

Antônio Pedro Machado

O AMOR é conexão



© Copyright 2026 by ANTÔNIO PEDRO MACHADO

Todos os direitos desta edição reservados ao autor. Proibida a reprodução total ou parcial, por qualquer meio ou processo, com finalidade de comercialização ou aproveitamento de lucro ou vantagens, com observância da Lei de regência. Poderá ser reproduzido texto, entre aspas, desde que haja clara menção do nome do autor, título da obra, edição e paginação. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Diagramação

Joselito Miranda

Capa

Juan Carlos Reinaldo Ferreira
e Roseilde Reis (com recursos de IA Gemini)

Fotos

Antônio Pedro Machado

Printed in Brazil / Impresso no Brasil

Machado, Antônio Pedro.

M149a O amor é conexão. /Antônio Pedro Machado.

- Aracaju: ArtNer, 2026.

182p.: Il.: 15,5cm x 22,5 cm

ISBN: 978-65-83131-82-9

1.Autoconhecimento –importância

3.Terapia do amor

I - Título

2. Estresse-Equilíbrio

4. Equilíbrio emocional

CDU: 159.942

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecária: Jane Guimarães Vasconcelos Santos CRB-5/975

EDITORA ARTNER

Tel.: (79) 99131-7653 • editoraartner@gmail.com • artner.com.br

ANTÔNIO PEDRO MACHADO

O AMOR é conexão

Aracaju-SE

EDITORA
ArtNer

2026



Prefácio

O *Amor é Conexão* é uma obra que se debruça na importância do autoconhecimento como ferramenta vital capaz de interferir na qualidade dos pensamentos, reprogramar pensamentos e atitudes, cuja releitura psicossocial nos leve a aprendermos a fórmula mágica da vida: nos perdoarmos para depois nos amarmos e, em seguida, amar nossos semelhantes e o universo. As técnicas sugeridas neste livro são no sentido de termos relacionamentos pessoais e interpessoais mais equilibrados, possuem mensagens e dicas para aprendermos a controlar o estresse. Ficarmos mais conscientes e calmos traz uma sensação de segurança e bem-estar emocional quando aprendemos a respirar/pensar antes de reagirmos, porque quando trabalhamos o amor-próprio ele nos ajuda a nos libertar dos padrões de sofrimento emocionais armazenados de forma equivocada por anos em nossa mente, o qual nos impede de ser pessoas livres e felizes.

Na segunda parte do livro, aprenderemos técnicas para ajudar a controlar o estresse e manter o equilíbrio emocional, como: respirar sem sufocar-se, observar sem julgar, pensar antes de agir e reagir sem perder a calma. São técnicas de meditação e respiração que vão auxiliar no processo de desaceleração do pensamento e reação.

O Amor é Conexão foi escrito para guiar você por um caminho de acolhimento e conexão profunda com o amor de Cristo. Uma pausa no seu dia para a paz e o equilíbrio,

para aprender a respirar com leveza, relaxar e se reconectar com o seu interior. Um momento de autogenerosidade que irá despertar em você sentimentos positivos de compaixão e transformação interior.

Sumário

CAPÍTULO I

O despertar da consciência..... 9

CAPÍTULO II

A importância do autoconhecimento.....29

CAPÍTULO III

O poder da energia do amor..... 65

CAPÍTULO IV

A terapia do amor 93

CAPÍTULO V

A Lei da Atração Cósmica 107

CAPÍTULO VI

Técnica de expansão da consciência 139

CAPÍTULO VII

Técnicas para controlar o estresse..... 149



O despertar da consciência

Normalmente, as crises aportam em nossos caminhos como se fossem mensagens do universo nos avisando que algo deve mudar em nossa maneira de ver, pensar e agir. É um processo de reflexão profunda, no qual aprenderemos primeiro a curarmos nossas as memórias emocionais, porque quando você muda seu mundo interior, tudo muda ao seu redor, inclusive seu mundo exterior. Comigo não aconteceu diferente. Foi através do somatório de experimentos e sentimentos (positivos e negativos) que comecei a aprender o quanto precisava ser cientista de mim mesmo e a compreender a verdadeira necessidade de interagir pensamentos e atitudes com outras mentes em expansão. Essa nova maneira de busca interior como forma de entender quem sou Eu de verdade, o que estou fazendo aqui e qual minha real missão de vida, chegou às minhas mãos através do meu amado pai, Roque Boaventura (in memoriam), praticante de meditação, o qual presenteou-me com um livro do professor José Hermógenes de Andrade Filho, cujo título era: ***YOGA PARA NERVOSOS – Aprenda a administrar seu estresse, voltado para o tratamento do estresse e outras disfunções neurológicas.***

Lendo suas páginas percebi que doenças, problemas e dificuldades chegam em nossas vidas com o intuito de ensinar o quanto ainda temos que aprender, por vezes, trazem mensagens do universo em forma de “avisos”, as quais trazem em seu arcabouço enfrentamentos internos, medo do desconhecido, até porque a mudança interior só acontecerá em nossas vidas quando

aprendermos a reeducar nossas emoções, atitudes, ações e vibrações. No entanto, o mais importante é aprendermos a tratar a crise tentando entender quais os aspectos negativos me fizeram chegar até ela:

- a) O que fiz ou deixei de fazer para ter que passar por essa crise?
- b) Será que a crise é algo comum a todos os seres humanos? O que tenho que aprender ou desaprender com ela? O que Deus quer de mim?

O pensamento compulsivo é um dos grandes males da humanidade, no entanto, à medida que busco modificar uma determinada atitude ou pensamento motivacional que me trouxe a crise, ela vai, aos poucos, amenizando o grau de sofrimento emocional. Isso, é claro, se não nos apegarmos somente aos aspectos negativos dela. **No meu caso em particular**, a maneira que o Universo escolheu para o meu despertar interno foi através do cansaço físico e mental, depois evoluiu para uma fase na qual ficava estressado por qualquer coisa ou qualquer pessoa que discordasse do meu pensamento. Naquela época ainda não tinha o discernimento intelectual, nem a noção do significado do homem integral – corpo, mente e alma –, enxergava o mundo sob uma perspectiva materialista, então não havia tempo, nem espaço mental, para ver a realidade que o espelho mostrava da minha face cansada, sem brilho no olhar, testa franzida, impaciente, tinha perdido bastante peso, estava um trapo humano vivendo num ciclo de ansiedade e busca por uma perfeição existencial equivocada. Daí por diante, tanto a bagagem dessa crise existencial como os sintomas nocivos do estresse foram piorando: surgiram dores de cabeça, coluna, tensão muscular nos ombros e pernas, rigidez na nuca, insônia, ansiedade e problemas estomacais.

Durante aquele período de conturbação mental, o meu ego ainda se sentia grande o suficiente para contestar amigos e

parentes que me alertavam para tirar umas férias, ir ao médico. Eu respondia: “Nervoso? Estressado? Procurar um psiquiatra? Não vou procurar tratamento algum! Não sou louco. É apenas uma fase ruim que logo vai passar”. Acreditava que tinha o controle de tudo e, assim, continuei a resistir ao fluxo de mudança do universo e às mensagens que o Criador espalhava pelo meu caminho. Na verdade, a minha tola resistência ao novo projeto de vida que o universo tinha para minha vida sucumbiu ao alto nível de estresse que estava acostumado a viver e, então, meu corpo, mente e espírito foram acometidos pela doença que afeta a mais de 300 milhões de pessoas no mundo: a depressão.

Vivemos com medo, pois não queremos que os outros descubram nossas fragilidades, quem realmente somos de verdade. Isso é uma prisão. Geralmente, a mente da pessoa estressada reage de acordo com seu estado de alerta, pois imagina que pode cuidar ou resolver todos os problemas porque acredita que pode controlar tudo ao seu redor, quando na verdade não percebe que seu Eu emocional já perdeu o controle da sua própria vida e, consequentemente, a capacidade de racionar de forma equilibrada e sensata. A crise existencial pode trazer ao longo do tempo um gasto de energia maior do que nossa capacidade produtiva, deixando-nos no limite máximo de atenção, ansiedade e impaciência com qualquer coisa ou pessoa que afete nosso modo de agir e pensar, ou seja: “a tolerância é zero”. Viver neste estado de tensão emocional é produzir diariamente dentro de si, um depósito de substâncias tóxicas (cortisol e radicais livres), que podem desencadear a produção de substâncias pró-inflamatórias e afetar negativamente a função de neurotransmissores, como a serotonina, levando a problemas de saúde mental, pois passamos a nos comportar como pessoas irritadiças, exigentes, e altamente reativas, ou seja: pessoas de difícil convivência, um “barril de pólvora” ambulante. **Você conhece alguém assim?**

Quando o nível de estresse extrapolou os limites da minha sensatez e começou a bolinar o âmago do meu ser, senti que a loucura estava sendo ataçada através dos meus pensamentos de guerra ou paz, de vida ou morte, resolvi procurar ajuda de um profissional médico, o qual, na primeira consulta me disse a seguinte frase: “Estou receitando alguns remédios para ajudá-lo a dormir melhor, diminuir a quantidade de pensamentos negativos e repetitivos através do efeito sedativo que eles proporcionam ao paciente que sofre com os danos da ansiedade e depressão. No entanto, compreenda que além desses medicamentos receitados você terá que ser acompanhado com outros profissionais que tratem da parte psicológica através de sessões de análise. E o mais importante, os remédios não servem para carregá-lo pelo resto da sua vida, feito muletas. Chegará o momento, que você terá que descobrir dentro de si mesmo o que precisará fazer para extirpar o que te maltrata, e, ao mesmo tempo, alimentar coisas que goste de fazer e o deixa feliz. **Às vezes, quando conseguimos expandir a nossa consciência da realidade na qual vivenciamos nosso presente, ela nos liberta do sofrimento**”.

Durante o processo de cura, os medicamentos ajudam muito. Afinal, se a ciência diz que é seguro, com certeza devemos usá-los conforme receitado pelo profissional da saúde (Psiquiatras, Psicólogos, Terapeutas). Porém, houve dias em que a minha mente não aceitava nenhum projeto novo de mudança sem haver resistência, questionamentos e julgamentos internos. No entanto compreendi – por meio das sessões de análise individual, terapia em grupo, ajuda da família e amigos mais próximos – que o marco inicial para sair de uma crise de ansiedade e depressão é buscar adaptar-se à sua verdadeira realidade. A minha, até então, focava-se apenas em viver correndo, estressado, ansioso, depressivo, em busca de ter mais dinheiro, poder e bens materiais.

Hoje, já depois de algum tempo, sei que naquele momento estava tomado pelo desejo pujante de ser mais inteligente, mais rápido nas decisões cotidianas, mas, ao mesmo tempo, ciente que havia uma sensação de pânico e medo de não ter energia suficiente para chegar ao topo da pirâmide social, porque à medida que passamos do limite reserva energética do corpo, mente e espírito – homem integral – os gatilhos de esgotamento mental começam a ser ativados através de avisos e respostas cognitivas mais lentas e confusas, as quais podem interferir em nossa maneira comportamental de agir e entender o que se passa em torno da nossa vida. Quando estamos muito estressados, nossa mente, como forma de autodefesa, pode desligar áreas no cérebro como forma de economizar energia, como forma do corpo não sofrer consequências danosas tipo: infarto do miocárdio, AVCs, ou até mesmo a morte. Na verdade, se prestarmos atenção ao nosso ser integral, o corpo fala através de avisos, como cansaço, insônia, dores de cabeça, refluxos do estômago, intestino inflamado etc., ainda assim, ignoramos porque em nossa mente existe um propósito arraigado de que podemos dar mais do que temos para sermos felizes, entretanto, essa equação não tem um final feliz.

Então, através do trabalho de autoconhecimento fomentado nas sessões de terapia e livros de autoajuda, fui descobrindo que além daquela pessoa física existia o meu EU de verdade, e, a partir daí, descobri que estava sonhando acordado, vivendo um suposto conforto material ilusório, o qual era a fonte originária do meu sofrimento emocional. Neste momento de expansão da minha consciência, lembrei da frase que o médico havia dito na primeira consulta: **“A consciência da realidade nos liberta do sofrimento”**.

No âmbito psicológico, alguns autores pontuam que, muitas vezes, o que nos falta não é uma felicidade, mas sim o sentido que damos às nossas vidas — independentemente de sermos pessoas ricas ou pobres financeiramente. Por isso, é preciso ter cautela

nessas reflexões para não transmitir a impressão de que a felicidade depende exclusivamente da posse, ou não, de dinheiro. Não se trata disso: não há problema em ter recursos e usufruir dos prazeres da vida, tampouco em não possuir bens materiais. Afinal, se não houver amor-próprio no coração e permissão para amar e ser amado, não existirão pílulas mágicas de felicidade em nenhuma farmácia. Além disso, **sem saúde, de nada valerá o tamanho de uma fortuna, pois saúde e tempo de vida são bens que não têm preço.**

O fato é que, sem coragem, você não será capaz de encarar a verdade. Então, tente identificar as situações em que você ainda não consegue ser honesto consigo mesmo e com a vida. Dê uma olhada nas diversas áreas da sua vida; perceba que a cada pedaço de lixo mental negativo (ódio, inveja, preocupações exageradas) que você remove dos seus pensamentos, conseguirá abrir os canais para que o amor flua livremente por novos caminhos. Neste sentido, à medida que o tempo foi me ensinando a conviver com a própria realidade, comecei a desenvolver a capacidade de compreender o quanto ainda teria que aprender a lidar com sentimentos negativos, e como lidar com meus próprios erros e acertos. Havia percebido o quanto necessitava de uma reforma íntima, que promovesse mudanças na minha maneira de pensar, ver o mundo com **um novo olhar**. Essa foi uma tarefa difícil para mim, mas certamente foi muito gratificante encontrar o equilíbrio entre a razão e o coração. Na verdade, foi no momento mais difícil da vida que **aprendi que o verdadeiro significado do sentir, do pulsar e do viver intensamente é o agora: é tudo que temos.**

No entanto, sabemos que o ser humano é o resultado da soma de vários papéis: marido, esposa, pai, mãe, irmão, funcionário público, profissional liberal, professor, estudante etc., está nos tornando pessoas multivalentes em tarefas e novos conhecimentos, ligados o dia inteiro no modo automático de aprender e fazer, em seres humanos estressados e ansiosos, acometidos pela

pandemia da pressa coletiva de sermos melhores que os outros no trabalho, na escola, na família ou em qualquer ambiente que haja a oportunidade de competição. É uma pressão exterior tão cruel que esquecemos o quanto estamos perdendo nossa qualidade de vida física e mental, pois o sistema perverso da busca viril pelo ganho de capital e lucro “fácil” nos faz reféns do medo de sermos rotulados como perdedores.

É como se fossemos atletas de alto rendimento com disposição física e capacidade mental de um super-herói da Marvel para conseguir ter energia suficiente pelos 365 dias do ano. No entanto, quantas vezes já dissemos “ando estressado” ou “estou muito estressado”, não é mesmo? Viver assim, sempre ligados no modo automático, tensos e angustiados está nos tornando pessoas ríspidas e desamorosas com a vida, consequentemente tristes e depressivas.

A maioria das pessoas desaprendeu que **nossa mente não é uma máquina de fazer tarefas e ganhar dinheiro o tempo inteiro**, elas não conseguem mais desacelerar, falam como se precisassem explicar rápido o que desejam, piscam os olhos sem cessar, resolvem tudo ao mesmo tempo, irritam-se com pessoas calmas por não conseguirem acompanhar a velocidade dos seus pensamentos, ficam zangadas quando lhes fazem perguntas do que já foi explicado. A tolerância é zero para quem lhes pede calma e atenção. A autocobrança, o perfeccionismo, o uso excessivo das telas, imersão demasiada nas redes sociais, medos e inseguranças são fatores que podem potencializar o esgotamento físico e mental. Neste sentido, psicólogos e psiquiatras, diagnosticaram que a doença da pressa, o estresse descontrolado é responsável pela elevação da pressão arterial, do nível da glicose, redução da imunidade e sintomas de sofrimento emocional como angústia, ansiedade, depressão e suicídio.

Os sintomas de negatividade afetam a saúde mental, física e espiritual humana porque a ausência da empatia, a falta de gentileza e compaixão com os outros seres que habitam o planeta são

gatilhos psicológicos perigosos, capazes de acionar outras fontes de energia negativa como a inveja, vingança, ciúme e raiva, todas enraizadas no sentimento do medo, o que Carl Jung chamou de “sombra”, ou seja, são os impulsos negados que governam parte do comportamento humano. Talvez seja por isso, que de vez em quando devamos olhar para nossas verdadeiras carências afetivas (amar-se, amar e ser amado) para não nos acostumarmos a viver fingindo que ama alguém sem ter aprendido a amar-se, ou fazer de conta que é amado quando é apenas tolerado pelos outros. Esse tipo de sentimento traz uma angústia no peito, um sentimento de solidão mesmo estando acompanhado. Você já teve esse tipo de sensação alguma vez?

O DESPRENDIMENTO DO PERFECCIONISMO

O desprendimento do perfeccionismo e dos resultados imediatos é um caminho para a autoconsciência de que algo precisa ser feito de forma diferente, antes que extrapolemos nossos limites de estresse e toxicidade mental. **Desacelerar é deixar de lado a pressa em uma vida que não possui linha de chegada. É um convite para pausar por um momento e fazer algo de que se goste.** Isso não significa diminuir totalmente o ritmo da vida, mas sim buscar pequenas mudanças que tornem o dia a dia mais tranquilo e prazeroso, como dormir bem, praticar exercícios, focar em uma coisa por vez, saber dizer “não” quando o “sim” for algo que acione mecanismos de estresse e sofrimento emocional. **E pensemos: se não for algo que valha a pena dedicarmos nossa energia como forma de dar algum sentido à nossa vida, deixe fluir para outra pessoa. Vida que segue.**

Neste contexto, a busca pela quebra de padrões das relações na produção de trabalho, a autoconsciência, e o autocuidado em compreender que não somos robôs, nem máquinas de projetar e fazer, são sinais de alerta. Por meio deles, nosso corpo – de forma

inconsciente – nos alerta que é preciso desacelerar, pois o pensamento acelerado impacta negativamente no tipo de energia que afeta nossa energia vital em todos os níveis, desde a saúde física, a qualidade da construção de pensamentos, emoções e atitudes. Isso quer dizer que a nossa forma de nos relacionarmos com as pessoas que amamos e que nos amam também são afetadas. Quando estamos estressados, costumamos dizer coisas sem pensar, tomar atitudes estranhas à nossa personalidade ou até mesmo chegar às vias de fato sem motivação racional. Assim, o descontrole emocional, acionado pelo gatilho do esgotamento físico e mental, pode nos fazer perder boas amizades; quem sabe, deixar escapar das nossas vidas um grande amor, até porque **ninguém suporta por muito tempo relacionamentos tóxicos, pessoas que nos dizem o tempo todo que somos lentos, vamos chegar atrasados, nada dará certo etc.**

Viver estressado ou em paz consigo mesmo, depende do tipo de pensamento, crença, vontade ou atitude, pois cada um tem seu próprio talento específico, cada pessoa é aquilo que crê, fala do que gosta, ensina o que aprende e se torna uma pessoa feliz ou infeliz de acordo com suas escolhas e convicções. A vida é uma passagem na qual escolhemos o tipo de personalidade e o estereótipo de pessoas que farão parte da nossa linha de pensamento. Há pessoas que alimentam o egoísmo e pensam somente em si, mas também existem aquelas que ajudam as outras a brilhar, sem esperar que ninguém reconheça o bem que lhes foi feito. Uma das maiores sabedorias da vida é saber escolher, com atenção, quem caminhará ao nosso lado. **O exercício da compaixão nos ajuda a compreender que, quando a dor do próximo não nos afeta nem modifica nossos pensamentos e atitudes, quem precisa de ajuda somos nós mesmos.** O poder de escolha faz parte do processo de autoconhecimento e da Lei de Causa e Efeito.

Durante o processo do autoconhecimento é importante termos cuidado com o *modus operandi* de pensamento e atitude em relação às pessoas que fazem parte da nossa rotina, para não nos tornarmos seletivos ao extremo, ou seja: querer exigir perfeição de tudo e de todos. Tome cuidado com a atitude de sempre buscar o que está errado, “malfeito”, encontrando motivos para fomentar o mau humor e a intriga; isso pode atrapalhar seus relacionamentos e sua saúde mental, porque quanto mais se cobra do outro, mais você será cobrado por si mesma. **É preciso aprender a valorizar o esforço e a dedicação das pessoas da mesma forma que gostaria que fizessem com você.** Do contrário, continuaremos a viver desconectados da energia do amor, precisando urgentemente curar-nos e desapegar-nos do egoísmo que nos induz a pensar que sabemos fazer tudo melhor que os outros e nos traz a falsa sensação de que estamos controlando tudo e a todos.

Mas será que temos o poder de controle sobre tudo e todos que vivem perto de nós? Em que etapa do autoconhecimento estou: ainda procurando os erros dos outros ou me rebuscando à procura da construção de um ser humano melhor?

Caso ainda estejamos nutrindo a mania de apontar os erros dos outros, acreditando que somos melhores, mais forte e inteligente do que eles, tudo bem! Mas fique atento a esse tipo de comportamento hostil, porque você correrá o risco iminente de afastar boas amizades e relacionamentos amorosos em nome de uma perfeição que não existe. Portanto, sugiro que, quando tiver dúvidas a respeito do seu tipo de comportamento em relação a outras pessoas, faça o seguinte exercício mental: sente-se num lugar confortável, respire fundo, solte o ar, e depois *faça uma reflexão colocando-se* no lugar da pessoa que você faz mais cobranças em sua vida e **pergunte-se:**

- a) Eu conseguiria suportar o nível de insatisfação e exigência que faço a essa pessoa todos os dias? Eu gostaria de ser cobrado/pressionado o tempo inteiro para ser perfeito em cada atitude exigida por ela?
- b) Será que vou me perdoar quando a reflexão trazer de volta o sentimento de culpa ou de responsabilidade por algo que fiz de errado?

Assumir a responsabilidade pelos seus erros não é o mesmo de sentir-se culpado. Ao assumir a responsabilidade, você sabe o que aconteceu e qual foi a falha ocorrida, mas se perdoa, aprende e segue em frente. **Perdoar não é esquecer; perdoar é quando você lembra e não sente mais a dor.** O objetivo desse livro é convidar pessoas a refletirem antes de agir e desenvolverem a capacidade consciente de se corrigirem através da atitude comportamental sábia e serena de primeiro, assumir a responsabilidade do seu erro, em seguida, pedir perdão a si mesmo e, depois, pedir perdão a quem tenha ofendido como forma de reparação. Mas caso essa culpa ainda atormente a sua mente, sugiro que faça o seguinte exercício mental:

- a) EU possuo em minha mente algum sentimento de culpa? E, se ainda o possuo, por que continuo carregando-o até o dia de hoje em minha vida?
- b) Não seria “essa culpa” a responsável pelos altos níveis de glicose, pressão alta e dores de cabeça as quais tento controlar e não consigo?

Não se acostume a carregar pesos, mas sim experiências saudáveis. Se você passou por problemas num determinado relacionamento e se decepcionou com as expectativas que tinha em relação a outra pessoa, quando o pensamento da culpa ou de mágoa chegar à sua mente, pergunte-se:

- a) Será que fui o único responsável por criar expectativas acima do que uma outra pessoa poderia oferecer em seu coração? Ou será que foi de ambos?
- b) Será que não potencializei demais a minha carência afetiva e exigi do outro um amor maior do que ela tinha para me dar?
- c) Será que não exagerei nas cobranças, no ciúme e nas palavras ácidas, quando apenas precisava ouvir meu coração e entender que **não se deve exigir um sorriso de ninguém se ele não for espontâneo?**

O autoconhecimento é o ato de conhecer a si mesmo, de ir em busca de perguntas e propósitos alinhados às verdades da sua essência. Não se trata meramente de parar e refletir casualmente; na verdade são reflexões provocadas por perguntas que extraem respostas escondidas no inconsciente. Estas podem ser intrínsecas – inerentes ou próprias de algo, vindo de dentro (Ex: motivação pessoal, valor próprio) – ou extrínsecas, aquilo que advém de algo exterior, acessório, superficial ou dependente de fatores externos, vindo de fora (Ex: recompensas financeiras, influência externa).

CONSCIÊNCIA RESPONSÁVEL – ESCOLHAS QUE CONSTROEM QUEM SOMOS

Dentro dessa perspectiva dualista, podemos ou não aceitar nossas imperfeições; contudo, também podemos buscar nos conhecer melhor para autoanalisarmos o que está bom e o que precisa ser aprimorado em nós mesmos. Afinal de contas, podemos continuar eternamente sofrendo da síndrome da Gabriela – “eu nasci assim, cresci assim e vou morrer assim” – ou, quem sabe, considerar mudar a forma de pensar e agir, nutrindo outro