.

Virou costume.

Depois virou desafio.

E, sem que eu percebesse, começou a virar prazer.

Os 5 km chegaram relativamente rápido.

Passei a treinar com mais seriedade.

Meu corpo começou a responder.

Minha resistência melhorou.

E então veio a primeira inscrição:
Corrida Eu Amo Recife, em 2018.
Minha primeira prova oficial.



**MINHA
PRIMEIRA
CORRIDA
OFICIAL
EU AMO
RECIFE
2018**

Talvez hoje, olhando tudo o que vivi depois,
alguém imagine que foi apenas uma corrida simples
de 5 km.

Mas eu lembro exatamente da sensação quando
cruzei aquela linha de chegada.

Eu me emocionei.

Chorei.

Porque, pela primeira vez, eu percebi que talvez
fosse capaz de fazer coisas que antes pareciam
distantes demais para mim.

E aquilo mexeu comigo.

Muito.

Depois da primeira corrida, vieram outras.

E outras.

E outras.

De forma muito rápida, eu evoluí.

Os 5 km começaram a ficar leves.

Confortáveis.

Tenho apenas quatro medalhas dessa distância
justamente por isso.

Não demorou muito para eu perceber que queria mais.

Muito mais.

ANTES DE SEGUIR

1. O que entrou na sua vida sem grande pretensão e, aos poucos, passou a ocupar um lugar importante?
2. Existe algo que hoje faz parte de quem você é, mas que um dia começou quase por acaso?
3. Quando foi a última vez que você se permitiu começar alguma coisa sem saber exatamente onde aquilo poderia te levar?

CAPÍTULO 2 — OS PRIMEIROS 10 KM: O INÍCIO DO AUGE

Os 10 km foram a fase em que eu comecei a me sentir corredor de verdade.

Até então, tudo ainda parecia descoberta.

Mas ali a corrida começou a ganhar estrutura.

Ritmo.

Disciplina.

Identidade.

Rapidamente, os 5 km ficaram pequenos para mim.

Meu corpo evoluía.

Minha resistência crescia.

Meu pace começava a baixar.



AQUI ERA O AUGE.

**CORRER ERA DIVERSÃO.
ERA DESAFIO.
E ERA FÁCIL.**

E eu comecei a gostar disso.

Gostar de treinar.

Gostar de melhorar.

Gostar da sensação de evolução.

Foi nos 10 km que a corrida realmente entrou na minha rotina.

Passei a fazer mais provas.

É a distância em que mais tenho medalhas.

Passei a entender melhor meu corpo.

Passei a buscar desempenho.

E aquilo começou a virar parte de quem eu era.

Os treinos aumentaram.

Vieram os 12 km.

Depois, os 15 km.

E tudo parecia acontecer de forma natural.

Eu me sentia forte.

Leve.

Confiante.

A corrida já não era mais apenas um cárdio de academia.

Ela tinha virado paixão.

Foi nessa fase que eu comecei a viver, de verdade, o ambiente das corridas de rua.

Os despertadores cedo.

As medalhas acumulando.

A convivência com outros corredores.

A interação com atletas de elite.

As fotos depois das provas.

A sensação de pertencimento.

Eu não estava mais apenas correndo.

Eu fazia parte daquele universo.

E quanto mais eu evoluía, mais eu queria descobrir até onde conseguiria chegar.

Naquele momento, os 21 km começaram a aparecer no horizonte.

Ainda pareciam grandes.

Mas já não pareciam impossíveis.

E talvez tenha sido exatamente aí que a corrida deixou de ser apenas uma atividade física.

Ela começou a virar identidade.





NESSA ÉPOCA EU VOAVA.

CORRIDA ERA
UM **VÍCIO BOM**,
ERA O QUE
ME FAZIA
ESTAR **FELIZ**.

DISCIPLINA ME LEVOU ATÉ AQUI.
PROPÓSITO ME LEVA MAIS LONGE.



ANTES DE SEGUIR

1. O que começou como prática, rotina ou hábito e acabou se tornando parte de quem você é?
2. Em que momento algo deixou de ser apenas uma atividade e passou a ocupar espaço na sua identidade?
3. Você ainda sente prazer naquilo que um dia fez você se sentir em evolução?

CAPÍTULO 3 — OS 21 KM: QUANDO A CORRIDA VIROU POSSIBILIDADE

Os 21 km mudaram tudo.

Porque existe uma diferença muito grande entre correr 10 km e viver uma meia maratona.

Os 10 km ainda carregam velocidade.

Os 21 km exigem outra coisa.

Maturidade.

Resistência.

Cabeça.



Quando fiz minha primeira meia maratona, senti algo diferente.

Não era mais apenas sobre completar uma prova.

Era sobre descobrir uma nova versão de mim.

E eu fui muito bem.

Completei os 21 km com força.

Com ritmo.

Com saúde.

Lembro de terminar a prova e pensar:

“É... acho que eu realmente virei um meio-maratonista.”

E aquilo mexeu profundamente comigo.

Porque, pela primeira vez, a maratona de 42 km começou a parecer real.

Não imediata.

Mas possível.

Os 21 km viraram minha distância favorita.

Corri várias meias maratonas.

Em algumas cidades.

E quanto mais eu corria, mais confortável aquilo ficava.

Meu corpo respondia muito bem.

Eu treinava forte.

Recuperava bem.

Mantinha ritmo.

Mantinha consistência.

Foi nessa fase que vivi meu segundo auge como corredor.

Eu estava leve.

Disciplinado.

Motivado.

Treinava musculação.

Corrida.

Eletroestimulação.

Cuidava da alimentação.

Tudo parecia alinhado.

A corrida ocupava um espaço enorme na minha vida.

E eu amava aquilo.

A maratona de 42 km já não parecia loucura.

Ela parecia consequência.

Era como se todos os caminhos estivessem levando para aquele próximo passo.

E, naquele momento, eu realmente acreditava que estava pronto para viver isso.

ANTES DE SEGUIR

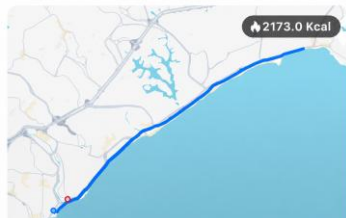
1. O que hoje parece distante, mas já começou a se aproximar de você?
2. Você consegue reconhecer quando está vivendo uma fase importante da sua vida?
3. Até onde você acredita que pode chegar quando se sente inteiro?

21K.

PRIMEIRA VEZ.



Distância	Tempo em movi...	Ritmo médio
21.2 km	1:49:57	04:52 /km



CAPÍTULO 4 — QUANDO A CORRIDA VIROU PARTE DE MIM

Em algum momento, a corrida deixou de ser apenas um esporte.

Ela começou a atravessar a minha vida inteira.

E isso aconteceu de forma muito natural.

Quando percebi, eu já não era apenas alguém que corria aos finais de semana.

A corrida tinha virado rotina.

Assunto.

Planejamento.

Investimento.

Identidade.

Passei a viajar para correr.

Comecei a conhecer provas fora de Recife.

Investi em relógio.

Tênis.

Roupas.

Equipamentos.

Passei a estudar corrida.

Entender treino.

Estratégia.

Recuperação.

Performance.

Tudo aquilo começou a ganhar uma dimensão muito maior dentro de mim.

E, de forma curiosa, a corrida também começou a me devolver coisas.

As pessoas passaram a me reconhecer nas provas, na praia, na rua.

Passei a ser convidado para participar de eventos como atleta.

Dei entrevistas.

Apareci em matérias.

Participei de campanhas relacionadas ao universo da corrida.

Fui a podcasts.

E eu achava tudo aquilo muito louco.

Porque, no fundo, eu ainda lembrava perfeitamente do cara que começou correndo 1 km sem gostar daquilo.

Mas talvez o momento em que percebi que a corrida realmente tinha se tornado parte da minha vida tenha sido quando ela atravessou também o meu lado profissional.

Na época, eu era gerente de marketing da Faculdade Pernambucana de Saúde, a FPS.

E, dentro do meu planejamento estratégico, comecei a defender uma ideia: saúde e esporte ocupam a mesma prateleira.

Eles conversam diretamente.

Foi dessa visão que nasceu a Meia Maratona da FPS.



A ideia saiu do meu coração.

Evidentemente, a corrida não era minha.

Ela era institucional. É da FPS

Mas existia pertencimento ali.

Muito pertencimento.

Pensei naquele projeto com verdade.

Viajei para fazer benchmark.

Observei eventos.

Estudei experiências.

Pensei em estrutura.

Comunicação.

Percurso.

Entrega.

Experiência do atleta.

Tudo. Tudo.

A corrida virou quase uma extensão de mim.

As três primeiras edições nasceram dessa construção junto com meu parceiro Deco, da Corpore Sano. Esse cara sonhava junto comigo cada detalhe da corrida.

E ver aquilo acontecendo foi especial.

Porque, de certa forma, parecia impossível olhar para toda aquela estrutura sem lembrar do começo.

Do cara que começou correndo sem vontade.

Sem talento.

Sem imaginar onde aquilo chegaria.

Talvez seja por isso que este capítulo seja tão importante para mim.

Porque ele não fala apenas sobre corrida.

Ele fala sobre pertencimento.

Sobre ideias.

Sobre projetos.

Sobre execução.

Sobre quando algo deixa de ser atividade e começa a ocupar espaço dentro da sua identidade.

A corrida me atravessou emocionalmente.

Fisicamente.

Profissionalmente.

Ela influenciou minha rotina.

Minhas admirações.

Meus finais de semana.

Meus planos.

Meu trabalho.

Ela virou parte de mim.

E talvez seja exatamente por isso que deixá-la ir doa um pouco.

Mas eu aceito deixar.
Fizemos muitas coisas juntos.
Mas chegou a hora de parar.

OBS.: No momento em que escrevo este livro,
acabo de saber que a Meia da FPS será
descontinuada. Que pena. Para quem sonhava em
vê-la se tornar a maior meia maratona do Nordeste
em 10 anos, vê-la acabar dói o coração. Paciência.
O mais importante é que ela ficará para sempre no
meu coração e, agora, de certa forma, também
eternizada neste livro. Nós iríamos com toda
certeza do mundo fazê-la bater essa meta, mas...



ANTES DE SEGUIR

1. O que hoje faz parte da sua identidade de um jeito que talvez você nem tenha percebido?
2. Existe algo que começou pequeno e acabou ocupando um espaço enorme na sua vida?
3. Quem você se tornou por causa das coisas que escolheu amar?



Foto radical

Silvia Torres
PERSONAL TRAINER

FOTO COM GARRA!!

FOTOS NO AR!

Circuito das Estações
Etapa Primavera 2023

FAMILY RUN 2022

17 DEZ
18h
AURORA 5KM

INSCRIÇÕES
CORRE10.COM.BR

Leo Lourenço
ATELTA
CONFIRMADO

Realização
aco

Organização
EZ SPORTS

Apoio
type

CAPÍTULO 5 — A RUPTURA

A ruptura não começou na depressão.

Ela começou antes.

Doze meses antes da primeira maratona, que seria em junho de 2023, em Porto Alegre.

E seis meses antes da minha primeira São Silvestre, em 2022.

Foi identificado um rompimento parcial ligamentar no tornozelo esquerdo.

Parcial, mas suficiente para parar tudo.

Não era o plano.

Não fazia parte do roteiro.

Mas aconteceu.

Naquele momento, eu ainda estava forte.

Ainda estava inteiro.

Ainda estava confiante.

E talvez por isso mesmo eu tenha reagido como sempre tentei reagir na vida:

recuperei.

Fiz o que precisava fazer.

Respeitei o processo.

Voltei.

E voltei a tempo de realizar um sonho:

correr a São Silvestre.

Mas alguma coisa já não estava no mesmo lugar.

Lembro de um treino específico.

Desci para correr como já tinha feito tantas outras vezes.

O céu estava bonito.

As pessoas corriam.

A cidade parecia viva.

Mas eu não conseguia sentir nada.

Meu corpo até corria.

Mas parecia que eu estava vazio por dentro.

Terminei o treino sem entender exatamente o que estava acontecendo.

E talvez tenha sido naquele dia que comecei a perceber que não era mais sobre o tornozelo.

Mesmo assim, corri minha primeira São Silvestre em dezembro de 2022.

Eu estava lá.

Correndo.

Participando.

Entregando.

Mas, por dentro, não era a mesma coisa.

Era estranho.

Difícil explicar.

Não era dor física.

Não era falta de preparo.

Era uma sensação.

Como se algo tivesse se desconectado.

E, mesmo assim, eu segui.

Porque a gente segue.

Porque a gente aprende que tem que continuar.

Que tem que insistir.

Que tem que superar.

Mas nem tudo se resolve com insistência.

Quando voltei para Recife, nos primeiros treinos de janeiro, o corpo não foi o primeiro a dar sinal.

Foi a mente.

Comecei a perceber mudanças.

Pequenas no começo.

Depois mais evidentes.

Falta de energia.

Falta de vontade.

Falta de sentido.

E, aos poucos, aquilo que era só uma sensação ganhou nome.

Depressão.

Esse foi o ponto de ruptura.

Não foi o tornozelo.

Não foi a lesão.

Foi a depressão.

Porque, diferente de uma lesão física, essa não aparece do mesmo jeito.

Não incha.

Não fica evidente para os outros.

Nem sempre tem diagnóstico imediato.

Mas muda tudo.

Muda o jeito de pensar.

Muda o jeito de sentir.

Muda o jeito de existir.

E, no meu caso, mudou completamente a minha relação com a corrida.

E com muitas coisas que eu amava fazer.

O que antes era prazer começou a pesar.

O que antes era leve começou a exigir.

E o que antes era parte de mim começou a se afastar.

Estudos mostram que atletas lesionados frequentemente podem viver sentimentos como perda de identidade, isolamento e sintomas depressivos.

Mas quando você está vivendo isso, você não pensa em estudo nenhum.

Você só sente.

E, muitas vezes, não entende.

Naquele momento, eu ainda não tinha clareza de tudo o que estava acontecendo.

Eu só sabia de uma coisa:

eu não era mais o mesmo.

E, mesmo assim, ainda não estava pronto para aceitar isso.

ANTES DE SEGUIR

1. Você já viveu uma mudança interna que demorou para conseguir nomear?
2. O que começou a mudar em você antes mesmo que os outros percebessem?
3. Quando seu corpo ou sua mente dá sinais, você costuma escutar ou tenta seguir como se nada estivesse acontecendo?



MINHA
PRIMEIRA
SÃO SILVESTRE.
DEZ 2022.

CAPÍTULO 6 — TENTAR VOLTAR SEM ESTAR INTEIRO

A depressão não me tirou da corrida de uma vez.

Ela foi tirando aos poucos.

Primeiro, o prazer.

Depois, a vontade.

Depois, o sentido.

Mas, mesmo assim, eu tentei voltar.

Porque quem sempre correu acredita que consegue voltar correndo.

E eu tentei.

Tentei de verdade.

Quando vim para Salvador, em 2024, trouxe comigo essa ideia de recomeço.

Nova cidade.

Nova rotina.

Novo cenário.

Talvez ali eu conseguisse reencontrar o que tinha perdido.

Desci para correr na praia inúmeras vezes.

Inúmeras.

Colocava o tênis.

Saía.

Começava.

Mas era diferente.

Era frio.

Era pesado.

Era doloroso.

Não no corpo.

Na experiência.

Não tinha leveza.

Não tinha prazer.

Não tinha vontade genuína de estar ali.

Mesmo assim, eu fui.

Treinei várias vezes.

Insisti.

Participei de algumas corridas.

Quatro, cinco provas.

Eu estava presente.

Mas não estava inteiro.

Cada corrida era uma tentativa de provar alguma coisa.

Talvez provar que eu ainda era aquele cara.

Talvez provar que aquilo ainda fazia sentido.

**ATÉ TINHA UM
SORRISO,
MAS ELE ERA APENAS
EXTERNO.
POR DENTRO DOÍA.**



Mas não fazia.

E, no fundo, eu sabia.

Só que existe uma parte da gente que resiste muito
em aceitar isso.

Porque não é só parar de correr.

É abrir mão de uma versão de si mesmo.

E isso dói.

Fui para a minha segunda São Silvestre, a
centésima edição.

Eu estava lá.

Mas estava carregando esse peso.

Era mais um sonho.

Era algo que eu tinha prometido a mim mesmo.

Voltar para correr a centésima.

E eu fui.

Mas não foi bonito.

Não foi leve.

Não foi especial do jeito que eu imaginei.

Foi difícil.

Foi pesado.

Foi triste.

E essa talvez seja uma das partes mais difíceis de dizer:

realizar um sonho e não sentir nada parecido com o que você esperava.

Nenhuma euforia.

Nenhuma sensação de conquista.

Só um vazio estranho.

E ali ficou claro.

Eu não estava mais correndo por prazer.

Eu estava correndo por apego.

Por memória.

Por não aceitar que aquilo tinha mudado.

E isso tem um custo.

Porque chega um momento em que insistir deixa de ser força e passa a ser negação.

Eu ainda não tinha parado.

Mas, naquele ponto, eu já não estava mais ali de verdade.

ANTES DE SEGUIR

1. Você já tentou voltar para algo sem estar inteiro de verdade?
2. O que você ainda mantém por amor, e o que talvez mantenha apenas por apego?
3. Existe alguma área da sua vida em que insistir deixou de ser força e começou a parecer negação?

CAPÍTULO 7 — QUANDO VOCÊ SABE... MAS CONTINUA

Chega um momento em que você entende.

Não é mais dúvida.

Não é mais confusão.

Não é mais “talvez”.

Você sabe.

Sabe que não é mais a mesma coisa.

Sabe que não sente mais prazer.

Sabe que aquilo já não encaixa como antes.



E, mesmo assim, continua.

Eu continuei.

Continuei treinando em alguns momentos.

Continuei pensando na maratona.

Continuei alimentando a ideia de que, de alguma forma, eu poderia recuperar aquilo.

Continuei porque ainda existia uma parte de mim tentando voltar para um lugar que já não estava mais lá.

E continuei também porque tive ao meu lado um anjo da guarda chamado Aldo Lins.

Mas, no fundo, eu já sabia.

Não era mais sobre descobrir se dava.

Era sobre não aceitar que já não dava mais da mesma forma.

Existe uma diferença sutil, mas muito importante, entre persistência e teimosia.

Persistir é seguir mesmo com dificuldade quando ainda faz sentido.

Teimar é continuar mesmo quando o sentido já se perdeu.

E eu estava nesse lugar.

Não era mais sobre evolução.

Não era mais sobre prazer.

Não era mais sobre desafio.

**DIA APÓS DIA,
EU QUERIA PARAR
NO PRIMEIRO QUILOMETRO.**

**O PROBLEMA É QUE AINDA
FALTAVAM MAIS 9.
ÀS VEZES, MAIS 20.**

**SÓ EU SEI
O QUANTO ERA
DIFÍCIL TERMINAR.**

**E QUANDO
CHEGAVA EM CASA,
ME PERGUNTAVA:
POR QUE EU TINHA IDO.**



Era sobre insistir em algo que já não me fazia bem.

E isso vai desgastando.

Porque o corpo até responde.

Mas a mente já não acompanha.

E quando os dois deixam de caminhar juntos, tudo fica mais pesado.

Você começa a negociar consigo mesmo.

“Hoje vai ser melhor.”

“Hoje eu vou sentir diferente.”

“Hoje eu vou lembrar por que gostava disso.”

Mas não vinha.

E cada tentativa que não trazia essa resposta pesava um pouco mais.

Não era mais só correr.

Era carregar a frustração de não sentir o que antes era natural.

E isso cansa.

Cansa de um jeito diferente.

Não é o cansaço físico de um treino longo.

É um cansaço interno.

Silencioso.

Difícil de explicar.

Porque, por fora, ninguém vê.

As pessoas veem você correndo.

Veem você participando.

Veem você ativo.

Mas não veem o que está acontecendo por dentro.

E, muitas vezes, nem você quer ver.

Porque encarar isso significa tomar uma decisão.

E decisões desse tipo não são simples.

Elas envolvem abrir mão.

Elas envolvem aceitar mudanças.

Elas envolvem reconhecer que um ciclo pode ter
chegado ao fim.

E eu ainda não estava pronto para isso.

Mas já não dava mais para fingir que estava tudo
bem.

A male triathlete is captured in motion during a marathon. He is wearing a dark blue tank top with yellow accents, a black headband with headphones, and bright yellow-green running shoes. His bib number is 8724. The background shows a paved road, trees, and other runners in the distance.

TINHA DIA
QUE TINHA
TUDO PARA
SER FÁCIL,

MAS NÃO ERA.
E MESMO ASSIM,
FUI ATÉ O FIM.

ANTES DE SEGUIR

1. O que você já sabe que mudou, mas ainda tenta tratar como se fosse igual?
2. Você está continuando por vontade, por compromisso ou por medo de aceitar o fim?
3. O que talvez precise ser visto com mais honestidade antes de você tomar uma decisão?



SIM, ATÉ UM ANJO DA GUARDA NA TERRA EU GANHEI EM SALVADOR.

O PROFESSOR ALDO FEZ DE TUDO
PARA ME LEVANTAR E EM VÁRIOS
MOMENTOS ELE CONSEGUIU.

GRATIDÃO A ESSE CARA!!



**MINHA
SEGUNDA
SÃO SILVESTRE
2025
CENTESÍMA EDIÇÃO.**



PELO CAMINHO

A mordida

Existem marcas que cicatrizam rápido.

Outras...

continuam correndo ao nosso lado.

No primeiro mês da preparação para esta maratona, minha treinadora havia planejado um treino diferente.

Seis quilômetros de areia fofa.

Era um daqueles treinos que cansam mais as pernas do que o fôlego.

A praia estava vazia.

Era uma segunda-feira 17h.

Enquanto corri os primeiros 500 metros, vi alguns cachorros de rua ao longe.

Continuei.

Achei que fariam o que quase sempre fazem:
me ignorariam.

Não foi o que aconteceu.

Um deles começou a correr na minha direção.

Era grande.

E vinha decidido.

Quando percebi...

já era tarde.

A mordida veio na coxa direita.

Foram seis perfurações.

Duas delas profundas.

Naquele instante, a corrida acabou.

Corri.

Mas não era mais treinando.

Corri para lavar o ferimento na água do mar.

Depois fui direto para a UPA.

Vacina.

Curativos.

Orientações.

Fisicamente, tudo se resolveu.

Os furos fecharam.

A pele cicatrizou.

Mas descobri que algumas feridas demoram muito mais para desaparecer.

Hoje, sempre que encontro cachorros de rua durante um treino, faço exatamente a mesma coisa.

Paro de correr.

Espero.

Observo.

Só volto a correr quando eles ficam para trás.

Vem acontecendo em todos os treinos.

E, provavelmente, ainda será assim por algum tempo.

Talvez um dia esse medo desapareça.

Talvez não.

Mas aprendi uma coisa.

Trauma não é falta de coragem.

Trauma é memória.

O corpo aprende.

Mesmo quando a gente gostaria que ele esquecesse.

Hoje, quando vejo um cachorro de longe, eu paro antes mesmo de pensar.

Meu corpo decide primeiro.

Minha cabeça apenas entende depois.

E tudo bem.

Nem toda pausa é desistência.

Às vezes, parar por alguns segundos também é uma forma de continuar.

Aquela mordida não me impediu de seguir treinando.

Mas mudou a forma como eu enxergo alguns trechos da corrida.

Hoje eu sei que existem medos que não desaparecem de uma vez.

Eles apenas aprendem a caminhar ao nosso lado.

E nós aprendemos a caminhar com eles.

E vencer um desafio nem sempre significa deixar de sentir medo.

Às vezes...

significa apenas continuar caminhando, mesmo levando o medo junto.

CAPÍTULO 8 — OS PRIMEIROS 30 KM

Fiz um treino longo de 30 km.

Foi a maior distância que eu já tinha feito na vida.

E isso, por si só, poderia ser motivo de celebração.

Mas não foi exatamente assim.

Não vou romantizar.

Não foi bonito.

Não foi leve.

Não foi inspirador o tempo inteiro.

Foi difícil.

Muito.

Nos primeiros quilômetros, senti algo que já não aparecia há algum tempo.

Um certo prazer.

Nada intenso.

Nada como antes.

Mas estava ali.

Por alguns minutos, pensei:

“Talvez ainda exista alguma coisa aqui.”

Mas passou.

Rápido.

E a realidade voltou.

O peso voltou.

O esforço voltou.

A sensação de estar forçando voltou.

A partir dali, foi outro tipo de corrida.

Não era mais sobre prazer.

Era sobre continuar.

Teve momento de dúvida.

Teve cansaço real.

Teve momento em que parar parecia completamente aceitável.

E, sendo honesto, eu pensei em parar.

Mais de uma vez.

Mas continuei.

Não porque estava bem.

Não porque estava leve.

Mas porque eu tinha um objetivo.



Eu quero fazer a maratona.

No dia 2 de agosto de 2026, em Maceió.

E eu sei que, para chegar lá, preciso passar por algumas coisas.

Então eu segui.

Do meu jeito.

No meu ritmo.

Parando quando precisava.

Voltando quando dava.

Sem heroísmo.

Sem performance.

Só compromisso.

Naquele dia, entendi uma coisa com mais clareza do que nunca:

a maratona não vai ser bonita.

Não vai ser fácil.

Não vai ser prazerosa do jeito que um dia já foi correr para mim.

Ela vai ser difícil.

Longa.



“

EU NÃO SEI
O QUE ME ESPERA
NOS **42 KM.**

MAS AGORA SEI
EXATAMENTE
O QUE PRECISO FAZER
ATÉ CHEGAR LÁ. ”

Dolorida.

Exigente.

E talvez, exatamente por isso, ela faça sentido como encerramento.

Não terminei os 30 km com euforia.

Terminei cansado.

Dolorido.

E muito consciente.

Consciente do tamanho do desafio.

Consciente da distância até o dia da prova.

Consciente de que não vai ser simples.

Mas também consciente de uma escolha.

Eu vou até o fim.

Não para provar que sou forte.

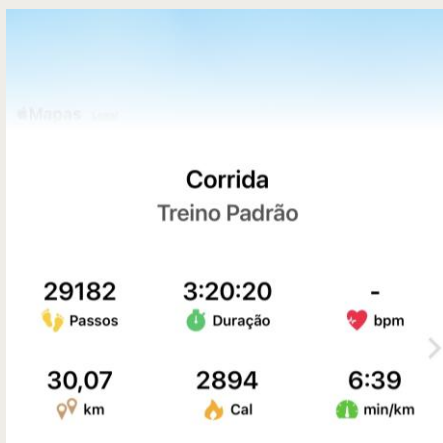
Não para mostrar nada a ninguém.

Mas para fechar esse ciclo da forma mais honesta possível.

Aquele treino não foi uma vitória bonita.

Foi um passo necessário.

E, às vezes, isso basta.



ANTES DE SEGUIR

1. O que você está enfrentando hoje sem romantizar o peso que isso tem?
2. Existe algo que você continua não por prazer, mas por compromisso com um fechamento?
3. Até onde vale a pena insistir quando o objetivo já não é permanecer, mas encerrar bem?

“

COMBATI
O BOM COMBATE.
TERMINEI
A JORNADA.
GUARDEI A FÉ.

2 TIMÓTEO 4:7

“

OS QUE ESPERAM
NO SENHOR
**RENOVAM AS
SUAS FORÇAS.**

ISAÍAS 40:31



CAPÍTULO 9 — EU VOU ATÉ O FIM. E DEPOIS, EU PARO

Depois dos 30 km, ficou claro.

Não foi no meio do treino.

Não foi durante o sofrimento.

Foi depois.

Quando terminei, sentei sozinho por alguns minutos.

Não liguei música.

Não mexi no celular.

Não fiz nada.

Só tirei os tênis e fiquei olhando para eles.

Eu estava exausto.

Contudo, mais do que isso, eu estava entendendo alguma coisa.

Durante alguns quilômetros, eu ainda senti prazer.

E aquilo me confundiu.

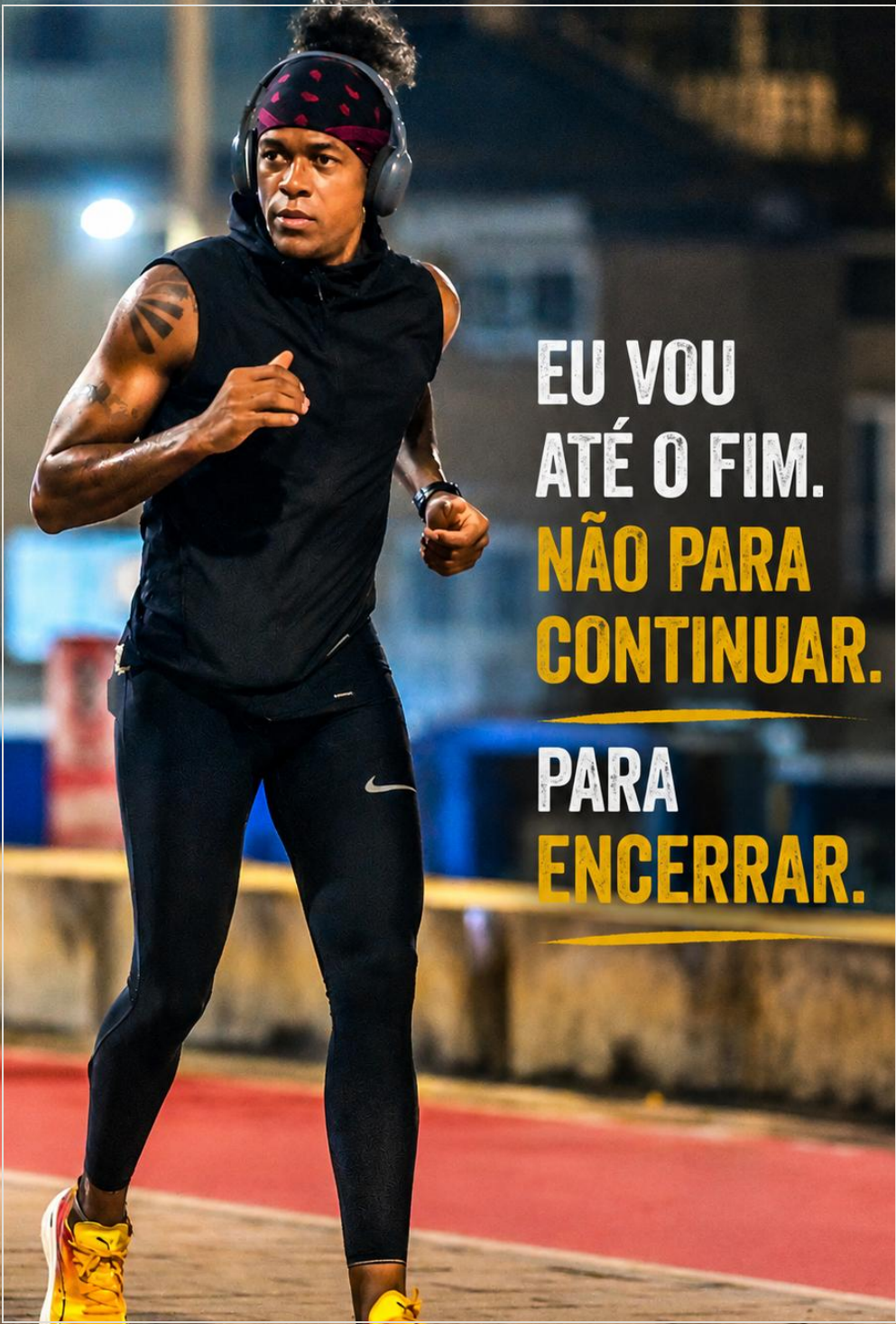
Porque, logo depois, a realidade voltava.

A dor.

O peso.

O vazio.

O esforço desproporcional.



**EU VOU
ATÉ O FIM.
NÃO PARA
CONTINUAR.**

**PARA
ENCERRAR.**

E foi naquele silêncio depois do treino que comecei a entender uma coisa difícil:

talvez o mais difícil não seja continuar.

Talvez o mais difícil seja aceitar que chegou a hora de parar.

Mas eu entendi.

E decidi.

Eu vou fazer a maratona.

Eu vou até o fim.

E, sim, para encerrar

Essa talvez tenha sido a decisão mais madura que já tomei na minha relação com o esporte.

Porque, pela primeira vez, eu não estou correndo atrás de evolução.

Estou correndo em direção a um fechamento.

E existe uma diferença grande entre essas duas coisas.

Por muito tempo, associei parar a fracasso.

A desistência.

A incapacidade.

Mas não é isso.



Parar, às vezes, é respeito.

Respeito pelo corpo.

Respeito pela mente.

Respeito pelo que mudou.

Porque tudo muda.

E a gente nem sempre acompanha essa mudança na mesma velocidade.

Eu tentei continuar sendo quem eu era.

Tentei resgatar sensações.

Tentei recriar um prazer que já não estava mais ali.

Mas chega um momento em que insistir deixa de ser força e passa a ser desrespeito consigo mesmo.

E eu não quero mais isso.

Eu não me sinto derrotado.

Essa é uma das coisas mais importantes que preciso dizer.

Eu não estou parando porque não consigo.

Estou parando porque entendi.

Entendi que aquele ciclo se encerrou.

Entendi que aquilo já não me faz bem da mesma forma.

Entendi que posso escolher outro caminho.

E isso também é vitória.

A maratona, agora, não é mais um objetivo de continuidade.

Ela é um ponto final.

Um encerramento digno.

Um último capítulo vivido com consciência.

Eu não sei como vai ser.

Não sei como meu corpo vai responder.

Não sei como minha mente vai reagir.

Não sei se vai ser bonito ou difícil.

Provavelmente vai ser difícil.

Mas sei de uma coisa:

vou tentar cruzar aquela linha de chegada sabendo exatamente o que ela significa.

Não é começo.

É fim.

E está tudo bem.

Evento**MARATONA INTERNACIONAL DE MACEIÓ 2026****Organizador**

Organizador: DONE SPORTS

**Data e Local**

1 e 2 de Agosto

Estacionamento do Jaraguá / Maceió / AL

Pedido

Número: 11694613

Status: Pago

ANTES DE SEGUIR

1. O que você precisa encerrar de forma consciente, sem transformar isso em derrota?
2. Você consegue diferenciar desistência de maturidade?
3. O que mudaria se você respeitasse melhor o seu momento?

O CORPO
QUERIA PARAR.
A MENTE
QUERIA DESCANSAR.

MAS O PROPÓSITO
NÃO PERMITIU.

CANSADO, SIM.
DERROTADO, NUNCA.

A META ERA CLARA.
E EU FUI ATÉ ELA.



TIVE QUE APRENDER CEDO
QUE PRECISARIA DE
ALGUNS ATRIBUTOS
PARA CHEGAR
ONDE QUERIA,

E UM QUE FICOU
MUITO CLARO
PARA MIM FOI A

DISCIPLINA.

E ELA ME AJUDOU A
CONQUISTAR **TUDO**
QUE SONHEI.



CAPÍTULO 10 — A DOR TAMBÉM FALA

Existe uma diferença entre sentir dor...

e entender o que ela está tentando dizer.

Durante muito tempo, eu convivi com algumas lesões.

Elas estavam lá.

Silenciosas.

Controladas.

Quase adormecidas.

Na perna esquerda, carregou duas marcas importantes.

Um rompimento parcial ligamentar no tornozelo.

E uma lesão no menisco.

As duas têm indicação cirúrgica.

E, por diferentes motivos, eu escolhi não operar.

Foi uma decisão consciente.

Talvez certa.

Talvez errada.

Mas foi minha.

Aprendi a conviver com essas limitações.

Respeitando alguns limites.

Adaptando treinos.

Mudando percursos.

Entendendo os sinais do corpo.

Com o tempo, as dores deixaram de ocupar o centro da minha atenção.

Elas não desapareceram.

Apenas aprendi a não lhe dar ouvidos.

Até que decidi fazer uma última tentativa.

Quando escolhi lutar de verdade pela maratona.

Abril foi um bom mês.

Maio foi, sem dúvida, o melhor período de toda essa preparação.

Treinei forte.

Corri muito.

Aumentei volume.

Ganhei resistência.

Melhorei a respiração.

A alimentação entrou nos eixos.

Meu corpo começava, finalmente, a responder como eu esperava.

Ainda não era o condicionamento ideal para enfrentar os 42 km.

Mas eu estava caminhando na direção certa.

Então chegou o dia 9 de junho. Foi o último treino antes de tudo mudar de cenário.

Durante o treinamento, meu joelho começou a reclamar.

No início, imaginei que fosse apenas um incômodo passageiro.

Achei que descansaria alguns dias. Talvez uns três dias.

No máximo uma semana.

Mas os dias passaram.

Uma semana virou duas.

Duas semanas viraram três.

Quando percebi...

Fazia vinte e dois dias que eu não calçava um tênis para correr.

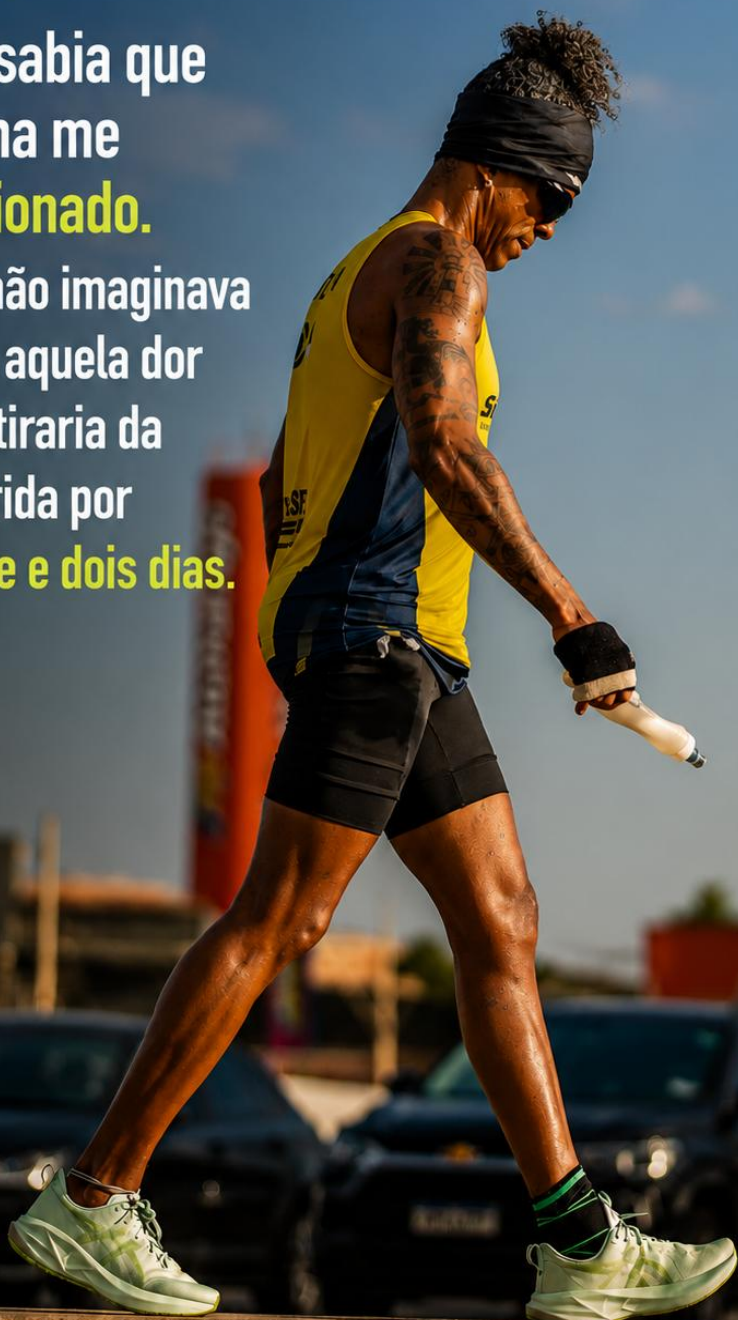
E o medo mudou de lugar.

No começo, meu medo era a lesão.

09 DE JUNHO DE 2026

Eu sabia que
tinha me
lesionado.

Só não imaginava
que aquela dor
me tiraria da
corrida por
vinte e dois dias.



Depois, passou a ser o tempo.

Porque eu sabia exatamente o que estava acontecendo.

Enquanto eu descansava...

o calendário continuava correndo.

Cada dia parado significava menos preparo.

Menos confiança.

Menos condicionamento.

E a maratona não esperaria por mim.

Durante esse período, procurei ajuda.

Comecei fazer fisioterapia.

Comecei o fortalecimento muscular.

Passei a reorganizar completamente minha rotina.

Não havia mais espaço para improviso.

Se eu quisesse chegar até a largada, precisaria cuidar do meu corpo como nunca tinha cuidado antes.

No dia 1º de julho, voltei a correr.

Voltei porque precisava.

Voltei porque o tempo não permitia esperar mais.

**MEU PRIMEIRO
TREINO
PÓS LESÃO,
AGORA FALTAM
28 DIAS
PARA A MARATONA.**



Mas eu sabia exatamente a verdade.

Eu não estava recuperado.

Ainda não estou.

Meu joelho continua falando.

Meu tornozelo voltou a incomodar.

Minha canela começou a reclamar.

Tudo na mesma perna.

A esquerda.

Como se ela inteira estivesse tentando me
convencer a parar.

No pé direito, ainda convivo com uma fascite
plantar.

Curiosamente, ela quase não me incomoda durante
a corrida.

Espera tudo acabar para aparecer.

Hoje, convivo com quatro dores diferentes.

E nenhuma delas é imaginária.

Mesmo assim...

eu decidi continuar.

Não porque estou inteiro.

Mas porque aceitei que talvez eu não fique inteiro até o dia da prova.

Daqui para frente, minha preparação mudou completamente.

Agora ela não acontece apenas correndo.

Ela acontece depois da corrida.

Termino o treino.

Vou para a fisioterapia.

No outro dia...

fortalecimento.

Depois...

piscina.

Alongamento.

Recuperação.

Descanso.

Nunca trabalhei tanto para conseguir apenas continuar correndo.

Hoje é 2 de julho de 2026.

Faltam exatamente 30 dias para a minha primeira e provavelmente a última maratona.

E, pela primeira vez desde que comecei este livro.

Eu realmente não sei o que vai acontecer.

Não sei se vou recuperar o condicionamento que perdi.

Não sei se meu corpo vai suportar os treinos.

Não sei se meu joelho vai permitir.

Não sei se chegarei inteiro na largada.

Só existe uma coisa que eu sei.

Eu não vou esconder a verdade.

Vou escrever exatamente o que estou vivendo.

Semana após semana.

Treino após treino.

Dor após dor.

Porque talvez este capítulo não seja sobre a maratona.

Possivelmente seja sobre perceber que coragem não é a ausência do medo.

É continuar caminhando...mesmo quando o corpo inteiro pede cautela.

E hoje...

é exatamente assim que eu estou.

Não estou pronto.

Não estou inteiro.

Mas ainda estou aqui.

E, por enquanto...

isso basta.



11 de julho de 2026

Hoje voltei a acreditar um pouco mais.

Confesso que passei a semana inteira pensando no treino deste sábado.

Depois de vinte e dois dias sem correr e de uma volta ainda cercada de cuidados, aqueles 26 km pareciam muito mais do que um treino.

Pareciam uma prova.

Não da maratona.

Mas do meu próprio corpo.

Dormi pouco, como quase sempre acontece antes dos longões.

Mesmo assim, acordei às três da manhã.

Fiz mobilidade.

Tomei banho.

Preparei meu café da manhã.

Pão.

Queijo.

Manteiga.

Banana.

11 DE JULHO DE 2026

**Depois de
tantas semanas
olhando para
a lesão,
aqui eu voltei
a olhar para
o caminho.**



Quarenta minutos antes da largada silenciosa que acontece em todo treino longo, tomei o pré-treino.

Na mochila, água.

Mel.

Carbo gel.

Sal.

Hoje percebi uma coisa curiosa.

Há algumas semanas eu saía apenas para correr.

Agora eu saio para cuidar de cada detalhe que pode me ajudar a chegar inteiro.

Cada pequeno ritual passou a importar.

Cada escolha virou parte da corrida.

Completei os 26 km.

Sem pressa.

Sem heroísmo.

Respeitando o corpo.

Respeitando o momento.

Quando terminei, não fui comemorar.

Fui para a academia.

Fortalecimento.

Mobilidade.

Porque hoje a corrida não termina quando o relógio marca o último quilômetro.

Ela continua na recuperação.

Na prevenção.

No cuidado.

E talvez essa seja a maior mudança de todas.

Quando cheguei em casa e parei para prestar atenção...

percebi algo que não acontecia havia muito tempo.

Naquele momento, eu estava sem dor.

Não sei como vou acordar amanhã.

Também não sei como meu corpo responderá aos próximos treinos.

No próximo sábado, o desafio será ainda maior: 30 km.

Ainda existe medo.

Ainda existe cautela.

Mas hoje...

pela primeira vez desde a lesão...

eu senti uma coisa que não estava sentindo.

Confiança.

Ainda pequena.

Ainda discreta.

Frágil.

Mas suficiente para me lembrar que talvez eu ainda consiga chegar até a largada.

E, hoje...

isso me fez feliz.

18 DE JULHO DE 2026

Toda recuperação
tem um dia
em que
a esperança
volta a correr
mais rápido
que o medo.



18 de julho de 2026

Acordei mais uma vez às três da manhã.

Pela segunda semana consecutiva, segui o planejamento quase como um ritual. Banho, alongamento, café da manhã, hidratação, pré-treino.

Tudo no horário.

Cada detalhe parecia carregar um propósito maior do que apenas completar mais um longão.

Eu não estava treinando só as pernas. Estava treinando a disciplina, a alimentação, a estratégia e, principalmente, a confiança.

O clima ajudou. O corpo também.

Corri 28 km.

Mas, curiosamente, essa nem foi a melhor notícia do dia.

A melhor notícia foi terminar o treino sem dor.

Sem dor no joelho.

Sem dor no tornozelo.

Nem dor na canela.

Sem aquele aperreio que, nas últimas semanas, corria ao meu lado o tempo inteiro.

Pela primeira vez desde que me lesionei, consegui simplesmente correr.

Foi um treino leve na cabeça.

Feliz.

Em vários momentos eu me peguei em paz, não porque os quilômetros estavam fáceis, mas porque eu finalmente conseguia olhar mais para o caminho do que para o meu próprio corpo, esperando algum sinal de que a lesão havia voltado.

Ela não voltou.

Quando cheguei em casa, percebi uma mudança que não apareceu no relógio, no pace ou na distância percorrida...

Voltou uma sensação que eu estava com saudade de sentir.

A confiança.

Ainda falta muita coisa.

Tenho treinos importantes pela frente.

O próximo deles, inclusive, passarei novamente por ele, sendo a maior quilometragem de toda a preparação: 30 km.

E existe a viagem para Maceió.

A véspera.

Ainda existe a maratona.

Por isso, faço questão de não transformar um bom treino em uma falsa certeza.

Hoje não foi a confirmação de que tudo dará certo.

Foi apenas mais um passo na direção certa.

E, curiosamente, isso já é suficiente para me fazer dormir tranquilo esta noite.

25 de julho de 2026

Aqui eu fiz o último grande treino antes da maratona.

Trinta quilômetros.

Em nenhum momento, eu não terminei esse treino pensando na distância que havia percorrido.

Terminei pensando em tudo o que precisei enfrentar para chegar até ela.

Acabei correndo em um lugar diferente, mais quente, mais úmido e praticamente sem vento.

As condições exigiam mais do corpo e, por isso mesmo, serviram como um bom teste.

Passei vinte e cinco quilômetros usando corta-vento. A partir do quilômetro vinte e seis, senti o

desgaste aparecer. O ritmo caiu um pouco. O calor começou a cobrar seu preço.

E estava tudo bem.

Era meu corpo dizendo que havia trabalhado muito neste treino.

O que ele não disse, em nenhum momento, foi que estava machucado.

Não senti dor no joelho.

Muito menos no tornozelo.

Nem na canela.

Não senti dor no pé.

Terminei com muito calor e cansado, como qualquer pessoa termina depois de correr trinta quilômetros.

Mas existe uma diferença enorme entre o cansaço de quem treinou e a dor de quem está lesionado.

Pela primeira vez desde junho, pude sentir apenas o primeiro.

Enquanto corria, percebi outra mudança.

Nas últimas semanas, minha atenção esteve voltada para as lesões.

Cada passada era acompanhada por uma pergunta silenciosa: "Será que vai doer?"

Hoje, essa pergunta simplesmente não apareceu.

Olhei para a frente.

Não para a dor.

Esse foi, sem dúvida, o maior resultado do treino.

Agora restam apenas dois treinos leves antes da viagem.

A preparação termina aqui.

Daqui para frente, não existe mais condicionamento para construir.

Existe apenas o cuidado de preservar tudo aquilo que foi conquistado.

Chego à última semana com gratidão.

Não porque tenho certeza de como será a maratona.

Mas porque fiz tudo o que estava ao meu alcance.

Hoje, mais do que completar trinta quilômetros, completei a minha preparação.

Agora é hora de descansar.

Confiar.

E encontrar a linha de largada com a consciência de quem fez tudo o que pôde.



oziku
NOTÍCIA DE PERDA DE BENS
MARCAS E/OU OUTROS
BENS DE VALOR
SUPERIOR A R\$ 1.000,00
O SEU CLIENTE DEVE
PREENCHER ESTA DECLARAÇÃO
E ENTREGAR A SEU AGENTE
CORRETOR OU A SEU
CORRETOR RESPONSÁVEL
Pelo imóvel, para que este
seja arquivado no
Sistema de Registro de
Imóveis (SRI) do
Cartório de Registro de
Imóveis (CRI) da
Comarca de Maceió, para
que seja emitido o
Certificado de Registro de
Imóveis (CRI) e o
Certificado de Registro de
Imóveis (CRI) seja
emitido.

Partiu
MARATONA
MACEIÓ
2026

31 de julho de 2026

Hoje começou uma viagem que, durante muito tempo, eu nem sabia se conseguiria fazer.

Acordei cedo.

Ainda de madrugada.

Dormi cedo na noite anterior porque queria sair às cinco da manhã. Minha mala já estava pronta. O carro abastecido. A alimentação organizada. Não havia pressa. Apenas a tranquilidade de quem fez tudo o que precisava fazer antes de partir.

Peguei a estrada.

Foram cerca de sete horas de viagem.

A BR estava tranquila, segura, quase como se também tivesse decidido colaborar comigo naquele dia.

Segui pelo litoral da Bahia.

A Linha Verde, com seus trechos de mar aparecendo entre a vegetação, tornou a viagem mais bonita do que cansativa. Parei duas vezes para me alimentar. Nada sofisticado. Apenas o suficiente para seguir viagem do jeito que sempre gosto de fazer.

Passei por Sergipe.

Vi a grandiosidade do Rio São Francisco.

Depois, a estrada continuou até Alagoas.

Sem chuva.

Sem imprevistos.

Quando finalmente entrei em Maceió e avistei o mar de Pajuçara, senti uma felicidade difícil de explicar.

Parecia que a cidade me dava as boas-vindas.

Meu primeiro destino não foi o hotel.

Foi a arena da prova.

Queria buscar meu kit.

E ali vivi um momento que talvez só faça sentido para quem alimentou um sonho durante alguns anos.

Pela primeira vez na minha vida, entrei na fila do kit dos quarenta e dois quilômetros.

Durante anos participei das filas dos cinco.

Dos dez.

Dos vinte e um.

Sempre olhando, de longe, para a fila da maratona.

Pensava comigo mesmo:

"Quem sabe um dia..."

Naquele dia...

o "quem sabe" virou realidade.

Recebi meu número de peito.

Peguei meu kit.

Fiz algumas fotos.

Sorri.

Sem euforia.

Apenas com a alegria silenciosa de quem percebe que, independentemente do que aconteceria dois dias depois, já havia vencido uma batalha importante.

Depois segui para o hotel.

Fiquei hospedado em Pajuçara, bem perto da largada.

Era estranho pensar que, dali a poucas horas, aquelas mesmas ruas estariam completamente diferentes.

Caminhei um pouco pela orla.

Respirei.

Olhei o mar.

Tentei guardar aquela paisagem na memória.

Ainda trabalhei algumas horas de forma remota.

Participei de algumas reuniões.

Resolvi o que precisava ser resolvido.

Era curioso perceber como a vida continuava acontecendo normalmente, mesmo diante de um momento que, para mim, parecia tão extraordinário.

No sábado acordei cedo.

Queria conhecer o percurso.

Sentir a atmosfera da prova.

Assistir às largadas dos cinco, dos dez e dos vinte e um quilômetros.

Também corri cinco quilômetros, apenas para soltar as pernas e sentir um pouco do percurso.

Foi uma decisão acertada.

A organização era impecável.

A energia dos corredores.

O cuidado com cada detalhe.

Naquele momento tive certeza de que havia escolhido a prova certa para viver minha primeira maratona.

Passsei o restante do dia com tranquilidade.

Fui ao supermercado comprar algumas coisas para deixar no frigobar do hotel.

Descansei.

Assisti a um filme.

Depois saí para jantar em um restaurante na beira-mar.

Voltei cedo para o hotel.

Antes de dormir, organizei tudo o que precisaria na manhã seguinte.

Coloquei o tênis em um canto do quarto.

Separei a roupa da prova.

O número de peito.

As meias.

Os alfinetes.

Os géis.

Toda a hidratação.

Tudo ficou cuidadosamente preparado.

Fiz uma foto.

Talvez porque, naquele momento, olhar para tudo aquilo organizado fosse também uma forma de acreditar que eu realmente havia chegado até ali.

Não queria deixar nenhuma decisão para a madrugada.

Quando o despertador tocasse, eu só precisaria levantar, vestir o que havia separado e seguir para a largada.

Às nove da noite, apaguei a luz.

Pela primeira vez em muitos meses, percebi que já não existia mais nada para treinar.

Nada para recuperar.

Nada para construir.

A preparação tinha terminado.

Agora...

bastava viver aquilo que, durante tanto tempo, parecia apenas um sonho distante.

**FOTO
radical**



GIANS X THISES
42K
43859
LEONARDO

a sua marca aqui

ANTES DE SEGUIR

- Você consegue perceber quando o seu medo muda de lugar?
- Existe alguma batalha da sua vida em que o tempo passou a ser um adversário tão grande quanto o problema em si?
- O que você faria se soubesse que talvez nunca se sentisse 100% preparado... mas ainda assim precisasse seguir?

CAPÍTULO 11 — A VÉSPERA

Existe um momento curioso antes da primeira maratona.

Chega um instante em que você percebe que não há mais nada para fazer.

Os treinos acabaram.

O fortalecimento acabou.

A fisioterapia terminou.

Os longões ficaram para trás.

Tudo aquilo que poderia ser construído já foi construído.

Agora, qualquer algo a mais seria excesso.

Qualquer treino forte seria erro.

Pela primeira vez em muitos meses, minha missão deixou de ser preparar o corpo.

Minha missão passou a ser preservá-lo.

É estranho.

Durante tanto tempo vivi preocupado em acrescentar alguma coisa.



Mais resistência.

Mais confiança.

Mais quilômetros.

Mais força.

E, de repente, tudo muda.

Agora o desafio é não inventar nada.

Confiar no trabalho que foi feito.

Aceitar que a preparação terminou.

Quando cheguei a Maceió, percebi isso de uma forma muito bonita.

Não porque vi a arena.

Nem porque peguei o kit.

Nem porque caminhei pela orla.

Percebi quando voltei para o quarto do hotel.

O número de peito estava sobre a cama

O tênis já estava separado.

As meias.

Os alfinetes.

Os géis.

A hidratação.

Tudo organizado para a madrugada seguinte.

Olhei para aquele pequeno cenário montado no quarto. E agradei.

Não porque tivesse certeza de que concluiria os quarenta e dois quilômetros.

Mas porque, independentemente do que acontecesse na prova, eu havia conseguido chegar até ali.

Durante semanas escrevi sobre dores.

Sobre medo.

Lesões.

Dúvidas.

Fisioterapia.

Sobre o receio de perder o condicionamento.

Agora, pela primeira vez, percebi que nenhuma dessas coisas ocupava mais os meus pensamentos.

Eu não estava pensando no joelho.

Nem no tornozelo.

Nem na canela.

Nem na fascite.



Também não estava pensando no pace.

Nem no tempo.

Nem em performance.

Naquela noite, existia apenas uma sensação.

Gratidão.

Gratidão por estar ali.

Gratidão por ter conseguido fazer a viagem.

Por usar aquele número de peito.

E por olhar para tudo aquilo e entender que a
preparação tinha terminado.

Naquela noite, não pedi para correr mais rápido.

Não pedi para fazer uma grande prova.

Não pedi recordes.

Pedi apenas uma coisa.

Que Deus me permitisse viver aquele momento
por inteiro.

Sem ansiedade.

Sem heroísmo.

Sem pressa.

Dormi cedo.



Talvez tenha sido uma das noites mais tranquilas de toda essa preparação.

Não porque eu soubesse o que aconteceria no dia seguinte.

Mas porque, pela primeira vez desde que decidi correr esta maratona, eu senti paz.

A paz de quem fez tudo o que podia fazer.

A paz de quem entende que existe um momento em que a preparação termina...

e a vida começa.

Algumas horas depois, o despertador tocaria.

E, quando eu abrisse os olhos, já não existiriam mais treinos.

Nem espera.

Nem preparação.

Existiria apenas uma linha de largada.

E quarenta e dois quilômetros de uma corrida que eu ainda não fazia ideia de como terminaria.



ANTES DE SEGUIR

- Existe alguma situação na sua vida em que você já fez tudo o que podia... e agora só resta confiar?
- Você consegue reconhecer o momento em que insistir deixa de ajudar e passa a atrapalhar?
- Se amanhã fosse um dos dias mais importantes da sua vida, você conseguiria dormir em paz sabendo que fez tudo o que estava ao seu alcance?



**ESPERO O
ENCONTRO
COM AQUILO
QUE DURANTE
TANTO TEMPO
PARECEU
SONHO E QUE
AGORA SE
APRESENTA
COMO
ENCERRAMENTO.**

CAPÍTULO 12 - A MARATONA



*Existem provas que terminam quando cruzamos a
linha de chegada. Outras continuam dentro de nós
para sempre*



Ainda faltavam alguns minutos para a largada quando os atletas começaram a entrar no gradil. A tensão aumentava a cada segundo. O pátio iluminado, a música alta, as arquibancadas cheias, famílias inteiras espalhadas pelas calçadas de Maceió esperando aquele momento.

Então começou a contagem regressiva.

Dez.

Nove.

Oito...

Quando o cronômetro chegou ao zero, fogos coloridos iluminaram o céu. A buzina ecoou pela avenida. Milhares de pessoas gritaram ao mesmo tempo.

Foi ali que eu chorei.

Não era medo.

Não era ansiedade.

Também era.

Mas era muito mais do que isso.

Eu chorava porque finalmente estava vivendo aquilo que durante meses parecia apenas uma ideia distante.



Chorei pela honra de estar ali.

Pela saúde que Deus me deu.

Pela oportunidade de poder viajar para outro estado apenas para correr.

Pela condição financeira de pagar uma inscrição.

Pelos meses de treino.

Pela minha treinadora.

Pelo meu treinador

Pela fisioterapia.

Pela nutricionista.

Pela minha família.

Pela graça de Jesus Cristo que permitiu que eu chegasse até aquele momento.

Foi um choro silencioso.

Um choro de gratidão.

Quando chegou minha vez de cruzar o pódio, fiz exatamente o que jogadores de futebol costumam fazer antes de entrar em campo.

Toquei no tapete de cronometragem.

Fiz o sinal da cruz.

E fui.

Os primeiros metros sempre enganam.



A adrenalina faz qualquer corredor acreditar que está mais leve do que realmente está.

Eu também comecei um pouco acima do ritmo planejado.

Mas rapidamente conversei comigo mesmo.

"Calma, Léo."

"Hoje não ganha quem corre mais rápido."

"Hoje também ganha quem simplesmente consegue chegar."

Reduzi o ritmo.

Deixei as pessoas passarem.

A maratona tinha acabado de começar.

Depois do pórtico, aconteceu uma coisa curiosa.

Eu simplesmente parei de pensar em tudo que estava do lado de fora.

Antes da largada eu havia lembrado da minha filha, da família, das pessoas importantes da minha vida.

Mas dali para frente...

Era só eu.

Meu relógio.

Meu pace.

Minha respiração.

Os postos de hidratação.

O próximo quilômetro.

Coloquei Queen para tocar nos fones.

Olhei para frente.

E comecei a construir minha maratona, um passo de cada vez.

Os primeiros dez quilômetros foram exatamente como eu havia sonhado.

Nenhuma surpresa.

Nenhuma dor.

Nenhum susto.

O clima era o esperado.

O corpo respondeu bem.

A hidratação começou exatamente como estava planejada.

Mel.

Gel.

Hidra.

Sal.

Tudo nos horários definidos.





Aquela mão escrita com o planejamento de hidratação, fotografada no trajeto, representa muito mais do que um plano nutricional.

Representa respeito.

Respeito pelo desafio.

Porque maratona não se improvisa.

Ela se estuda.

Ela se planeja.

Ela se constrói durante meses.

Naquela manhã, eu não estava correndo apenas quarenta e dois quilômetros.

Eu estava executando um projeto iniciado sete meses antes.

E a corrida foi acontecendo exatamente como eu imaginava.

Sem pressa.

Sem heroísmo.

Sem disputar posição com ninguém.

Meu único adversário era tomar boas decisões.

Os quilômetros foram passando.







Quinze quilômetros.

Vinte.

Vinte e cinco.

Trinta.

Meu corpo continuava inteiro.

Minha respiração seguia limpa.

As lesões permaneciam em silêncio.

Meu joelho respeitou o acordo.

Meu tornozelo também.

A fascite resolveu não aparecer.

Naquele momento eu comecei a entender que tudo aquilo que fiz nos meses anteriores estava funcionando.

Existe uma frase muito conhecida entre maratonistas.

"A maratona começa no quilômetro trinta e cinco."
Hoje eu concordo.

Até ali existe desgaste.

Depois dali existe outra prova.

Foi exatamente isso que senti.

As pernas ficaram absurdamente pesadas.

Como se cada uma pesasse centenas de quilos.

O pescoço ardia.

Eu jogava água gelada sobre ele em todos os postos.

Tentava aliviar.

Respirava.

Seguia.

Mas existe uma diferença enorme entre dor de lesão e dor de esforço.

Meu corpo estava cansado.

Não machucado.

Essa diferença mudou completamente minha cabeça.

Porque eu sabia que podia continuar.

Curiosamente, minha respiração continuava perfeita.

Minha cabeça continuava funcionando.

Eu enxergava bem.

Pensava bem.

Sabia exatamente onde estava.





Não existia confusão mental.

Não existia desespero.

Existia apenas um corpo muito cansado tentando acompanhar uma mente absolutamente decidida.

Nunca pensei em desistir.

Nem por um segundo.

O único medo que apareceu foi outro.

Lesionar faltando poucos quilômetros.

Esse, sim, seria difícil aceitar.

Foi justamente nessa parte da corrida que vivi um dos momentos mais bonitos daquele domingo.

Encontrei dois corredores que também estavam sofrendo.

Nenhum de nós estava inteiro.

Nenhum de nós estava confortável.

Mas todos continuávamos correndo.

Durante vários quilômetros fomos nos ajudando.

Um puxava o outro.

Quando um diminuía, o outro aproximava.

Quando um respirava mais pesado, o outro
mantinha o ritmo.

Não havia disputa.

Não havia ego.

Havia solidariedade.

Ali eu confirmei uma coisa que já acreditava havia
muitos anos.

A corrida é o esporte mais democrático que existe.

Corre o branco.

Corre o negro.

Corre o rico.

Corre o pobre.

Corre o jovem.

Corre o idoso.

Corre quem busca pódio.

Corre quem só quer terminar.

E existe algo ainda mais bonito.

O último colocado de uma corrida nunca cruza a
linha de chegada sendo vaiado.

Muito pelo contrário.



Ele costuma ser o mais aplaudido de todos.

Enquanto outros esportes celebram apenas os vencedores, a corrida celebra quem teve coragem de começar.

Talvez seja por isso que por anos eu amei tanto esse esporte.

Dos trinta e cinco aos quarenta e dois quilômetros minhas lembranças ficam menos nítidas.

Eu praticamente deixei de ouvir a torcida.

As pessoas gritavam por nós corredores.

Incentivavam.

Mas eu já não conseguia distinguir as palavras.

Era como ouvir um barulho distante.

Toda minha concentração estava voltada para uma única missão.

Continuar os quilômetros que restavam até a linha de chegada.

Meu corpo corria quase no automático.

Quem realmente conduzia aqueles quilômetros finais era minha cabeça.

E, dentro dela, apareciam lembranças.

Dos treinos.

Da fisioterapia.

Do fortalecimento.
Da nutricionista.
Da minha treinadora.
Do meu treinador
Das dores.
Dos dias em que pensei que talvez nunca chegasse ali.

Então eu dizia para mim mesmo:

"Você não caiu de paraquedas nesta prova."

"Você se preparou para estar aqui."

"Agora apenas honre tudo isso."

Foi exatamente isso que fiz. Poque fazia sentido.

Quando passei em frente ao hotel onde estava hospedado, olhei rapidamente para o prédio.

Sorri.

Pensei:

"Pronto."

"Corri quarenta quilômetros."

"Agora faltam só dois."

Na prática eu sabia que eram justamente os dois quilômetros mais difíceis.



A ansiedade apareceu.

Comecei a olhar o relógio várias vezes.

Procurava o pórtico no horizonte.

Precisava me concentrar para não deixar a euforia tomar conta.

Porque até ali qualquer distração poderia comprometer meses de preparação.

Então aconteceu.

Lá na frente surgiu o corredor humano.

Dezenas, quem sabe centenas de pessoas dos dois lados da avenida.

Gritando.

Batendo palmas.

Torcendo por gente que elas nunca tinham visto.

Quando faltavam cerca de cinquenta metros para o pórtico, comecei a chorar novamente.

Não consegui evitar.

Veio tudo ao mesmo tempo.

Alívio.

Gratidão.

Orgulho.

Paz.





Cruzei a linha de chegada.





Recebi minha medalha.



E naquele instante uma paz profunda tomou conta de mim.

Consegui.

Era só isso que minha alma repetia.

Consegui.

Quando parei o relógio, veio outra surpresa.

Tempo líquido:

4h35min25s.

Sorri.

Eu imaginava terminar perto de cinco horas.

Talvez cinco horas e alguns minutos.

Terminar quarenta e dois quilômetros naquele ritmo superou todas as minhas expectativas.

Principalmente porque poucos meses antes eu ainda lutava contra lesões, contra interrupções e contra um período muito difícil da minha vida.

Não era meu auge físico.

No auge, talvez eu pudesse correr uma maratona em três horas e meia.

Mas aquela não era uma disputa contra o meu auge.

Era uma disputa contra tudo que quase me impediu de chegar até ali.

Por isso aquele tempo vale muito mais do que qualquer número.

Depois da medalha continuei caminhando.

Não sentei imediatamente.

Sabia que precisava deixar o corpo desacelerar aos poucos.

Encontrei uma pequena praça depois ao pórtico.

Deitei na grama.

Olhei para o céu.

Fiquei alguns minutos completamente em silêncio.

Não chorei mais.

Apenas sorria.

E agradecia.

Pensava em tudo que havia acontecido naquelas quatro horas e meia.

Depois voltei caminhando para o hotel.

Cada pessoa que cruzava comigo dizia:

"Parabéns."

Era impossível não sorrir.



Ao voltar para casa, estava ansioso para pendurar a medalha no meu quadro de conquistas.

Minha filha foi quem pendurou minha medalha na parede.

Hoje ela fica ao lado das medalhas de cinco, dez, quinze e vinte e um quilômetros.

Durante anos aquela parede representou uma caminhada.

Agora ela representa uma história completa.

Quando olho para ela do meu escritório, não vejo apenas medalhas.

Vejo capítulos da minha vida.

Vejo caminhos e estradas longas e sinuosas.

Vejo um menino que decidiu correr.

Um homem que caiu.

Que voltou.

Que sofreu.

Que insistiu.

E que, um dia, finalmente completou os quarenta e dois quilômetros.



Significa apenas que acredito profundamente que Deus me deu capacidades que precisam ser colocadas a serviço da vida.

Ela também encerrou um ciclo.

Durante nove anos a corrida ocupou um espaço enorme na minha história.

Conheci pessoas.

Criei projetos.

Idealizei provas.

Fui patrocinado.

Aprendi.

Ensinei.

Caí.

Levantei.

Agora esse ciclo termina exatamente como eu gostaria.



Com dignidade.

Sem arrependimentos.

Sem a sensação de que faltou alguma coisa.

Faltava apenas a maratona.

Agora não falta mais.

A vida ainda vai me derrubar outras vezes.

Problemas continuarão existindo.

Novos desafios virão.

Mas existe uma lembrança que ninguém mais
poderá tirar de mim.

Na manhã de 2 de agosto de 2026, em Maceió, eu
descobri que às vezes a coragem não faz barulho.

Às vezes ela apenas coloca um pé na frente do
outro.

Durante quarenta e dois quilômetros.

E isso basta.



Conclusão

Quando pendurei a medalha na parede, achei que estava encerrando uma história.

Hoje percebo que estava encerrando apenas uma fase dela.

A corrida me ensinou a respirar quando tudo parecia apertado.

A confiar quando o caminho parecia longo.

A respeitar processos.

A celebrar pequenas evoluções.

E, principalmente, a acreditar que ninguém precisa ser perfeito para realizar algo extraordinário.

Agora o tênis de corrida descansa.

Outro esporte virá.

Outros desafios aparecerão.

Mas haverá sempre uma medalha naquela parede lembrando quem eu me tornei enquanto corria.

Porque, no fim das contas, eu nunca corri apenas para chegar aos quarenta e dois quilômetros.

Eu corri para chegar até mim.



Essa tatuagem não fala só sobre uma maratona.

Ela fala sobre o caminho.

The Long and Winding Road (“A Longa e Sinuosa Estrada”), dos Beatles, escrita por Paul McCartney e creditada à parceria Lennon–McCartney, é a música da minha vida.

E os Beatles também são a banda da minha vida. É uma música que carrego comigo de uma forma tão profunda que já escolhi, inclusive, que um dia ela esteja presente na minha despedida.

Talvez isso dê a dimensão do que essa canção significa para mim.

E talvez por isso essa tatuagem tenha um significado muito maior do que simplesmente registrar os 42 km.

A estrada longa e sinuosa desenhada na minha perna representa, primeiro, o caminho que percorri até me tornar maratonista.

Dos 5K aos 10K, dos 15K aos 21K, até chegar aos 42K. Cada curva guarda treino, esforço, dor, persistência, escolhas, quedas, recomeços e tudo aquilo que foi necessário para que eu pudesse um dia olhar para mim mesmo e dizer: eu sou maratonista.

Mas ela também representa algo muito maior.

Representa a minha própria vida.

Porque, olhando para trás, percebo que quase nada do que conquistei veio por uma estrada reta.

Para chegar até aqui, para conquistar o que desejei, realizar o que sonhei e me tornar quem sou, muitas vezes precisei seguir por caminhos longos, difíceis, imprevisíveis e cheios de curvas.

E eu segui.

Talvez essa seja uma das maiores marcas da minha história: eu aprendi a continuar caminhando mesmo quando não conseguia enxergar onde a próxima curva iria me levar.

Por isso, no final dessa estrada estão os 42K.

Não apenas como a distância de uma maratona, mas como símbolo de tantas chegadas que só aconteceram porque, antes delas, existiu uma longa e sinuosa estrada.

Essa tatuagem é sobre corrida.

Mas, acima de tudo, é sobre a minha vida.

Minha longa e sinuosa estrada.

ANTES DE SEGUIR

1. O que uma grande chegada já te ensinou sobre tudo o que veio antes dela?
2. Existe alguma conquista na sua vida que, mais do que abrir um caminho, serviu para encerrar um ciclo?
3. Quando você olha para tudo o que viveu até aqui, o que merece ser agradecido antes de ser deixado para trás?

CAPÍTULO 13 — ENCERRAR TAMBÉM É VENCER

A medalha está na parede.

Eu consigo vê-la enquanto escrevo.

Ela está ali, junto das outras.

Cinco quilômetros.

Dez.

Quinze.

Vinte e um.

E, finalmente, quarenta e dois.

Durante muito tempo, aquela parede contou uma história que ainda parecia incompleta.

Agora não.

Agora, quando olho para ela, não penso no que falta.

Penso no que vivi.

E talvez essa seja uma das sensações mais bonitas que existem.

A sensação da vitória.

Durante muito tempo, eu achei que vencer era continuar.

Continuar tentando.

Continuar insistindo.

Continuar acreditando.

Continuar mesmo quando estivesse difícil.

E talvez, em muitos momentos da vida, seja mesmo.

Há situações em que continuar é necessário.

Há fases em que insistir é coragem.

Há caminhos que exigem paciência, disciplina e resistência.

A corrida me ensinou muito sobre isso.

Me ensinou a voltar.

A treinar.

A respeitar processos.

A melhorar aos poucos.

A entender que nem tudo acontece no tempo que a gente quer.

Mas talvez a última coisa que a corrida tenha me ensinado seja justamente o contrário.

Nem toda vitória está em continuar.

Algumas estão em perceber que chegamos.

E eu cheguei.

Não digo apenas porque completei uma maratona.

Digo porque, depois de nove anos, sinto que percorri tudo aquilo que precisava percorrer dentro desse esporte.

E existe uma diferença enorme entre parar porque não conseguimos...

e parar porque sentimos que o ciclo se encerrou.

Hoje eu poderia continuar.

Essa talvez seja a grande diferença entre o que eu pensava antes da maratona e aquilo que sei agora.

Eu terminei os 42 quilômetros.

Meu corpo respondeu.

Não saí lesionado.

Me recuperei muito bem.

Poderia descansar.

Voltar aos treinos.

Escolher outra prova.



Tentar melhorar meu tempo.

Talvez correr outra maratona.

Talvez buscar desafios ainda maiores.

Eu poderia.

Mas não preciso.

E compreender isso me trouxe uma liberdade enorme. Porque, durante muito tempo, fomos ensinados a acreditar que sempre precisa existir um próximo passo.

Uma próxima meta.

Uma próxima medalha.

Um próximo recorde.

Como se chegar nunca fosse suficiente.

Como se toda conquista precisasse imediatamente produzir outra.

Mas e quando não precisa?

E quando aquilo que procurávamos finalmente aconteceu?

E quando, pela primeira vez, conseguimos olhar para uma história sem perguntar:

"E agora?"



Talvez também exista coragem em responder:

Agora, nada.

Agora eu agradeço.

Agora eu guardo.

Agora eu sigo.

A corrida não terminou porque falhou comigo.

Eu também não terminei porque falhei com ela.

Isso é importante.

Durante muito tempo, tive medo de que esse encerramento pudesse parecer derrota.

As lesões.

As dores.

A depressão.

As interrupções.

Os retornos.

Tudo isso poderia construir uma narrativa muito fácil:

ele parou porque não conseguiu mais.

Mas não foi assim que essa história terminou.

Eu corri a maratona.

Cruzei a linha de chegada.

Recebi minha medalha.

Voltei para casa.

Meu corpo se recuperou.

E continuo pensando exatamente como pensava antes de largar:

acabou.

Não com tristeza.

Não com raiva.

Não com frustração.

Acabou porque chegou ao lugar onde precisava chegar.

E escolher é diferente de perder.

Talvez eu precisasse correr aqueles quarenta e dois quilômetros justamente para compreender isso por inteiro.

Eu não precisava derrotar a corrida. Também não precisava permitir que ela me derrotasse.

Precisava apenas completar nossa história.



E completei.

Foram nove anos.

Quando comecei, não fazia ideia do espaço que a corrida ocuparia na minha vida.

Ela foi chegando aos poucos.

Primeiro como exercício.

Depois como desafio.

Depois como hábito.

Depois como paixão.

Virou negócio

E, em algum momento, virou identidade.

Eu fui corredor.

E talvez uma parte de mim sempre seja.

Porque nove anos não desaparecem quando um tênis vai para o armário.

As madrugadas continuam existindo.

Os quilômetros continuam existindo.

As provas continuam existindo.

As pessoas que conheci continuam existindo.

Os lugares aos quais a corrida me levou continuam existindo.

As entrevistas.

Os projetos.

As provas que idealizei.

As marcas que acreditei em mim.

As pessoas que correram ao meu lado.

As medalhas.

As lesões.

As recuperações.

Os sorrisos.

Tudo isso aconteceu.

Tudo isso é meu.

Parar de correr não apaga nada.

A corrida agora não é mais uma prática.

É biografia.

E talvez amadurecer seja também aprender isso.

Nem tudo aquilo que fez parte da nossa identidade precisa continuar sendo praticado para continuar sendo nosso.

Posso honrar o que fui sem me prender ao que já não quero ser da mesma maneira.

Posso agradecer sem permanecer.

Posso guardar sem carregar peso.

Posso encerrar sem me diminuir.

Durante muito tempo, achei que abandonar uma identidade significava perder uma parte de mim.

Hoje penso diferente.

Eu não estou perdendo o corredor.

Estou incorporando tudo o que ele me ensinou.

A disciplina fica.

A resistência fica.

O respeito pelo processo fica.

A capacidade de começar novamente fica.

A consciência do corpo fica.

As histórias ficam.

A experiência fica.

A gratidão fica.

A corrida vai.

Mas aquilo que ela construiu em mim permanece.



E talvez seja exatamente assim que os ciclos devam terminar.

Não levando embora aquilo que fomos.

Mas deixando conosco aquilo que aprendemos.

Eu também não quero transformar esse encerramento em uma despedida triste.

Porque não é.

Foi bonito.

Foi muito bonito.

A corrida me deu muito mais do que imaginei quando comecei.

Conheci gente.

Conheci lugares.

Conheci limites.

Conheci versões minhas que provavelmente jamais teria conhecido de outra maneira.

Promovi corrida.

Dei entrevistas.

Fui convidado para provas.

Recebi apoio.

Tive marcas acreditando na minha história.

Corri cinco quilômetros.

Corri dez.

Corri quinze.

Corri vinte e um.

Corri duas São Silvestres.

E corri uma maratona.

O que mais eu poderia cobrar dessa história?

Nada.

Ela me deu tudo.

Por isso não quero sair dela olhando para aquilo que perdi.

Quero sair olhando para aquilo que recebi.

E recebi muito.

Talvez exista uma ideia perigosa de que parar significa desistir.

Hoje eu sei que não.

Eu desisti algumas vezes ao longo dessa história.

Desisti quando a cabeça não conseguiu continuar.

Desisti quando o corpo pediu.

Desisti de treinos.

Desisti de planos.

Recomecei.

Mas isto aqui é diferente.

Isto não é desistência.

É encerramento.

Desistir é abandonar algo que ainda desejamos viver.

Encerrar é reconhecer que aquilo já foi vivido.

Eu vivi.

Por inteiro.

Até o último quilômetro.

Até a última passada.

Até a medalha.

Por isso consigo deixar a corrida agora sem sentir que estou fugindo de alguma coisa.

Não estou fugindo.

Estou seguindo.

E existe algo libertador nisso.

Durante anos, o próximo treino fazia parte da minha agenda.

A próxima prova estava no horizonte.

Sempre havia algum quilômetro esperando.

Agora não há.

E está tudo bem.

Não sinto vazio.

Sinto espaço.

Espaço para outras coisas.

Para outros interesses.

Para outros esportes.

Para outras versões de mim.

Talvez o tênis seja uma delas.

Desta vez, não o tênis que se calça.

Mas o tênis da raquete.

Talvez seja ele.



Talvez apareçam outras coisas.

Não sei.

E, pela primeira vez, não preciso saber.

Não preciso substituir imediatamente uma coisa por outra.

Não preciso transformar o encerramento da corrida no começo obrigatório de alguma coisa.

Posso simplesmente existir entre essas duas histórias.

Agradecer a que terminou.

E deixar a próxima chegar quando tiver que chegar.

Hoje, quando olho para a medalha da maratona na minha parede, não sinto vontade de tirar dali uma nova meta.

Não olho para os 42 quilômetros e penso:

"Agora preciso fazer mais rápido."

Não penso em outra maratona.

Não penso em aumentar a distância.

Não penso em provar que consigo novamente.

Eu já sei que consigo.

E isso basta.

Talvez essa seja uma das maiores diferenças entre conquistar e precisar continuar conquistando.

Eu não preciso repetir aquela experiência para validá-la.

Aconteceu.

Foi real.

Foi minha.

Ninguém pode diminuir.

Ninguém pode apagar.

E nem eu preciso reproduzi-la para continuar acreditando nela.

Durante muito tempo, achei que a força estava em nunca parar.

Hoje penso diferente.

Força também é saber quando alguma coisa já entregou tudo o que precisava entregar.

É não transformar paixão em obrigação.

É não aprisionar uma história bonita pelo medo de encerrá-la.

É permitir que uma lembrança permaneça bonita justamente porque soubemos a hora de deixá-la descansar.

A corrida merece isso de mim.

Depois de tudo o que ela me deu, não quero arrastá-la até o dia em que eu passe a odiá-la.

Quero guardá-la exatamente como está agora.

Bonita.

Difícil.

Contraditória.

Dolorosa algumas vezes.

Extraordinária em tantas outras.

Minha.

A medalha continuará na parede.

Provavelmente por muitos anos...

Talvez um dia eu olhe para ela e não lembre mais de cada quilômetro.

Talvez esqueça o pace.

Talvez esqueça os postos de hidratação.



Talvez até algumas dores desapareçam da memória.

Mas existe uma coisa que espero nunca esquecer.

Eu fui até onde queria ir.

Não até onde os outros achavam que eu deveria.

Não até onde um corredor supostamente precisa chegar.

Não até a próxima medalha.

Até onde fazia sentido para mim.

E cheguei.

Por isso consigo encerrar.

Não porque perdi.

Não porque meu corpo me obrigou.

Não porque a corrida deixou de ter valor.

Mas justamente porque ela teve valor demais para terminar de qualquer maneira.

Eu queria que fosse da forma que me deixasse em paz comigo mesmo.

E tive.

Queria atravessar a última linha sabendo que tinha entregue tudo o que podia.

E atravesssei.

Queria olhar para trás sem sentir que havia deixado alguma coisa por fazer.

Hoje não sinto.

Faltava a maratona.

Agora não falta mais.

Talvez seja isso que eu tenha aprendido.

Algumas vezes, vencer será continuar.

Insistir.

Tentar novamente.

Levantar.

Dar mais um passo.

Mas haverá momentos em que vencer significará exatamente o contrário.

Reconhecer.

Agradecer.

Soltar.

Seguir.

A sabedoria talvez esteja em descobrir qual dessas duas coragens a vida está pedindo da gente.

Eu precisei da coragem de continuar muitas vezes.

Agora preciso apenas da serenidade de encerrar.

E tenho.

Foi bonito enquanto fez sentido.

Foi meu enquanto estive vivo em mim.

Teve caminho.

Foi corpo.

Foi disciplina.

Teve dor.

Foi alegria.

Teve encontro.

Foi sonho.

Foi vida.

Agora é história.

Agora é memória. Agora é parte de mim.

E está tudo em paz.

**ENCERRAR
TAMBÉM F
VENCER!**

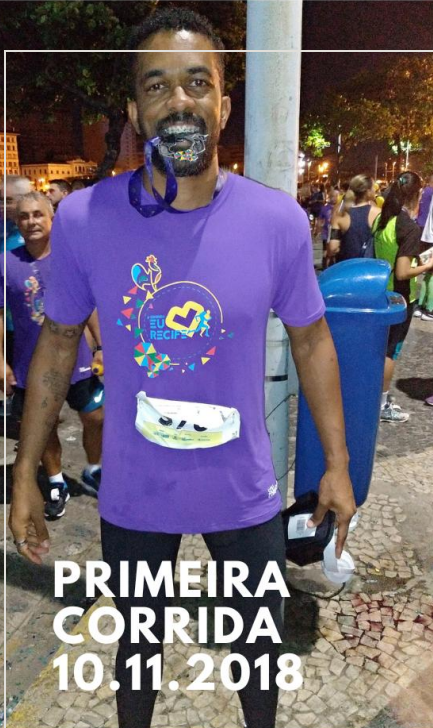


ANTES DE SEGUIR

1. Existe alguma história na sua vida que você mantém não porque ainda deseja vivê-la, mas porque tem medo de encerrá-la?
2. Você consegue reconhecer a diferença entre desistir de algo que ainda quer e encerrar algo que já cumpriu o seu papel?
3. Se você soubesse que não precisa de uma próxima conquista para validar tudo o que já viveu, o que finalmente poderia agradecer e deixar descansar?

ERA SÓ EU,
A RUA E A
VONTADE.





**PRIMEIRA
CORRIDA
10.11.2018**



**SEGUNDA
CORRIDA
14.01.2019**



**PENÚLTIMA
CORRIDA
26.01.2025**



**ULTIMA
CORRIDA
02.08.2026**



ESTE LUGAR FOI
PALCO DE MUITOS DIAS.
AQUI EU ESTIVE,
ME DEDIQUEI E
FIZ AQUILO QUE
QUIS FAZER.

AGORA, ESTE CICLO
CHEGA AO FIM.

MAS QUE HISTÓRIA
LINDA FOI ENQUANTO
DUROU.

gratidão.



FIM

TUDO QUE FIZ NA
MINHA VIDA EU ME
DEDIQUEI AO
EXTREMO.

APRENDEMOS QUE TEMOS QUE
MATAR UM LEÃO POR DIA
PARA CONQUISTAR
O QUE QUEREMOS.

EU RESOLVI NÃO
MATAR NADA,
RESOLVI SER UM
LEÃO EM TUDO.





O RECOMEÇO

Depois de todo fim, existe um espaço.

Nem sempre ele vem como tristeza.

Às vezes, vem como descanso.

Às vezes, como silêncio.

E, algumas vezes, esse espaço começa rapidamente a apontar para outro lugar.

Eu já sei para onde quero ir.

Quero jogar tênis.

É curioso escrever isso depois de tantas páginas falando sobre corrida.

Durante nove anos, meu esporte foi construído em quilômetros.

Agora, talvez ele seja construído em quadras.

Durante anos, meu equipamento principal foi um par de tênis nos pés.

Agora haverá uma raquete nas mãos.

Muda o esporte.

Muda o movimento.

Muda a lógica.

E eu gosto disso.

Não quero chegar ao tênis carregando a obrigação de ser o corredor que fui.

Não quero transformar imediatamente esse novo interesse em meta, desempenho ou cobrança.

Quero chegar para aprender.

Para me dedicar.

Para errar.

Para evoluir.

Para descobrir um corpo diferente em movimento.

E, principalmente, para me divertir.

Talvez esse seja o verdadeiro significado de recomeçar.

Não apagar aquilo que veio antes.

Mas permitir-se ser iniciante novamente.

Durante muito tempo, a corrida ocupou um lugar enorme em mim.

Organizou rotinas.

Moveu planos.

Criou sonhos.

Atravessou cidades.

Construiu memórias.

Formou uma identidade.

Nada disso desaparece porque agora estou
seguindo por outro caminho.

A corrida continuará nas fotos.

Nas medalhas.

Nas lembranças.

Nas pessoas que conheci.

Nas cidades pelas quais passei.

Nas manhãs em que acordei cedo.

Nas dores que enfrentei.

Nos sonhos que realizei.

Nas versões de mim que ela ajudou a construir.

Agora ela ocupa outro lugar.

Não mais o centro.

Não mais a obrigação.

Não mais a próxima meta.

Agora, ela é memória.

Uma memória bonita.

Uma memória importante.

**Uma memória que eu posso visitar sem
precisar morar nela.**

E o tênis não chega para substituir essa história.

Não existe substituição.

Existe transformação.

Uma vida não precisa ter apenas uma paixão.

Nem uma única identidade.

Nem um único caminho.

Talvez uma das maiores liberdades de encerrar um
ciclo seja justamente poder começar outro sem
precisar compará-los.

No tênis, começarei do zero.

Vou precisar aprender movimentos.

Entender regras.

Desenvolver técnica.

Errar bolas fáceis.

Mandar outras para fora.

Acertar algumas.

Rir de mim mesmo.

Ter paciência.

E isso me anima.

Depois de tantos anos tentando ir mais longe,
existe algo bonito em voltar a ser aprendiz.

Eu não preciso saber onde esse novo esporte vai
me levar.

Essa parte continua verdadeira.

Talvez eu jogue apenas por prazer.

Talvez me apaixone.

Talvez um dia queira competir.

Talvez não.

Não preciso decidir agora.

A única coisa que sei é que quero experimentar.

Quero entrar naquela quadra sem carregar o peso
de precisar ser bom.

Quero apenas estar presente.

Aprender.

Me dedicar.

Dar o melhor de mim.

E me divertir.

A corrida me ensinou durante anos a colocar um pé na frente do outro.

Talvez agora a vida esteja me convidando a aprender outro movimento.

Outro ritmo.

Outra forma de jogar.

E eu aceito o convite.

Eu encerro este livro sem sensação de derrota.

Encerro com gratidão.

Gratidão pelo corpo que me levou exatamente até onde eu queria chegar.

Pela mente que, quando as pernas pesaram, continuou me levando adiante.

Pelas pessoas.

Pelos treinos.

Pelas provas.

Pelas chegadas.

Pelas pausas.

Pelo corredor que fui.

Pelo homem que sou.

E por tudo aquilo que ainda posso aprender.

Porque deixar uma história terminar não significa ficar parado.

Às vezes, significa apenas liberar as mãos para segurar alguma coisa nova.

No meu caso...

uma raquete.

Não preciso correr para descobrir o que vem agora.

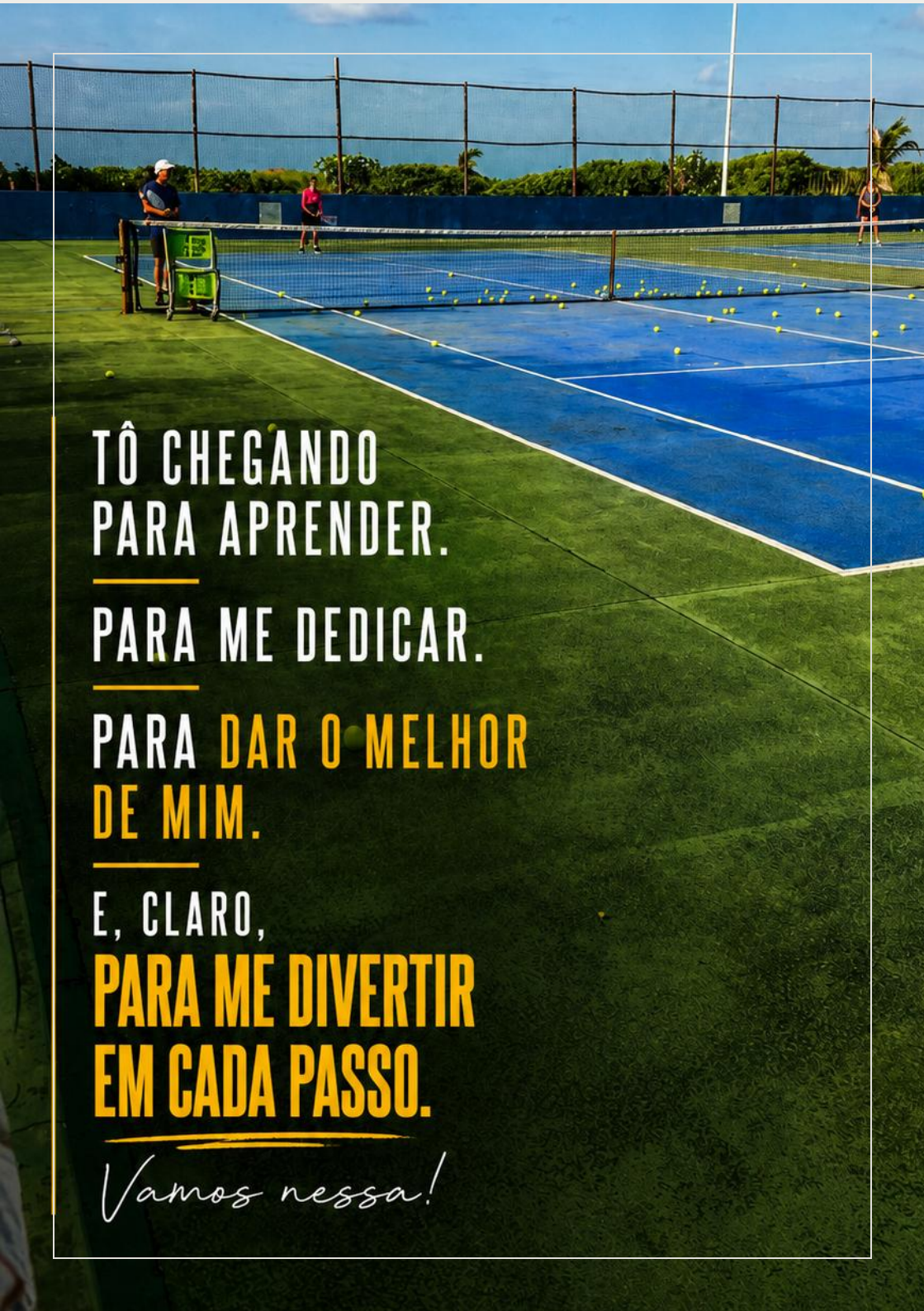
Dessa vez, posso simplesmente entrar na quadra.

No meu tempo.

Inteiro.

Em paz.

E disposto a seguir enquanto fizer sentido.



TÔ CHEGANDO
PARA APRENDER.

PARA ME DEDICAR.

PARA **DAR O MELHOR**
DE MIM.

E, CLARO,
PARA ME DIVERTIR
EM CADA PASSO.

Vamos nessa!