

CÉSAR ÂNGELO COTA RIBEIRO

# O SOBREVIVENTE



CÉSAR ÂNGELO COTA RIBEIRO

# O SOBREVIVENTE



**Editora chefe**

Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Antonella Carvalho de Oliveira

**Editora executiva**

Natalia Oliveira

**Assistente editorial**

Flávia Roberta Barão

**Bibliotecária**

Janaina Ramos

**Projeto gráfico**

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

**Imagens da capa**

iStock

**Edição de arte**

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena

Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo do texto e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva do autor, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos ao autor, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

**Conselho Editorial****Ciências Humanas e Sociais Aplicadas**

Prof. Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva – Universidade para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí

Prof. Dr. Alexandre de Freitas Carneiro – Universidade Federal de Rondônia

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Ana Maria Aguiar Frias – Universidade de Évora

Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa



Prof. Dr. Antonio Carlos da Silva – Universidade Católica do Salvador  
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná  
Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais  
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília  
Prof. Dr. Arnaldo Oliveira Souza Júnior – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense  
Prof. Dr. Crisóstomo Lima do Nascimento – Universidade Federal Fluminense  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Cristina Gaio – Universidade de Lisboa  
Prof. Dr. Daniel Richard Sant'Ana – Universidade de Brasília  
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo  
Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá  
Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará  
Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima  
Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros  
Prof. Dr. Humberto Costa – Universidade Federal do Paraná  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionale delle Figlie di Maria Ausiliatrice  
Prof. Dr. Jadilson Marinho da Silva – Secretaria de Educação de Pernambuco  
Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador  
Prof. Dr. José Luis Montesillo-Cedillo – Universidad Autónoma del Estado de México  
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense  
Prof. Dr. Kárijo Márcio de Siqueira – Universidade do Estado da Bahia  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal do Paraná  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Lucicleia Barreto Queiroz – Universidade Federal do Acre  
Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros  
Prof. Dr. Lucio Marques Vieira Souza – Universidade do Estado de Minas Gerais  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Marianne Sousa Barbosa – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul  
Prof. Dr. Miguel Rodrigues Netto – Universidade do Estado de Mato Grosso  
Prof. Dr. Pedro Henrique Máximo Pereira – Universidade Estadual de Goiás  
Prof. Dr. Pablo Ricardo de Lima Falcão – Universidade de Pernambuco  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador  
Prof. Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares – Universidade Federal do Piauí  
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Vanessa Ribeiro Simon Cavalcanti – Universidade Católica do Salvador  
Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins



**Diagramação:** Camila Alves de Cremo  
**Correção:** Maiara Ferreira  
**Indexação:** Amanda Kelly da Costa Veiga  
**Revisão:** O autor  
**Autor:** César Ângelo Cota Ribeiro

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

R484 Ribeiro, César Ângelo Cota  
O sobrevivente / César Ângelo Cota Ribeiro. – Ponta Grossa -  
PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-0212-1

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.121220206>

1. Motivação (Psicologia). 2. Superação. I. Ribeiro,  
César Ângelo Cota. II. Título.

CDD 658.314

**Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166**

**Atena Editora**

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)

contato@atenaeditora.com.br



**Atena**  
Editora  
Ano 2022

## **DECLARAÇÃO DO AUTOR**

O autor desta obra: 1. Atesta não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao conteúdo publicado; 2. Declara que participou ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certifica que o texto publicado está completamente isento de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirma a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhece ter informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autoriza a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



## **DECLARAÇÃO DA EDITORA**

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



## **APRESENTAÇÃO**

Bom dia, pessoal, hoje é dia 09/01/2022 – domingo.

Já tinha que ter começado a escrever este livro há tempos, por que várias pessoas já me pediram para escrevê-lo, entre eles posso citar três motivadores desta linda história de motivação e superação que contarei pra vocês, dentre eles são.

Mas, gostaria de escrever pra todos vocês que irão ler este livro que faç este de forma simples e clara para se ler de forma tranquila e leve sem necessidades de ir até ao dicionário ou google para procurar traduções ou sinônimos. Sejam bem vindos, venham comigo a esta história de motivação, superação, otimismo e RESILIÊNCIA.

Vejo que sirvo de motivação e superação pra várias pessoas que estão na cama em profunda depressão e pensando em desistir da tão maravilhosa vida que tem, mas o desânimo sempre me falou mais alto e acabava desistindo de escrevê-lo.

Vai aqui uma pequena oração para vencer o desânimo:

“Meu Deus, a ti eu clamo: dentro de mim há trevas, mas em ti encontro a luz.

Estou sozinho, mas tu não me abandonas.

Estou desanimado, mas em ti encontro auxílio.

Estou inquieta, mas em ti encontro a paz.

Dentro de mim há amargura, mas em ti encontro paciência.

Não comprehendo teus planos, mas tu conheces o meu caminho. Amém.”

Devido às várias circunstâncias da vida eu já era muito crente a DEUS e me tornei ainda mais fiel e crente a ele, vocês entenderão muito bem o porquê.

Lá fora cai a chuva sem parar e o rio de Rio Piracicaba só enchendo, alagando quase toda a parte baixa da cidade e eu aqui sentado em uma poltrona confortável na minha sala e escutando Shania Twain e Rush na tv no youtube. E eu olhando quase toda hora informações na ferramenta digital App: RIO PIRACICABA DIGITAL (Aplicativo para toda população ter informações da prefeitura municipal e neste caso à princípio falando da Defesa Civil sobre vários alagamentos que está ocorrendo e pedindo para que as pessoas não saiam de casa devido ao volume de chuva que está castigando MG inteira. Você não tem noção do tanto de coisa que está acontecendo ao mesmo tempo, a tragédia de Capitólio/MG ontem dia 08/01/2022, após um acidente envolvendo lanchas entre os cânions na represa de Furnas, o lago da represa hidrelétrica de Furnas é enorme, com 1.440 km<sup>2</sup>, é o maior do estado e banha mais de 30 municípios.

Casas despencando em terrenos acidentados/ingremes em Ouro Preto, e eu estou muito triste por isso, vocês entenderão o porquê ao longo da leitura e eu vindo contar pra vocês meus futuros leitores e admiradores o tanto de fatos e casos que já passou este sobrevivente o qual vocês entenderão o porquê do nome deste livro, O SOBREVIVENTE ao lerem até o final deste livro que faço com tanto carinho e gratidão.

Eu nasci no dia 07/10/1977, às 18hs, na cidade de Rio Piracicaba – MG com 4.250kg 47cm parto normal por incrível que pareça, mas foi assim, com o médico: Miguel Victor e enfermeira: Maria Expedita no hospital Júlia Kubitschek e batizado na época pelo então Sr. Padre Levy de Vasconcellos Barros, nascido em 31 de dez de 1.900.

Chamo-me César Ângelo Cota, porque nasci no dia de Nossa Senhora do Rosário. Se fosse analisar bem, minha mãe teria que ter colocado César Rosário, mas graças a Deus foi Ângelo que ela escolheu, devido a ter nascido às 18hs, hora do Angelus.

Lembro muito pouco da minha infância, tenho duas irmãs; Cyntia de Cássia Cota e Cibely Aparecida Cota e eu sou a rapa do tacho, aí vocês já podem tirar suas conclusões. Sempre fui um menino muito agitado e esperto, graças a Deus não nasci com nenhum problema, apenas mental, brincadeirinha kkkk.

Eu na escola primária tinha vários amigos que ainda me recordo muito bem deles e ainda tenho até alguns contatos: Luizinho, Ricardo, Saulo, Edinho, Ademir, Marques -in memoriam, Núbia, Simone, Alvany, Nataly, Michelle, Itália, Nazareth, Kelly, Júlia, Patrícia.

Na minha infância fiz amizade com um rapaz que estudou com minha irmã mais velha, a Cyntia, da infância até o colégio, ele se chama Warlen Oliveira Passos, mora bem perto da minha casa, aproximadamente 100m é de 01/07/1973 natural de Rio Piracicaba, ou seja, 4 anos de diferença, mas essa diferença de idade em nada importava a nossa amizade.

Warlen estudou segundo grau e fez curso técnico em Mineração em 4 anos na Escola Estadual Antônio Fernandes Pinto, de Rio Piracicaba, essa escola no passado fazia frente à ETFOP de tão bons profissionais que por ali também se formavam. Formado na turma de 1993 e depois ingressou na CVRD para fazer estágio na Mina de Timbopeba na cidade histórica de Mariana/MG. Ele foi o primeiro aluno da turma de 1993 a conseguir estágio e logo numa empresa tão conceituada como a CVRD que era o sonho e desejo de quem formasse em mineração. E eu lá com meus 14 anos já começava a ter inspiradores tão perto de mim. Cabe ressaltar que na época a diretora da escola não botava muita fé em Warlen devida o mesmo ser muito bagunceiro e não acreditava que o mesmo fosse selecionado para CVRD, pois achava-se que tinham pessoas mais capacitadas para a devida vaga.

Tanto é que esta amizade perdura até neste momento que estou sentado escrevendo este livro. Eu ia sempre aos finais de semana pra casa dele jogar bola, brincar de bola de gude na descida do terreiro em frente à cozinha, a bola que descesse mais rápido e chegasse ao local que determinávamos que seria o ponto final era o vencedor. Ele com sua bola de gude ou birosca para os mais velhos era Alain Prost e eu mais humilde era Nelson Piquet. brincar de jogar tênis, mas sem raquetes só com as palmas das mãos, era muito bom, ele falava que era Boris Becker um jogador alemão e eu falava que era Petros "Pete" Sampras jogador americano, desde criança eu já tinha em mente seguir os bons como maneira de me espelhar e seguir vencedores. Nessa época de nossa infância tínhamos ainda nossos avós, quando eu ia pra casa dele brincar, o avô dele, Jeremias, nos xingavam muito kkk. E nós como sempre fingíamos que não era conosco e continuávamos. Que saudade daquele tempo viu. Tempo em que ainda não tínhamos que nos preocuparmos com nada na vida, apenas em ser felizes.

Lembro muito da época que dona Inês, diretora da Escola Estadual Conselheiro José Joaquim da Rocha, tocava sempre o sinal (era um sino de bronze que ficava pendurado

na janela da diretoria no segundo andar que dava pra ser visto pelas janelas das salas de aulas dos dois andares, devido disposição do local que ele era afixado) de término das aulas e poderíamos ir embora pra casa. Era um alívio ouvir aquele sino bater vocês não tem ideia e dever cumprido, parecia libertando da prisão um monte de prisioneiros. Mas, mal sabíamos que dali sairia: engenheiros, arquitetos, advogados, enfermeiros, médicos e por ai vai.

Tinha também na época todo um ritual para se entrar na sala de aula. Toda turma da escola fazia filas indianas por tamanhos e cada qual na sua série. Rezava-se o pai nosso e cantava o Hino Nacional, depois que poderia irmos cada qual pra sua sala.

Quando eu estava no 4 Ano era febre entre os alunos brincar de um tal de pau d'agua, era uma brincadeira que hoje consigo perceber que era de muito mal gosto, mas naquela época era o máximo entre nós crianças, já queríamos parecer em ser o mais esperto, o mais forte e por ai vai. E nessa história eu me ferrei de jeito, sabe por que?

Eu na hora da reza e hino peguei um menino, não me lembro mais o nome do infeliz falando a letra “P” (se o coleguinha falasse alguma palavra com a letra “P” estava validando que podia dar a porrada na pessoa e só parava quando falasse a palavra MÁGICA “Pau dágua” ai desci o murro nele e dona Inês vendo tudo do gabinete do 2 andar me gritou e falou assim: César, venha pro Gabinete agoraaaaa, todo mundo me olhando eu subi as escadarias com tanta vergonha que nem olhava pra trás. Todo Santo Dia (Livro da escritora, Andreza Carício, ótimo por sinal) eu quando chegava na ponte no centro da cidade, apostava corrida contra Luizinho e pra variar um pouco ele quase sempre ganhava todas as corridas que era percorrer a ponte do início ao fim e eu pra variar odiava perder. Desde novo já começava em mim o sentimento de perder algo, era muito ruim.

Não posso deixar aqui de agradecer o aprendizado inicial que nos foi dado por excelentes professores que amavam o que faziam que era ensinar a prática escolar e também a boa e bela educação.

1 Ano - Professora Maria Geralda Mendes Gonçalves, conhecida por todos como Cacá;

2 Ano – Professora Cacá; (ficamos no pátio aguardando a informação de quem seria a nova professora do 2 Ano porque todo ano trocava de professor e não queríamos que fosse trocada e pra nossa sorte na fila do pátio de manhã cedo nos foram comunicado que a turma de 2 Ano seria professora Cacá, ai foi uma felicidade total e gritaria pra todo lado do pátio, que maravilha aquela professora tinha o dom de encantar os alunos);

3 Ano – Professora Vicentina Mendes Mendes, mais conhecida como Dona Vicentina;

Uma professora bastante séria que os alunos nem pensavam em brincar ou falar mais alto de tanto respeito, mas com valores extraordinários;

4 Ano – Professora Maguinha Vilela, mas todos só falavam Professora Maguinha;

Professora a qual era a base para ingressarmos no ginásio que ia da quinta série até a oitava série, todo mundo falava, se você estudou com Maguinha vai tirar de letra o colégio. Tem um fato interessante no 4 Ano, fazíamos muitas redações para ajudar e consequentemente melhorar nosso português e a melhor ia para o jornalzinho da escola, cada turma tinha o seu vencedor que era colocado a devida redação no jornal. Depois tínhamos que escrever um livro. Eu fui e fiz um livro o qual eu tinha vencido uma redação em um mês. O livro que eu fiz tinha o nome de: SE EU FOSSE UMA GAIVOTA. Teve até o dia de lançamento dos livros dos alunos do 4 Ano e assinaturas, lembro até que de duas pessoas que assinaram o meu livro, Martinho e Lúcio, estes faziam estágios de magistério na época e assinaram no meu livro.

E hoje eu com 44 anos, venho escrever novamente outro livro, vamos ver se vai para a TV's ou e-books, não quero colocar aqui nenhuma emissora, pois sou livre para ir onde eu quiser e puder. Lembro que tem um ditado que é falado: tem que plantar uma árvore, escrever um livro e ter um filho. Será que vocês já sabem qual eu não executei ainda?

Vamos escrever mais um pouco né, assim vocês podem ir imaginando, mas vocês, que sabem o segredo, não contem pra ninguém viu kkk, deixem lerem até o final desta história. Um dos itens do ditado vocês já sabem, porque já escrevi um livro na infância. Então agora está fácil de descobrirem né.

Vocês devem estar me perguntando e curiosos porque em momento algum eu não falo do meu pai, mas tem um ponto bem simples pra explicar, minha mãe nunca foi casada com meu pai, apenas namorico, quem me criou e me educou foi meu avô materno, João Martins Cota, vulgo Sr João Teixeira, um senhor bem das antigas (1917) e muito sistemático, mas de um coração e uma bondade ímpar. Andava muito comigo nas ruas levando em um saco de mauá, pra quem nunca ouviu falar saco de saco de mauá é um produto utilizado nos vários segmentos de negócios existentes, tais como: construção civil, agricultura, comércios, indústria, logística entre outros, aproximadamente saco de 50 kg e fazia eu ficar roncando paras pessoas acharem que ele estava vendendo um porco. À noite, às vezes me levava dia de domingo depois da missa das 19hs da Matriz de São Miguel Arcanjo sempre para a padaria de dona Lucinda no centro da cidade que sempre estava cheia, lembro bem das imagens para comprar balas de amendoins de cores sortidas e também Maria Mole às quais eu amava. Aquilo pra mim era o máximo, eu me sentia o netinho do vovô. Meu avô me levava sempre, acho que desde os 9 anos na Igreja do Sr. Bom Jesus para me ensinar a rezar e conversar com papai do céu. Eu adorava fazer isso com ele. Ficávamos muito tempo dentro da igreja. A mesma ficava sempre fechada, mas a chave ficava na casa em frente a qual pertencia a dona Chica e sr Martinho in memoriam. Dona chica é uma senhorinha que hoje tem 92anos e mora ainda até hoje no mesmo lugar em frente à igreja do Sr Bom Jesus. Como vim de família humilde já via trabalho como um meio de renda para conseguir comprar minhas necessidades básicas, trabalhei bem cedo vendendo picolés

com a primeira líder minha, dona Regina e depois trabalhei no supermercado do Sr Zé Loloi como repositor de mercadorias, não ganhava salário mínimo, mas era uma graninha legal, dava pra eu comprar meus cadernos de escola, eu já adorava cadernos de arames porque os de brochurão eram muito ruins, pois eram de papeis recicláveis, até quando ia apagar as escritas rasgavam parecendo folhas de jornais, meu líder no supermercado era o Moisés Figueiredo, filho do dono. Hoje é um supermercado Comercial Figueiredo que fica situado na Avenida: Dom Joaquim Silvério número 173 no bairro Praia gerando assim bastantes empregos, Moisés hoje é casado com Narli Silva e tem dois filhos: Pedro Augusto e Ana Beatriz. Hoje quando fui fazer compras no supermercado, vendo aqueles jovens trabalhando lembrei-me da minha época na hora. Vou contar um caso rapidinho:

Eu, um dia trabalhando vi um copo cheio de bebida achei que fosse refrigerante, fui logo pegando e levando à boca, pra minha surpresa era cerveja e o Moisés me fez tomar a garrafa toda como punição, eu fiquei com certeza tonto e me fez carregar vários sacos de arroz para reposição, sacos de 30 kg, quase o meu peso na época, kkk. Acho que não aprendi a beber porque fiquei traumatizado, graças a Deus não bebo até hoje. Agradeço muito ao Moisés.

Eu sempre tive um sonho de estudar a minha infância toda na cidade Universitária de Ouro Preto – MG de tanto que as pessoas mais velhas e instruídas falavam bem das escolas de Ouro Preto, eu cada vez que alguém me perguntava onde eu ia estudar o segundo grau, não sabia responder porque sempre vinha em minha mente o tão caro que era para se manter em Ouro Preto, devido ter que pagar livros, apostilas, refeição, aluguel e passagens de ônibus de ida e volta pra minha cidade até que em 1994 minha tia Marli de Almeida Cota, irmã de minha mãe, pôs a ir de mala e cuia pra cidade mencionada para levar sua filha mais velha, Maysa de Almeida Cota, que passou no vestibular para informática industrial, o curso mais concorrido na época da ETFOP e o mais desejado pelos jovens porque no momento informática estava em auge no mundo todo e também já teria que começar a estudar. Lembre-se: NUNCA desista dos seus sonhos, trace metas e objetivos sempre.

Minha tia, chegando a Ouro Preto, alugou uma casa pequena, contendo poucos cômodos com uma garagem e com um porão na parte inferior da casa, local que eu me acomodei e fiz meu cantinho para morar e estudar e chorar por causa da ausência da minha família. Da janela deste porão eu via o centro da Praça Tiradentes, muito bonita pelo sinal, a vista.

Logo eu fui também de cara e coragem fui para lá, chegando na bela cidade para eu não ficar parado e sem estudar minha tia a qual eu agradeço muito me levou para ser matriculado em um colégio municipal – POLIVALENTE, colégio de contabilidade. Só que a vontade não foi realizada ainda, já que era estudar na ETFOP- Escola Técnica Federal de Ouro Preto.

Chegando no colégio eu fiquei assustado com o tanto de gente com a cabeça raspada e eu me via assim também porque queria tanto estudar na Federal.

Pois bem, comecei de imediato a estudar no colégio de contabilidade e estudar para passar na federal no ano seguinte. Só que agora o meu sonho começou a mudar porque eu tinha que fazer vestibular para noite, porque de manhã meu tempo já estava ocupado no POLIVALENTE.

Tinha dois alunos na minha sala do POLIVALENTE que estudavam na Federal à noite, os quais se tornaram os dois melhores amigos que eu tive na vida; Ângelo e Demétrio os quais faziam curso técnico em Metalurgia na ETFOP. Eu admirava-os demais, pois estudavam em duas instituições distintas e difíceis, mal eu sabia o destino que esperava por mim. Na minha próxima férias fui pra casa e só estudava para o vestibular que se aproximava em 1995.

Chegou o dia do vestibular, a escola completamente lotada, pessoas do Brasil inteiro para estudar na famosa ETFOP (Escola Técnica Federal de Ouro Preto).

Passados alguns meses de ansiedade e preocupação muitos sonhos e visualizações de arrumar um belo trabalho em virtude de ser formado em uma ótima escola Federal.

Para saberem o curso a noite eram quatro anos de estudos e o curso diurno é três anos. Passados três anos eu formei em contabilidade e no ano seguinte eu formei no curso Técnico em Edificações na Federal. Lembro muito do tempo de POLIVALENTE, acabava a aula de manhã eu ia direto pra casa de Ângelo para filar o rango porque não dava tempo deu ir pra Federal almoçar no restaurante de lá porque eu tinha que dar monitoria à tarde como bolsista. E a comida de dona Rosário in-memorian mãe de Ângelo era muito boa viu, ô saudades, Dona Rosário era uma parceira e tanto dos filhos Ângelo e Ciro, este por sua vez de uma inteligência fora do normal, ele fazia Informática Industrial de manhã na ETFOP e depois passou pra fazer estágio na Vale em Mariana.

Como a grana era muito curta, Ângelo nem sabe como me ajudou no período de estudante, vai saber agora ao ler este livro. E até algumas vezes eu ia pra casa dele almoçar dia de sábado ou domingo quando me convidava eu nem piscava em falar não, obrigado. Ângelo e Ciro de boa, pra mim eram pra serem jogadores profissionais de voleibol. Ângelo com 1.94m e Ciro 1.95m, todos jogavam campeonatos na Federal e jogos do interior de Minas Gerais – JIMI representando a cidade de Ouro Preto.

Não poderia jamais deixar de falar do meu melhor amigo, Marques in memorian que foi comigo para Ouro Preto prestar vestibular, porém o mesmo não conseguiu passar. Eu sempre quando pensava em desistir de continuar estudando por vários motivos; falta de dinheiro, saudade da família, comida da mãe, distância dos melhores amigos, muitas coisas que se for colocar aqui tomaria uma página de lembranças, só quem mora longe de tudo quando se é novo sabe o que estou dizendo. Vinha-me à memória o Marques que

falou comigo assim: César, estude na ETFOP por mim que eu sei que você é capaz e vai tirar isso de letra. Ele foi peça chave para eu conseguir realizar o meu maior sonho que era estudar na ETFOP. Hoje por incrível que pareça é o dia 11/01 Dia Internacional do OBRIGADO. Então MARQUES, meu muito obrigado por tudo meu eterno amigo.

Durante estes anos de escolas eu conquistei uma bolsa no restaurante da ETFOP no ano de 1995 apresentando renda familiar abaixo ou igual a dois salários mínimos na época, na qual tive meu primeiro salário de verdade e fichado em uma empresa na qual tive meu primeira gestora, Jacqueline Coelho Augusto da Silva, nutricionista formada na UFOP (Universidade Federal de Ouro Preto).

No restaurante da ETFOP tinha vários funcionários que trabalhavam por lá, mas tinha uma muito especial pra mim, Dona Maria, eu a considerava como se fosse uma mãe que eu tinha fora de casa, me dava conselhos, puxava minha orelha, rezava pra mim quando eu tinha prova que achava muito difícil na data.

No ano de 1996 passei pra vaga de bolsista de Matemática, esta conquistada com meu próprio suor. Visto que o modelo de seleção para conquista da tão sonhada vaga seria o critério de notas acima de média 8,4.

Como era muito credenciado em notas eu e Alexandre Cássio Rodrigues, vulgo Chambinho, este a pessoa que eu conheci na vida que mais conhecia de matemática, conquistamos estas vagas de monitores de matemática.

Nossa, vocês não tem ideia de como me sinto tão bem e feliz por poder escrever desse homem que hoje nada mais é que: Doutor, mestre e bacharel em Administração. Mestre e bacharel em engenharia de produção. Licenciado em Computação. É certificado como instrutor e educador em nível avançado nas ferramentas do Google for education, pós-graduado em Planejamento e Implementação da EaD, Design Instrucional para EaD, Educação a distância, Docência on line, Educação empreendedora e Mídias na Educação. É Engenheiro de Segurança do Trabalho, possui MBA em Engenharia e Inovação e é Especialista em Gestão de Segurança da Informação e Comunicações, Gestão Pública e Gestão e Política Mineral. Atualmente na área educacional, lesiona no Colégio Cotemig, no CEFET/MG e na PUC/MG. Na área técnica exerce o cargo de Especialista em Recursos Minerais na Agência Nacional de Mineração; é assessor Técnico da Superintendência de Regulação e Governança Regulatória. Tem experiência nas áreas de Metodologias Ativas, Tecnologias Educacionais e Data Science.

Fala que na vida temos que seguir e acompanhar pessoas que são inteligentes e nos motiva a sempre prosseguir adiante e ser estímulos para ser capazes de conseguir conquistar o que queremos, precisa de incentivo intelectual e cultural maior do que este cara que já tive o prazer de trabalharmos juntos.

No ano de 1997 foi renovado nossos contratos graças a Deus pra mim e minha

família. Ficamos muito reconhecidos na escola, pois dávamos monitoria para toda escola Federal, tanto turno diurno quanto noturno. Achava eu muito estranho aquilo tudo que eu estava passando a ser conhecido por causa de uma matéria escolar.

Eu por incrível que pareça consegui me formar no curso Técnico em Edificações da ETFOP em 1998, afinal muitos alunos jubilavam, jubilar é tomar bomba duas vezes no mesmo ano, o que impedia de continuar a estudar na instituição, ou seja, expulso da escola.

Belo dia de manhã me encontrava indo para o restaurante trabalhar até que passei pelo siee (Sistema Integração Escola Empresa) para ver se tinha alguma vaga de estágio para o curso Técnico de Edificações porque eu acabava de ter me formado e agora tinha que me capacitar. Telma (pessoa responsável pelo SIEE naquela época) era a pessoa que me incentivou a me inscrever para a vaga de técnico de edificações da antiga CVRD com salário de R\$ 750,00. Eu me deslumbrei, afinal o salário mínimo na época era de R\$136,00 fiquei meio ressabiado porque a vaga era pro Brasil todo e tinha apenas uma vaga.

Pois então me inscrevi na vaga mencionada e seja o que Deus quiser, chegando ao fim do ano fui embora pra casa em Rio Piracicaba. Segue algumas etapas da vaga de estágio para se ingressar na CVRD:

Ser formado em escola Federal;

Ser formado no ano de 1997;

Ter média escolar acima de 9;

Entrevista com o gestor da CVRD;

Nesses primeiros critérios de classificações eu estava feliz porque eu atendia a todos os critérios e já me imaginava um funcionário CVRD. Pior sensação de ansiedade do mundo porque você não tem como acompanhar evolução do processo e sim apenas ligar pra Telma do SIEE e perguntar como estava o processo da vaga.

Liguei pra Telma e perguntei quantas escolas estavam participando da vaga e ela me disse com todas as letras, acho que todas federais do Brasil que tinham o curso de edificações, eu só pensava, vou tentar vaga em outra empresa porque nessa CVRD eu não farei parte. E falou também que o processo terminaria em março.

Tivemos uma grata visita de minha Mãe Maria, fiquei numa felicidade de garoto quando se ganha presentes só que aconteceu um fato que mudaria minha trajetória. Meu primo, filho da minha tia Marli (tinha 3 filhos; duas moça e um filho) jogou uma cachorra que tinha na casa e a mesma estava toda suja cheia de barro na minha cama que minha mãe acabará de trocar lençol, fronha e coberta deixando-a melhor cama pra se deitar. Depois desse fato fui pra fora da casa e chamei minha mãe e falei com ela que pra mim aquilo foi a gota d'água para eu procurar uma república para morar porque já não aguentava tanta

humilhação sem necessidades.

Em Ouro Preto o que não faltava na minha época de escola eram repúblicas para se morar, só que tinha que batalhar a devida vaga para morar.

Comecei a procurar repúblicas para poder morar,achei várias, mas nenhuma fez meu agrado. Até que encontrei uma do namorado da minha prima Maysa que se chama Rodrigo, vulgo Rodrigão. Essa república ficava no bairro: Vila Aparecida, rua: Cachoeira do Campo e se chama: CM - Campo Minado. Tinha os seguintes alunos na república: nome dos alunos e respectivos apelidos

César: Tira Gosto;

Fausto: Num dá;

Geraldo: Tigela / De listra;

Helton: Minhas Bola;

Luís Carlos: Zinho / Maionese;

Marcelo: Baboo;

Marco Antônio: Tutuche;

Rafael: Mamão;

Rodrigo: Rodrigão;

Morar em república é uma coisa que nunca mais sairá de minha mente, é um aprendizado muito bom o que também tenho plena certeza que foi um dos pontos mais fortes que eu teria para participar do processo seletivo da CVRD. Em república você aprendi a ser/ter responsabilidade, trabalhar em equipe, dinamismo, transparéncia, ter foco, objetivo, controlar custos, pontualidade, entre outras coisas e também aprender a respeitar o que é uma hierarquia.

Tínhamos sempre também ótimas festas, e por morar em república o povo nativo queria sempre participar de nossas festas, porém de graça, mas ai não tinha jeito né, porque fazíamos festas para divertir é lógico e também para juntarmos alguma grana para comprar coisas que faltava pra república.

Teve uma festa lá em casa uma época que foi de 7 dias direto de festa, mandamos fazer camisas fem/masc para arrecadar uma grana e com certeza engrandecer ainda mais o nome da república “CM”. Na camisa foi mandado escrever o seguinte dizer:

“A vida pode ser vivida e curtida ao lado de Bons e Velhos Amigos”.

Vendemos muitas camisas, acho que foi até mandado fazer mais, de tanto que o povo gostou da festa e da camisa. Liguei ontem para minha amiga da época de ETFOP Elaine Cristina Castro porque foi o aniversário dela e comentou comigo que adorava as festas lá de casa e que também foi nessa festa que mandamos fazer as camisas e ela me disse que eu dei uma pra ela e eu nem lembrava disso mais.

Uma coisa que queria deixar registrado aqui pra todos pais que pensam em fazer seus filhos estudarem em uma rede Federal e ir morar em república ou em outra cidade, aconselho que seja a coisa mais certa que vocês estão fazendo em deixarem ir, vocês observarão que seus filhos irão crescer em todos sentidos entre eles intelectuais e culturais.

Sai de férias mais tranquila porque consegui me candidatar para a vaga que eu tanto pensava, pois o salário era alto e pra mim, aquilo era muita grana para um estagiário e o que mais queria era ajudar nos gastos da minha casa porque meu avô era o alicerce de tudo. Afinal todos nós fomos criados pelo nosso avô, pois afinal eu não tinha pai para me ajudar no meu sonho.

O tempo passava e a cabeça já não aguentava mais de tanta ansiedade em fazer parte da CVRD uma grande mineradora que eu só ouvia falar, mas não sabia nada dessa empresa.

Novamente liguei para Telma para saber como estava o andamento do processo e ela me informou que a CVRD fez um corte na nota de matemática e apenas os candidatos que tinham nota acima de 9,2 foram selecionados e eu mais uma vez fui classificado por que eu tinha nota de 9,6. Quando fiquei sabendo da minha classificação fui diretamente para à igreja do Sr. Bom Jesus o qual sou muito devoto desde novinho e agradecer pela minha classificação e também agradecer dona Chica por ter rezado tanto por mim e mais uma vez agradecer por tudo que ele fez e ainda faz por mim.

Telma me deu os parabéns e ficou muito feliz porque sabia que o processo é muito difícil e conta muito pontos para as escolas participantes do processo.

Certo dia eu em casa sem pensar em nada o telefone fixo tocou, era a Telma comunicando que a entrevista com a CVRD seria dia 15/02/1999 em Itabira/MG na mina Cauê às 9:00hs.

Detalhe, já existia telefone celular nessa época, porém seu preço era muito alto e quase ninguém ainda possuía, o que era muito comum naquela época era orelhão e uso de cartão telefônico.

Conversei com minha mãe que a ETFOP tinha ligado e marcado a entrevista com a CVRD. Não tínhamos dinheiro pra eu poder ir pra Itabira fazer a entrevista. Mãe foi até a prefeitura de Rio Piracicaba solicitar um veículo com o prefeito da época, Antônio Cota in-memorian para poder arrumar um carro e me levar e por incrível que pareça conseguiu o veículo para o dia 15/02/1999 com o motorista de nome Ná.

Eu estava numa ansiedade fora do normal porque queria muito esta vaga. Chegando à Itabira no local marcado já fui dando de cara com dois amigos meu da escola Técnica Federal. Fomos levados para a entrada de um auditório. Tinha 9 candidatos para fazerem a entrevista e eu de cara para desestabilizar os meus concorrentes falei com todos assim: esta vaga já é marcada, porque sou primo do ex presidente da CVRD e vocês não terão chance alguma aqui.

Lembrando aqui, nós alunos da ETFOP, tínhamos aula de Elementos da Administração com a ótima professora Dalva Martins.

Esta disciplina tinha como objetivo primordial preparar os alunos para possíveis entrevistas em empresas que fossem se candidatar para vagas de estágio ou mesmo contratação direta. Muitas vezes alunos eram efetivados diretamente porque os gestores das empresas gostavam tanto dos candidatos e achavam que se encaixariam perfeitamente no perfil da empresa.

Saiu da sala um sr. já de idade e falou com todos assim: quem quer ser o primeiro da entrevista? Eu muito pra frente falei imediatamente que queria ser eu. Aprendi isso com a professora Dalva Martins, sempre falava conosco, olhem a iniciativa sempre hein.

E por incrível que pareça três candidatos saíram da sala e foram-se embora, agora estava comigo e com o Sr. A entrevista foi demorada e depois foram com os cinco restantes. Fiquei na recepção para saber dos alunos “meus concorrentes” o que acharam da entrevista, cada um com uma opinião distinta e cada um se pôs a ir embora visto que o resultado só sairia na próxima segunda-feira. A minha entrevista demorou aproximadamente uma hora e dos meus concorrentes 20 a 30 minutos. Eu só pensava: ou eu falei demais ou meus concorrentes são tímidos. Eu apliquei tudo que minha professora Dalva Martins – Elementos da Administração tinha nos ensinado na Federal.

Chamei o motorista da prefeitura que estava comigo e fomos embora para Rio Piracicaba de novo pois não tinha mais nada pra fazer em Itabira. Eu só pensava em voltar na Igreja do Sr. Bom Jesus para rezar para iluminar meu entrevistador que me escolhesse para esta vaga.

Cheguei em casa por volta de meio dia e almocei com minha mãe e falei com ela que o resultado só sairia na segunda-feira e fui para o clube campestre nadar e descansar um pouco. Passados alguns minutos o alta voz do clube chama César na diretoria. Eu fiquei doido, fui logo pensando o que eu fiz, meu Deus. Chegando na diretoria a moça, lembro ainda o nome dela, Jacinta, foi me falando: sua mãe te ligou e pediu pra você ir embora AGORA. Fui embora muito rápido, voando, igual louco na minha bicicleta, descendo um morro muito grande e íngreme em tempo de levar um tombo daqueles e bai bai CVRD. Chegando em casa minha mãe pra variar só um pouquinho brigou comigo dizendo que a CVRD ligou e eu tinha que me apresentar na próxima segunda-feira dia 01/03/1999 porque

a vaga era minha.

Eu fui logo falando com mãe: não briga comigo, porque o resultado só seria segunda-feira e eles anteciparam o resultado.

Ficando mais calmo e relaxado um pouco né, consegui ligar pra Telma e falar que a vaga da CVRD era minha e agradeci demais a mesma porque se não fosse ela, nada disso teria acontecido no meu início de colocação no mercado de trabalho.

Quando se tem sonhos alcançados/realizados, liberam-se hormônios da felicidade em nosso corpo, chamados: Serotonina, Dopamina, Endorfina, Ocitocina.

Hormônios da felicidade são neurotransmissores capazes de gerar sensações como alegria, recompensa e bem estar. Todos eles são produzidos pelo próprio corpo e liberados em situações específicas, como a prática esportiva, a meditação e durante dores intensas.

Agora sim começaria uma nova batalha em minha vida, conseguir arrumar um lugar pra morar em uma nova cidade e começar tudo de novo, porém agora um profissional e não mais um estudante de Escola Técnica. Durante o período de um 1 ano de estágio na CVRD e ganhando R\$ 750,00 que luxo, só passava em minha cabeça o que poderia começar a ajudar em minha casa, isto é o sonho de todo menino pobre quando é criança, ajudar a mãe quando crescer

Porém tinha um baita dilema a ser enfrentado e encarado por mim e minha mãe. Eu ainda estava tendo aula na ETFOP porque no ano de 1998 teve greve nas redes Federais e impactou no ano seguinte. Ai eu tinha que tomar uma decisão: abandonar as aulas que ainda estavam tendo e ir para o estágio ou abandonar meu sonho e voltar para concluir o curso Técnico de Edificações em ouro Preto. Começava eu tão novo a tomar decisões, “A vida é feita de escolhas, e uma hora você é obrigado a escolher o que quer seja certo ou errado”. (Vitória Demate). Pensei muito bem e fiz minha tomada de decisão. Afinal, eram três sonhos sendo realizados:

ter formado em uma ótima escola;

começar a trabalhar em uma ótima empresa;

realizar a vontade de meu avô que era ver seu neto trabalhando e dever cumprido de ter me educado tão bem.

Mas esta decisão só foi bem tomada porque eu no 4 bimestre sem estar concluído ainda já tinha passado com folga em notas em todas as matérias que eu tinha e faltas também era critério muito forte para se tomar bomba na Federal, mas eu era como era um aluno muito Caxias e não tinha faltas para poder ser penalizado com bomba, não tinha motivos pra matar aulas, porque eu estava indo pra Federal realizar um sonho que era

estudar e ser um ótimo profissional no mercado de trabalho, tomei a decisão de não ir mais para Ouro Preto e aproveitei aqueles dias que ainda me restavam para começar o estágio no distrito de Rio Piracicaba, chamado de JORGE ou Conceição de Piracicaba, um povoado bem pequeno, mas que eu gostava muito e ainda gosto, um lugar muito acolhedor e bucólico, onde eu posso muitos parentes e colegas. No Jorge tenho três primos que são iguais irmãos pra mim, que os considero muito e também até hoje chamo a mãe deles, dona Mirtes de minha mãe do Jorge.

Tive vários professores da ETFOP que me marcaram entre eles posso citar:

Gislene Santiago, professora de Matemática a qual eu adorava e o povo ficava com raiva de mim porque eu acertava quase todas as questões que ela passava no quadro e tinha uma média muito alta nas provas, por isso me tornei monitor de matemática. Tinha uma amiga de sala que se chama Elaine Cristina Castro que me chamava de puxa saco da professora de matemática, Gislene Santiago kkk, hoje Elaine se tornou uma Engenheira Civil pela PUC/MG.

Gilberto Guilherme Coppoli Ramalho professor de Mecânica dos Solos era um professor todo metódico com a aula que ele ministrava, pois queria ver seus alunos entenderem a disciplina completamente, pontualíssimo, até o quadro que naquela época era com giz, ele mantinha todo limpo e organizado a matéria no quadro, nunca o vi deixar o quadro sujo para o professor do próximo horário;

Sílvio professor de Materiais de Construção, era a disciplina onde eu tive mais que ler porque tinha muitas orientações técnicas e literárias na excelente biblioteca – Tarquínio José Barboza de Oliveira, frequentar a biblioteca era uma constante, pois esta disciplina era a base pra quem pensava em fazer Engenharia Civil um dia;

Arthur Versiani in memorian professor de Filosofia, era uma viagem pura a aula de filosofia meu Deus, viajava demais nas histórias dos filósofos;

Camilo professor de educação física, era uma disciplina que eu gostava muito, pois tinha que me exercitar porque fui pra Ouro Preto lembro que media 1.48m, era um rapazinho e muito pequeno;

Luiz Roque professor de Física (eu recém-chegado em uma escola de só feras e vejo aquele professor doidão, barbudão, todo estranho, meus Deus, pensei logo no primeiro dia: o que eu vim fazer aqui nesse lugar só tem pirados). Tem um fato que não

poderia deixar de contar a todos vocês que vão ler este livro. O professor Luiz Roque chegou à sala e se apresentou falando que seria o nosso professor de física e já começou a escrever logo, logo no quadro. Ele começou a explicar o MRU – Movimento Retilíneo Uniforme pegou o giz e colocou o mesmo no quadro e foi rabiscando até o final do quadro, passou pela parede e depois pela porta e saiu da sala, nós alunos, alguns davam risadas, outros pensando no que estavam fazendo ali, depois de uns 20 minutos ele adentra à sala e todos não entendiam nada do que acontecia ali.

Química a professora se chama Lydia Armonbd Muzzi, a esposa mais linda que eu já tinha conhecido até meus 16 anos de vida.

Uma esposa loira, cabelo lindo e fino, alta, olhos às vezes verdes as vezes azuis ou até cinza ficavam, era um sonho de consumo de qualquer um, sem falar que naquela época tinha um corpo estonteante. Quando ela chegava pra dar aula todo mundo ficava calado pra apreciar aquela beleza toda. Como pode, tem gente que veio ao mundo pra brilhar mesmo né, além de linda é professora em uma escola Top.

Lydia possui doutorado em Geociências – Institut National Polytechnique de Lorraine – França (2007) e universidade Federal de Ouro Preto (2007), Mestrado em Evolução Crustal e Recursos Naturais pela Universidade Federal de Ouro Preto 92001) e graduação em Farmácia bioquímica pela Universidade Federal de Ouro Preto. Professora de Química do Instituto Federal de Minas Gerais (IFMG) – Campus Ouro Preto desde 1996, assessora de Relações Internacionais de 2008 a 2015 e Pró-Reitora de Pesquisa, Inovação e Pós Graduação de fevereiro de 2009 à setembro de 2015.

Tem um fato que aconteceu à noite em sala de aula, a aula para calouros era no famoso Pavilhão Central, quem estudou por lá sabe muito bem a fama do pavilhão, mandavam os calouros passarem no corredor polonês e o cacete comia: eram muitos chutes, tapas, pescoções e empurões, não podia deixar de contar esta história,

Voltando ao fato que ocorreu na sala de aula no pavilhão central, chovia muito o dia todo e a noite não seria diferente. Ouro Preto é uma cidade sinistra, faz as quatro estações do ano em um dia só. Quem é nativo sabe muito bem do que estou falando. Só sei que as janelas do pavilhão eram grandes e de aço e ficavam penduradas por uma cordinha em suas pontas para que ficassem abertas quando estava calor porque nessa época jamais pensavam em ar condicionado ainda mais pra Ouro Preto.

Devido ao grande volume de água que foi acumulando nas janelas que estavam abertas para o lado de fora e a Dra. Lydia foi abri-las, estava chovendo bem, mas muito abafado o tempo. Imaginam o que aconteceu?

Pois é, acertou quem pensou no banho que a professora tomou, ela estava com uma calça jeans e uma blusa branca, já pensou como ficaram aqueles calouros marmanjos a flor da pele com suas testosteronas hormônio em ebulição.

Tenho um orgulho muito grande por ter estudado com Lydia, ela me fez gostar muito de Química porque até então eu só tinha olhos pra Matemática. Ela nos dava muitos exercícios em folhas num total de 50 a 100 valendo 0,8 a 1 ponto, aquilo para uma escola normal e estadual não valeria pra nada, mas pra nós da Federal era muita coisa porque as provas nos exigiam muito, pois os professores pegavam pesado nas provas. Acho que aquele banho foi um batizado para Lydia porque a mesma estava eu acho em processo de efetivação;

Para sintetizar um pouco de tudo que já escrevi era assim, estudar de manhã no Colégio POLIVALENTE, trabalhar como bolsista/monitor de Matemática à tarde e estudar a noite na ETFOP, meu tempo era bem ocupado o dia todo graças a Deus. E agora começaria um novo ciclo em minha vida que era trabalhar graças a Deus e também a meu esforço.

Como o estágio na CVRD começaria no dia 01/03/1999 em uma segunda-feira e eu ainda nem tinha lugar para ficar morando, eu não tinha parentes, conhecidos ou nada em Itabira e o desespero veio à flor da pele, meu Sr Bom Jesus me dê uma luz porque não quero começar meu novo trabalho já faltando, que cartão de visitas eu estaria dando pra minha nova empresa? E pra variar ele me ajudou e me fez lembrar que já tinham gente da minha cidade morando em Itabira desde o início de 1999 para fazer estágio também na CVRD, pois a escola que eles formaram em Mineração em 1998 não teve greve por isso começaram no início do ano de 1999, e o meu iria começar apenas dia 01/03/1999 até dia 30/12/1999.

Agora era saber quem estava morando em Itabira em república e entrar em contato para saber se tinha vaga pra mais um, eu. Minha mãe era auxiliar de serviços gerais no colégio Antônio Fernandes Pinto o qual eu estudei antes de ir para Ouro Preto e tinha turma de Técnicos de Mineração que tinham passado na CVRD, que maravilha a luz no fim do túnel tinha aparecido.

Mãe me disse que Edcarlos Martins que era conhecido meu e colega de infância de Rio Piracicaba tinha passado também no processo. Conseguí entrar em contato com o mesmo e perguntei se tinha vaga na casa que ele estava. O mesmo mostrou prontidão em me ajudar e arrumou a vaga pra mim de imediato e que já poderia ir pra casa a qualquer dia pra começar na segunda-feira dia 01/03.

Perguntei se tinha cama ou se tinha que levar.

Chegou o tão sonhado dia, graças a Deus, chegando à portaria da CVRD, Mina Cauê, cedo me identifiquei e falaram pra seguir reto e chegar ao escritório Central e procurar a Sala da Civil e Meio Ambiente.

Agora sim já estava me sentindo um verdadeiro funcionário CVRD, aqueles 100m

aproximadamente da portaria até o escritório central me passou quase toda minha vida em minha mente até chegar ali.

Foi uma infância muito difícil, pois tinha que fazer várias coisas para ajudar meu avô a trazer grana pra casa. Aos sábados eu ia bem cedinho com meu avô vender verduras, bananas, ovos entre outras coisas, saímos para vários bairros e os principais eram: Bom Jesus, Praia, Córrego São Miguel, Serra Pelada e isto tudo era levado em um carrinho de mão e eu era bem fraquinho e era muito pesado aquilo pra mim, mas a vontade de ajudar meu avô a vender era mais forte que minha fraqueza.

Eu de certa forma aprendia muito a matemática ajudando meu avô a calcular quanto que dava e ajudava a dar os trocos da compra para os fregueses. Gostava muito de ver o tanto de pessoas que conversavam e admiravam meu avô, ainda bem que ele era um exemplo de vida tão perto de mim.

Quando era novo, lembro muito de quando minha mãe me levava na casa de alguém para fazer visita e minha mãe sempre falava assim: você não vai pedir nada, já tomou café, já jantou e se pegar alguma coisa quando chegar em casa a gente conversa.

Lembro-me da minha infância também que ganhava roupas mais velhas, porém em bom estado de conservação de meu primo Saulo Augusto Camilo Cota, filho de Dorinha professora de Ciências no Colégio Antônio Fernandes Pinto, ótima professora por sinal.

Pois bem, cheguei ao escritório Central e a secretária me disse onde era a sala que eu teria que ir, mas o gestor que fez a entrevista comigo estava sentado em um sofá que tinha ali na entrada do escritório, já estava me esperando. Cumprimentamo-nos, ele me deu os parabéns por ter sido o escolhido para a vaga de estágio e pediu para ir até o almoxarifado pegar meus uniformes e EPI's (equipamento de proteção individual) para já ser apresentado a toda equipe da Civil/Meio Ambiente que já estavam na sala deles me esperando.

Fui até o almoxarifado pegar os itens e voltar logo pra sala porque já não via a hora de estar uniformizado e conhecer meus novos amigos profissionais de trabalho.

Agora sim, sabia o nome do meu novo gestor, José Alberto Roque Tolentino. Um senhor com cara de muito bravo e sério demais de uma voz rouca e grossa.

Me foi apresentado toda equipe: Gracilene, Giácomo, Geraldo, Ubirajara, Fabiana, Sueli, Robson, Antônio Anastácio, Edson, Fábio, estes todos funcionários da CVRD e José Roberto e Gilson que eram prepostos das empresas terceirizadas da Civil/Meio Ambiente.

Colocaram-me para acompanhar a estagiária Fabiana que estava saindo naquele ano, pois estava apenas esperando chegar o estagiário de edificações, que era esse aqui, o qual escreve.

Estava numa vontade louca de mostrar tudo o que eu aprendi na ETFOP e aprender ainda mais com meus amigos de setor e também poder agregar algo à empresa.

Passei com a Fabiana em todos os setores que a minha área atendia, mas pra falar a verdade era bem dizer toda a empresa.

Segue algumas atividades que eram de responsabilidade da Fabiana.

# fazer o acompanhamento de todas as solicitações de serviços que eram solicitados à Civil;

# responsável por emitir todas as solicitações de compras para execução dos serviços solicitados, caso fosse necessário comprar algum material;

# acompanhar in loco diariamente todas as obras executadas pela

Civil;

# fazer diligenciamento de todos os materiais que tinham no galpão da civil/meio ambiente;

# marcar reunião mensal e fazer ATA (fatos ou ocorrências verificadas e resoluções tomadas numa assembleia ou reunião de corpo deliberativo) com todos os funcionários para ver evoluções dos serviços;

Com o passar do tempo no estágio estas atividades já estavam todas comigo porque já conseguia administrar perfeitamente tudo.

Fabiana me ensinou muito bem a solicitar pedidos de compras no programa da CVRD que na época era SGS, apelidado pelos funcionários de compra de Sistema Gerador de Stress, eu adorava fazer pedidos de compras e diligenciar os mesmos, fui me especializando nesta atividade.

Consequentemente fui sendo bem conhecido pelo departamento de compras que ficava em Itabira no Centro de Treinamento, perto do escritório central, tinha vários compradores, mas vou citar alguns que vem à memória: Sebastião Nobre, José Marcelino, Rosângela Almeida, Mary Dias, Délcio Mafra e Luciano Alvarenga que na época era terceirizado. Em várias conversas que eu tinha com a compradora Mary Dias a mesma falava sempre comigo, você vai muito longe à CVRD ainda você vai ver. Mary comprava meus pedidos tão rápidos e me ligava pra avisar que já estava comprado a minha solicitação número tal.

Orientava-me se eu quisesse ir até a loja e buscar o material com a respectiva NF e entregar no almoxarifado pra dar entrada na mesma, podia fazer. E eu mais que depressa pedia o José Roberto da terceirizada a ir à cidade buscar o material comigo (íamos numa Kombi branca novinha) e já começar a executar a solicitação daquele respectivo serviço o mais rápido possível. Teve uma solicitação de serviço da área de britagem da Mina Cauê, do funcionário, Otanan Simões, fui até à área para ver se dava para a equipe nossa fazer

ou abrir contratação externa para executar o serviço o que seria muito mais demorado. Mas eu fui, parei, analisei o local, observei, vi se tínhamos recursos para fazer e assumi pela primeira vez um serviço como técnico de Edificações, dei algumas sugestões que eu achava que seria melhor e foi aceito pelo solicitante da área que por sinal gostou muito graças a Deus.

De tanto ser dinâmico, ágil e eficaz com as solicitações das áreas já fui ficando bastante reconhecido entre os estagiários e dentro da CVRD.

Todo ano tinha festa de confraternização no final de ano e a área que eu trabalhava dava total apoio à festa com funcionários que tínhamos das empresas terceirizadas que trabalhavam conosco, essas pessoas trabalhavam ajudando na reposição de alimentos, limpeza, segurança, etc.

As festas de fim de ano eram realizadas no parque de exposições de Itabira.

Nesta festa de fim de ano de 1999 um homem me parou e me perguntou se eu estava gostando de trabalhar na CVRD e na civil. Eu imaginei na hora, tanta gente aqui na festa quem seria este homem, mas ele já sabia quem eu era porque minha área era prestadora de serviço pra área dele.

Falei que trabalhava solicitando compras pra todas as áreas e gostava muito disso e ele me disse: se você tiver interesse em trabalhar na minha área em uma terceirizada eu te contrato para ir pra lá porque o volume de compras é muito grande e ele não estava tendo tempo pra olhar o serviço dele que já era muito e também fazer solicitações de compras pra área de Água e Ar – Supervisor Nilton que era uma das supervisões da GAINS (Gerência de Infraestrutura de Mina) – Gerente Jarbas.

Eu todo feliz imediatamente agradeci e topei na hora porque o estágio já estava com os dias contados e na CVRD e também já sabia que não seria efetivado ninguém naquele momento.

Chegando em casa depois da festa, peguei meu celular e liguei imediatamente para minha mãe para contar a novidade e pedir para ir à igreja do Sr Bom Jesus e rezar pela minha nova conquista.

Aí neste tempo já começava eu a ser devoto ainda mais e fiel do Sr Bom Jesus.

Passaram-se o tempo e o estágio na tão sonhada empresa chegava ao fim de 1999.

Coisas boas e novas energias esperavam por mim no ano 2000. Comecei a trabalhar no setor da Água e Ar no dia 03/01/2000 numa segunda-feira numa prestadora de serviço com o cargo de Escriturário ganhando bem menos do que eu ganhava como estagiário na CVRD, era R400,00, na terceirizada Multinet, prestadora de serviços administrativos da CVRD, mas estava muito feliz porque já estava abrindo as portas pra eu ser conhecido na empresa, tudo dependeria apenas de mim agora e força de vontade e aprender eram o que não me faltava.

Fiquei tão empolgado e motivado pelo serviço e por todos os novos funcionários que ali trabalhavam e aprenderia com eles novas atividades porque já não trabalhava com nada de Edificações mais.

Cada dia um novo conhecimento e fui também começando a fazer minha network (palavra utilizada para descrever uma rede, ou seja, um grupo de pessoas conectadas – nesse caso, ligadas por interesses profissionais).

Fui aprendendo um pouco de tudo daquela supervisão até como estava dividida por setores, entre eles, destaco esses: rede elétrica de mina, poços artesianos - montagens de tubulações para drenagem de mina, rede elétrica para ligação de escavadeiras de grande porte, entre outros. Passei a conhecer a fundo a área de suprimentos da CVRD de BH que ficava na avenida Carandaí e Vitória que ficava no Porto no Edifício Beleza, essas áreas eram divididas na época por áreas de atendimentos regionais.

Fiquei conhecendo na época a pessoa chave de BH que era responsável pelos contratos consolidados para nossa diretoria na época – Josilene para que as áreas operacionais tivessem mais agilidade no recebimento das compras solicitadas e consequentemente maior qualidade nos serviços oferecidos pela água e ar. Sempre que podia marcávamos reuniões para podermos visualizar possibilidade de fazer algum contrato para nos ajudar.

Fizemos um contrato muito bom na época de bombas submersíveis para poço artesiano que atenderia e muito o técnico especializado, Moisés. Neste contrato possuía vários modelos de bombas submersíveis conforme altura manométrica do poço artesiano e também peças para que fossem datas manutenções nas que fossem se danificando. Aquilo pra mim foi uma conquista e cada vez mais ia consolidando meu nome na área.

Até que por fim já estava fazendo pedidos de compras pra toda gerência - GAINS. Agora fazia além de solicitações de compras para Água e Ar fazia também para: Terraplenagem, Meio Ambiente, Administrativo, Barragens. Cada área com seus respectivos gestores e com o tempo àqueles serviços já se tornavam rotinas pra mim e achava eu que já tinha capacidade de assumir algo maior e sobressair para que pudesse fazer parte realmente do quadro de funcionários da CVRD.

Parece que quem me apareceu novamente foi ele, Sr Bom Jesus, o qual sempre estava comigo em minhas tristezas/alegrias.

Chegou o dia que me passaram pra Vale, foi no dia 12/06/2000 com o cargo de Agente de Serviços Gerais recebendo R\$ 510,00, o salário não era muito bom, mas os indiretos que a empresa oferecia eram ótimos, PR – Participação nos resultados, um ótimo plano de saúde AMS (Assistência Médica Supletiva) e pagava até faculdade desde que fizesse parte dos cursos que a empresa contemplava em pagar, além do Plano de Carreira e Sucessão que tinha. Isto pra mim era algo imaginável, eram muitos benefícios

que um jovem recém-formado poderia pensar em ter em uma empresa qualquer. Eu me fichei no “Dia dos Namorados”, foi amor à primeira vista kkk que loucura tudo isso, uma alegria tremenda e gratidão ao Biondo que em 1999 me procurou no parque de exposição perguntando se eu queria ir trabalhar com ele mexendo com solicitações de compras. Vem aquele ditado que sempre passei a usar desde então: (Cavalo arriado só passa uma vez, aproveite e monte nele, porque talvez possa nunca mais volte a passar).

O tempo já estava passando rápido demais e as movimentações eram constantes: alterações de gestores, práticas operacionais, políticas internas, segurança/treinamentos entre outras.

Com as mudanças constantes de gestões eu e o Biondo que me chamou pra trabalhar fomos incorporados a trabalhar para mais pra 3 gerências de áreas: GAINS – GAMOS e GACPS, Rodrigo, Sérgio e Fernando respectivamente gerentes dessas áreas.

Todas ficavam no prédio do Transporte Pesado, que ficava situado na Mina de conceição.

Antes de sermos incorporados eu já estava fazendo solicitações de compras também de investimentos, estes são compras da companhia que são incorporados a um equipamento já existente ou um novo ativo como, por exemplo: carros, caminhões, computadores, notebooks,, construção de uma nova estrutura e por ai vai.

Já fazia parte também do grupo de estoques da Gerência Geral de Operações de Itabira - GEMIS – do Gerente Geral, Vicente Bernardes naquela época.

Este grupo se encontrava toda semana no Escritório Central da Mima Cauê com o objetivo de vermos/analisar porque o estoque estava ficando tão alto em valores. Toda diretoria tinha sua meta de estoque e a nossa estava muito alta e fazia parte da RV (remuneração Variável) dos diretores e consequentemente de toda cadeia abaixo, tínhamos que ter metas de estoque para cada gerência e tínhamos que cumprir senão ficava cada vez mais arrojada para o mês posterior. E eu cada vez me tornando ainda mais referência em tudo e aprendendo de uma maneira tão veloz que assustava algumas pessoas que também faziam algumas coisas que eu também fazia só que pra outras gerências, graças a Deus.

Eu aprendi nesses intervalos de tempo a trabalhar cum CUSTEIO que nada mais é que custo diário de uma área.

BIONDO foi um professor e tanto pra mim, me ensinando tudo de compras/orçamentos/contratos de custeio / investimentos. E todo mês tínhamos também que fazer aprovisionamentos de custeio e as devidas justificativas mensais de desvio tanto pra mais/ quanto pra menos do executado do orçado mensal, isso quando a Gestão Econômica local pedia para fazer justificativas trimestrais, afff.

Eu pra falar a verdade era a época que mais me desgastava psicologicamente,

era fazer justificativas de custeio porque tinha que ser muito bem justificado porque tinha reunião com o GG para explicar as mesmas e o bicho pegava para os gerentes, por isso tinha que serem muito bem justificadas e detalhadas para não passarem vergonha na hora da sua explicação. Sempre antes da devida reunião com o GG eu ia até a sala do meu gerente para ver se concordava com o que estava sendo levado para reunião com o GG pela gestão econômica e passava contas por contas para seu pente fino também.

Eu e Biondo em comum acordo dividimos assim: ele ficaria com a Gamos do Sérgio que era uma gerência de maiores valores devido ao orçamento que era alto da supervisão da Fábrica de Explosivos e eu ficaria com a Gacps do Fernando que era uma gerência de valores menores, o que era um pouco maior era a supervisão de Topografia e a Gains do Rodrigo a qual eu já dominava bem porque já mexia com um volume grande de solicitações de compras para a Água e Ar, Meio Ambiente, Terraplenagem e Barragens e Administrativo. Eu nessa época já me tornava referência em solicitação/diligenciamento/recebimento/conferência de materiais.

Era quase um TCC (Trabalho de Conclusão de Curso), mas no final dava tudo certo graças a Deus. A reunião de justificativas mensais era apenas o gerente Geral com seus gerentes de áreas e a gestão econômica local, os quais tinham todas as informações e números de cada gerência, pois eram os consolidadores de números e justificativas que mandariam após para o nosso Diretor e assim encerraria o mês e começava tudo de novo, uma nova rotina com desafios e metas audaciosas porque assim era ser um funcionário da CVRD.

E eu ficava cada vez mais apaixonado pelo que eu fazia e conquistava, só que aquilo pra mim já estava ficando pouco e eu queria mais.

Na sala que eu trabalhava no transporte pesado, tinham eu, Biondo, Maria Eliza e Dênis era como se fosse o QG da mina, onde todas as informações necessárias com certeza eram obtidas por ali.

Biondo, ficava com todos os contratos das três gerências da mina; elaboração de QQP/ mobilização, diligenciamento / medições entre outros; Maria Eliza com custo/orçamento da Gamos e Dênis com toda a parte de TI da Gerência Geral do Complexo Itabira Germis, era um pit bull da informática e eu com Solicitações de compras de custeio/investimento das três gerências, custo, orçamento e participação no grupo de estoques da Gains. Já estava bom pra quem já tinha poucos anos de CVRD, pegando uma experiência danada.

Certa tarde de verão de 2002 eu, Biondo e outras pessoas fomos para a sala do planejamento de Mina, cantar parabéns para alguém que estava festejando aniversário naquela data e nós estávamos observando uma movimentação muito grande de chefes naquele prédio do transporte pesado, alguma coisa estava acontecendo por ali com

certeza, pois tinha muitos capacetes brancos rodeando aquele prédio.

A ansiedade já tomava conta de mim e dos meus parceiros porque queríamos saber logo o que estava por vir porque afinal de contas o GG estava também por lá e quando GG vai até às áreas, boa coisa não é, kkk e também muito capacete branco também na linguagem de peão de trecho é (chefe).

Até que surgiu a notícia: Alexandre que era um dos engenheiros do Sérgio da Gerência de Operação de Mina Gamos virou Gerente de Infraestrutura de Mina Gains no lugar de Rodrigo que foi para o Programa TEOR da CVRD, este era um programa de melhoria contínua que tinha como objetivo primordial implantar as melhores práticas/ operações de cada complexo em toda diretoria.

Com certeza Alexandre já vinha sendo mapeado pelo RH e por outras unidades da CVRD para virar gerente há muito tempo porque já substituía gerentes que estavam de férias, controlava bem o custo do minério da operação, tinha uma boa interface com seus pares e fez um ótimo trabalho junto na época ao Gerente da GAMOS, Sérgio de construir a fábrica de explosivos de Itabira toda dentro das normas e regulamentações exigidas pelo exército brasileiro. Esta fábrica de explosivos iria atender totalmente às necessidades do Complexo Itabira e também Mariana.

Nesta época já estava conosco trabalhando desde 2001 o também Engenheiro de Minas, André que passou no processo de trainee da CVRD, um dos programas mais difíceis para se entrar em empresas do Brasil e ele era responsável pela Operação da Fábrica de Explosivos que ficava situada na Mina de Conceição e operação de todo o complexo mineral Itabira.

André era um engenheiro muito dinâmico, versátil, corajoso, além de ter uma visão sistêmica de todo o processo muito além dos seus concorrentes. Ele também começou a olhar o consumo de diesel que naquela época era o maior gasto da GG GEMIS e também olhava custo, ajudando/aprendendo junto à Maria Eliza que era a responsável pelo custo da Gamos.

Neste ano de 2001 teve vários trainees que adentraram à companhia, inclusive meu cunhado Lucas que também é engenheiro de Minas, que foi ser trainee na usina na Mina de Conceição, Marcelo no Processo, Sheila no Laboratório, Heirish na Oficina de Caminhões fora de estrada, Cláudio na Manutenção de Usina Cauê, Fabiana na área Jurídica, área esta pertencente da Bahia, na Ferrovia de Itabira tinham dois; Gustavo. Christian e na gestão Econômica era Daivson. Como eu já estava alojado em Itabira e morando em um bom apartamento, na avenida das rosas, parte central de Itabira, Lucas e André chegaram até a mim e perguntaram se no meu apartamento tinha vaga para mais dois, porque em Itabira estava muito complicado de achar alguma imobiliária que tivesse casas ou apartamento para alugar devido ao boom do mercado estar aquecido naquela época. Dispuse-me na boa

e de imediato para ter dois trainees da CVRD morando comigo, era um privilégio e uma honra ter dois Engenheiros de Minas formados na UFOP – Universidade Federal de Ouro Preto em minha casa.

Trabalhar na CVRD para mim estava sendo muito bom e proveitoso, pois nos dava a oportunidade de fazer vários cursos de aperfeiçoamentos e fazer visitas à fornecedores porque eu era solicitante de compras e tinha que fazer muitas visitas técnicas para apresentar à área de suprimentos se o fornecedor atendia às necessidades da área operacional validando ainda mais a qualificação técnica e operacional do produto.

Lembro-me muito bem de quando chegava do serviço por volta das 17 horas já cansado, esgotado, eu tomava um belo banho, fazia um lanche reforçado e já ia voando para sapear a academia que tinha ao lado do prédio que morávamos, chamava-se Corpo e Alma para ver aquelas lindas mulheres que iam fazer várias modalidades, musculação, aeróbico, inclusive aulas de danças, na época quem dominava as pistas de danças era forró não só em Itabira, mas no Brasil todo. Lembro-me de quem dava aula de dança na academia era Fernanda e Fábio, sobrinho da proprietária da academia. Fiz uma amizade muito legal com a proprietária da academia, Janaina Alves, que é Educadora Física, mas hoje se aperfeiçoou e é também Terapeuta Corporal, Psicologia Bioenergética, Pedagogia, Educação Especial, Pilates Solo e hoje trabalha com um método diferenciado que é atividade física voltada pra saúde. Já tem 3 anos que trabalha com pessoas que adquiriram por alguma razão limitações igual meu caso. A nomenclatura do método é Trabalho Terapêutico Funcional (TFF). Embora passados muitos anos, perdi o contato total com Janaina quando fui transferido para outra unidade da Vale devido à distância que o destino nos fez cumprir, mas a achei novamente e contei toda minha história pra mesma. Sempre que mandava meus vídeos de evolução pra ela tenho plena convicção que adorava os resultados, pois tinha muito a ver com a profissão dela.

Os anos se passavam cada vez mais rápido e as mudanças aconteciam no mundo e consequentemente na CVRD, me coloquei a estudar bastante à noite quando chegava do serviço no segundo semestre de 2002 para poder fazer vestibular de Engenharia Civil em BH, na Universidade FUMEC (Fundação Mineira de Educação e Cultura) porque ficar só no cargo de técnico já estava pouco pra mim e eu sempre fui muito focado em metas e objetivos e queria galgar mais cargos, fui aprovado no vestibular e comecei logo em 2003. Só que aí vinha um grande problema, como ir para BH depois do serviço todos os dias e com aulas matutinas aos sábados, iria cansar e muito, mas tem uma frase que falo com todo mundo “A LUTA É CONSTANTE, MAS A VITÓRIA É CERTA”. Enfrentar essa estrada, BR381, uma das rodovias mais perigosas do Brasil, chamada de rodovia da morte, todos os dias de ônibus para BH 107 km era muito complicado, mas a vontade de ser alguém grande na CVRD falava mais alto e eu estava disposto a isso. Saia da mina de conceição por volta das 16:30hs e ia para um trevo bem próximo da mina pegar a aviação Saritur que

chegava em BH por volta das 18:30hs. Eu chegava à rodoviária e ainda tinha que pegar táxi lotação para ir até a FUMEC no alto da famosa Avenida Afonso Pena no bairro Cruzeiro, Rua Cobre, numero 200, lembro bem deste endereço porque foi minha casa durante 5 anos sem mais nem menos. Com o passar dos semestres descobri que tinha ônibus de estudantes para BH todos os dias e inclusive tinham pessoas da CVRD o que ficou mais fácil deu incorporar neste grupo de estudantes. Eu já estava muito feliz por ter atingido meu grande objetivo que era fazer engenharia e me tornar um engenheiro da CVRD.

Acho que não só eu, mas muitas pessoas ficaram felizes com a promoção de Alexandre para ser o novo GG Geral - Gerência Geral de Minas Itabiritos que compreendiam: Mina de Fábrica, antiga Ferteco, situada na BR 040 e Mina Córrego de Feijão também antiga Ferteco no município de Brumadinho. Estas duas minas eram pertencentes da ThyssenKrupp Stahl AG (TKS) e a incorporação pela CVRD se deu em 27/04/2001.

Eu voltava todos os finais de semana para Rio Piracicaba para rever minha família e também poder ir à igreja do Sr Bom Jesus agradecer e pedir mais um pouco kkk. Pedia muito para que o SR Bom Jesus iluminasse a cabeça de Alexandre e me convidasse para ser transferido para a GG que ele acabava de ter assumido, o que pra mim seria ótimo porque mudaria para BH e não teria mais a ida/vinda de BH para Itabira TODO SANTO DIA (Andreza Carício).

Vocês entenderão este TODO SANTO DIA ao lerem este livro até o fim.

O ano de 2022 está sendo muito diferente pra mim, escrever não é nada fácil, apesar de que na minha juventude e depois trabalhando na CVRD a maturidade e experiência fez-me redigir textos bem melhores e mais elaborados e as pessoas mais próximas de mim também falam isso.

Agradeço aqui à todos meus professores de português desde infância até Universidade, será que eu vou conseguir lembrar-me de citar todos que ajudaram a me tornar o que sou hoje, um simples escritor ou um mero contador de histórias. São eles(a): Silvana, Eloiza, Cacá, Vicentina, Maguinha, Marcinha, Janice, Magda, Dalva. Ainda esqueço muitas coisas e vocês que tiverem paciência de lerem este livro, entenderão tudo com certeza.

09/01- começo a colocar no papel um pouco da minha história de vida;

10/01- Prefeito Augusto, de Rio Piracicaba decreta estado de calamidade pública em nossa cidade;

11/01- consegui cortar minhas unhas sozinho, que felicidade, sem a necessidade de ninguém ajudar, vocês com certeza entenderam o porquê eu escrevo isso toda a hora;

12/01- Fui visitar minha mãe andando da sua casa até o meu apartamento na rua de cima que dá 360m, levando minha cachorra Buldogue Francesa comigo, vocês logo logo vão entender porque eu falo;

13/01 - Tragédia com a cidade que eu aprendi a amar, Ouro Preto, deslizamento de terra no local chamado morro da força, quem já visitou esta cidade com certeza já passou por lá;

14/01 - Fui vítima de um crime de uma quadrilha de estelionato passando por um homem, pai de uma menina que eu na internet estava abusando dela por ser menor de idade e me ligou pelo watts do telefone da Policia Civil de Curitiba e que estava lá conversando com o policial naquele exato momento um delegado de polícia civil e queria resolver aquilo logo porque me disse que a filha dele era de menor e tomava remédios controlado por distúrbios mentais. A situação estava ficando preta pro meu lado e eu ficando muito preocupado porque me disse também que a polícia de MG poderia me prender a qualquer momento ou só se nós fizéssemos um acordo, ai eu já imaginei: é golpe.

Liguei imediatamente para o Delegado Regional da minha cidade. Eu tinha o telefone dele e liguei sem pestanejar, antes deu terminar de contar toda a história ele já me cortou direto, César você caiu num golpe que estão aplicando muito no sul do Brasil e já passou até na TV brasileira e me mandou o link para eu ver no youtube o fato, meu mundo veio ao chão, eles queriam era com certeza a chave do meu PIX para que eu passasse para eles algum dinheiro e que o meu nome não fosse envolvido em escândalos por eu ser uma pessoa de bem e bom caráter. O Delegado me instruiu que eles são uma quadrilha especializada em dar golpes nas pessoas, principalmente homens.

Voltando à minha história, o Alexandre me convidou para ir para Mina de Fábrica trabalhar com ele, mas não teria como me qualificar ainda porque eu não tinha me formado como engenheiro e eu como já trabalhava com custo, orçamento, etc. Já sabia que quando se quer promover algum funcionário na área já tem que inserir no orçamento FOPAG (Folha de Pagamento) para o próximo exercício do ano seguinte o devido aumento que terá, para não ter que se ficar fazendo justificativas de estouro todos os meses. Eu mais do que nunca iria falar não pra aquele momento que estava acontecendo em minha vida e aceitei de imediato ir trabalhar na nova unidade, seria uma honra poder trabalhar diretamente com um GG e poder conhecer outra cultura e também conhecer mais profissionais da empresa e também poder ajudar em sua nova missão de ser um GG da CVRD. Consequentemente também na crista da onda me tornaria ainda mais conhecido.

Uma das lutas chegou ao fim, me formei em dez/2007 para Engenheiro Civil graças a Deus e a mim também né, não vou deixar aqui de puxar sardinha pra mim só um pouquinho, porque só eu sei o que foram 5 anos de luta e alguns anos de BR 381. “A LUTA É CONSTANTE, MAS A VITÓRIA É CERTA”.

Mudei-me pra BH no bairro União, que faz divisa com Cidade Nova, dividia um apartamento com Paulo que trabalhava na AMBEV naquela época como supervisor de vendas, agora não mais tinha que ir/vir para BH Todo Santo Dia enfrentar a maldita BR 381. Já consegui reduzir um pouco meu gasto no final do mês. Só notícias boas estavam

acontecendo comigo até que em 01/03/2008 Alexandre me promoveu ao cargo de Analista Operacional, fui promovido graças ao meu curso superior e não podia ir para mina de Fábrica até então porque tinha um acordo deu ficar em Itabira mais um tempo para poder passar o trabalho que eu fazia para outra pessoa fazer.

Não tinha noção do que estava acontecendo comigo eu já me tornava um funcionário de cargo superior na VALE, alegria e gratidão tomavam conta de mim, fiquei até mais comunicativo, também né, todos olhavam de rabo de olho pra mim no pátio e cochichavam: esse aí é o PEIXE (puxa saco, defendido, baba ovo, etc.) do Alexandre, falavam que eu iria fazer de tudo até ajudar ele a fazer a limpa na GG, peão é foda viu, fala tudo o que quiser. Com o tempo fui conhecendo meus novos amigos profissionais, primeiro foi me apresentado a Deise, que seria sua secretária, era uma Pit Bull na entrada da antessala da GG GEMIL. Não entrava ninguém na sala do Alexandre sem antes passar pelo pente fino dela. Aí eu já fui entendendo o que eu já entendia de república em Ouro Preto a definição de hierarquia, que pra mim nada mais é que RESPEITO. Ao longo do tempo fui começando a me interagir com as pessoas que eram mais próximas do Alexandre, os gerentes de áreas, área de contratos, administrativos do Gabinete e alguns analistas e engenheiros mais próximos. Isso demorou algum tempo porque como Alexandre olhava duas minas ficava mais difícil de conhecer todos de uma só vez, só quando houvesse RGD - Reunião Gerencial de Desempenho com os gerentes que eu iria de cara conhecê-los e já não via a hora de saber quem era o gestão da GG e o equilibrado com custo/investimentos. Afinal eu trabalhei com custo e queria muito saber para poder dar umas dicas de controle pra Alexandre. Voltando um pouco na história quando ainda eu trabalhava na CVCRD ainda em Itabira, pra ser mais preciso em 2001 eu fui utilizar o plano da AMS pela primeira vez já que a empresa me oferecia tratamento odontológico, porque não utilizá-lo. Procurei uma dentista credenciada em Itabira e a mesma pela complexidade do meu caso me indicou outro profissional em BH que pra ela me ajudaria totalmente no meu caso. O Dr Rodrigo no caso falou que eu teria que colocar aparelho urgente porque eu tinha mordida cruzada e outras coisas a fazer, só que para colocar aparelho eu teria que passar pela pessoa credenciada profissional da CVRD que iria periciar/validar a colocação ou não do mesmo. Certo dia, não me recordo mais quando, fui consultar com a devida perita em Itabira e a mesma validou a implantação do aparelho.

Passados alguns anos de uso do aparelho e justamente em 2008 que eu já estava em Fábrica trabalhando tive uma notícia do meu dentista que eu teria que fazer uma cirurgia no palato, vulgo céu da boca. A cirurgia era ortognática (Disjunção Osteogênica) tão grande que não poderia ser na clínica dele e sim em um hospital devido à necessidade de tomar anestesia geral e fui parar no São Lucas no centro de BH, área hospitalar, um hospital credenciado pela VALE. Tive que ficar uns 15 dias afastado devido à cirurgia e logo depois fui de vez para trabalhar na mina de Fábrica.

Contando um pouco da história e não poderia deixar passar em branco no ano de 2009, mais precisamente em 22/05/2009 a VALE informa que a proposta de mudança de seu nome legal para VALE S.A de Companhia Vale do Rio Doce foi aprovada hoje na Assembleia Geral Extraordinária. A mudança do nome legal da Vale é um outro marco no processo de unificação da nossa marca.

Em novembro de 2007, nós lançamos nossa nova identidade global, usando o nome comercial “Vale” em todos os países onde operamos, e adotamos a nova identidade visual global. O novo nome e logo comunicam nossa evolução, diversificação e crescimento nos anos recentes, durante os quais a Vale se transformou em uma empresa global de mineração com um diversificado portfólio de produtos que estão presentes e são essenciais para a vida das pessoas.

Com nosso novo nome, VALES.A, nós continuamos a reforçar nosso comprometimento com a geração de valor, enquanto mantemos nosso foco na sustentabilidade e respeito à vida.

Eu chegando de vez na GG - GEMIL e mostrar pra que eu vim transferido junto com Alexandre arregaçamos as mangas e fomos interagindo de tudo e com todos, área por área para saber e entender todo o fluxo de operações das unidades do Complexo Operacional. Alexandre me colocou para controlar todo o custo e investimentos de toda GG que tinha uma pessoa delegada por cada gerente de área para controlar cada uma das oito\ gerências que eram ligadas a ele, cada gerência foi colocado a dedo os melhores profissionais que ele possuía naquele momento, cada qual com sua melhor especificidade.

Gerência de Infraestrutura de Mina de Fábrica – Lauro;

Gerência de Movimentação de Produtos Mina de Fábrica/Pico – André;

Gerência de operação de mina Fábrica– Marllus;

Gerência de manutenção de caminhões de mina Fábrica – Sebastião;

Gerência de operação de Usina Mina de Fábrica – Ricardo

Gerência de operação de Usina/Mina de Feijão - Wanderley;

Gerência de Manutenção de Usina de Mina de Fábrica – Edmilson;

Gerência de Planejamento de Mina de Fábrica/Feijão– Fabiano.

Como eu havia falado a capítulos anteriores, André era um trainee visionário e não deu outra, Alexandre deve ter estudado todo o campo de trabalho por lá e viu a oportunidade e a chance de leva-lo em 2006 assumindo a Gerência de expedição de Fábrica/Pico, ficando no seu lugar na GAINS em Itabira o Evandro, formado há pouco tempo na Universidade FUMEC, também em Engenharia Civil, foi meu colega de ônibus pra BH durante anos. Evandro era responsável pelas várias obras de drenagens e barragens de todo Complexo de Itabira e tinha vasta experiência em operação/planejamento de mina.

Sempre ele quando ia no seu próprio carro pra Universidade em BH me oferecia carona porque sabia que eu ainda não tinha um salário tão bom quanto, mas um dia chegaria lá, ele já era mais um da minha coleção pra eu poder inspirar. Um cara inteligentíssimo, muito organizado, pontual, sistemático com suas obrigações, exigente com limpeza/organização, não estava sendo promovido atoa não, era muito justo.

Eu acordava todos os dias às 5:00 hs da manhã pra poder pegar o ônibus da VALE na Avenida: Cristiano Machado por volta das 6:00 da manhã e ir para mina de Fábrica, agora não era mais BR381 e sim a BR040, cheia de carretas das mineradoras da região.

Largava o serviço às 17hs na mina de Fábrica e chegava aproximadamente às 18hs e pouquinho, eu descia no ônibus na Avenida: Nossa Senhora do Carmo e ia andando para o bairro Cruzeiro, onde estava a Universidade FUMEC.

As aulas começavam às 19hs e terminavam às 22:40hs, eu ia para um ponto de ônibus situado no bairro Serra, bem próximo da FUMEC e ia enfrentar busão até minha casa, chegando em casa muito tarde da noite eu comia alguma coisa e ia tomar uma ducha para poder começar tudo de novo, Todo Santo Dia.

Eu já estava ficando muito desgastado porque também tinha dois dias da semana que eu tinha que ir também para Mina de Córrego de Feijão em Brumadinho, acompanhar Alexandre caso o mesmo precisasse de algumas informações econômicas, atentar para aprovações de compras de investimento que apenas o GG deveria aprovar depois de ter seguido todo o fluxo hierárquico.

Eu era a ponte que as pessoas que controlavam custos/investimentos tinham para chegar até Alexandre. Caso precisassem de aprovações orçamentárias, aprovações de compras de investimentos entre outras. Eu estava juntando pessoas em salas de treinamentos para treiná-los e consequentemente melhorar os pedido de compras de custeio/investimento no sistema da VALE de todas as sete gerências, visto que eu já tinha total controle desta ferramenta do tempo que trabalhei com o sistema em Itabira me dando muito experiência e bagagem. O sistema Utilizado na época pela VALE era o Oracle (empresa de tecnologia e informática norte americana).

Cada dia que se passava era novas descobertas de coisas administrativas às quais não estavam sendo feitas dentro do fluxo correto da VALE e também dentro da ferramenta Oracle, pois era uma ferramenta de trabalho não aplicada aos funcionários de Mina de Fábrica e Mina Córrego de Feijão, pois vinham de outra cultura/metodologias e ferramentas diferentes da VALE, pois eram da Ferteco Mineração. O que a princípio atrapalhavam um pouco. O conceito de visão de empresas era muitos diferentes. A VALE era uma potência mundial em mineração e os funcionários tinham isso bem definidos em mente e também queriam ser os melhores funcionários naquilo que faziam.

Eu vinha sendo sondado por várias empresas para trabalhar como engenheiro ou algum cargo de Gestão, pois já tinha me formado e já estava com bastante experiência de VALE, afinal já se passavam oito anos de empresa. Eu era visto pelas pessoas/empresas como um cara que continha informações privilegiadas/sigilosas, além de possuir cargo de confiança e influência, afinal só trabalhei graças a Deus com profissionais extremamente capacitados e experientes. Até que no dia 01/06/2009 eu tomei a decisão de desligar-me da empresa chegando até fazer a devida carta de desligamento de próprio punho conforme orientação do RH que atendia nossa unidade - Mina de Tamanduá para meu gerente atual Edmilson, que era gerente de controle de todas as gerências de manutenções da diretoria. Esta era a decisão mais importante até então que eu já tinha tomado em meus 31 anos de idade, pois eu era muito apaixonado pela Vale e aquela decisão me cortava o coração, pois eu ainda tinha um sonho não realizado/concretizado ainda, que fora ser gerente da VALE, mas achava eu naquela época que estava fazendo a melhor escolha na minha vida. Como sempre falei e adotei pra mim: "A vida é feita de escolhas" e eu tinha tomado a minha. Era por volta das 9:00hs da manhã, um dia perfeito, esperei meu líder chegar, chamei na salinha pequena que eu trabalhava e o comuniquei da minha decisão e o entreguei a devida carta que segue para vocês lerem:

Nova Lima, 01 de junho de 2009

Venho comunicar através desta que eu, César Ângelo Cota, mat 01-694273 não tenho interesse em fazer parte do quadro de funcionários dessa empresa. Tenho interesse em desligar-me a partir da data de hoje (01/06/09) solicito-lhes dispensa do cumprimento do aviso prévio previsto nas disposições gerais vigentes.

César Ângelo Cota

Depois do desligamento agradeci meu gerente pelo tempo que trabalhei e aprendi muito com ele sobre controles estatísticos em geral e saí da salinha e fui despedindo de vários companheiros que ali estavam no escritório da Gerência Geral de Manutenção, um escritório amplo de conceito aberto com mesas e armários diversos. Fui andando até a portaria da empresa, chegando à portaria encontrei vocês não acreditam com quem, novamente com o homem que me convidou pra trabalhar com ele em Itabira em 1999, exatos 10 anos atrás.

Ele me reconheceu e perguntou de imediato:

César, pra onde você está indo?

Eu falei com ele assim: Acabei de me desligar da VALE! Estou indo pra BH e de lá vou depois pra Rio Piracicaba pra casa de mãe.

Ele me disse: volta pra sua casa em Conselheiro Lafaiete e amanhã te pego aqui

cedo na portaria e vamos para Itabira.

Eu pensei bem e concordei com o que ele propôs, também foi bom, porque trouxe uma bolsa que eu tinha de couro marrom com alguns pertences e algumas peças de roupa. Fui pra casa e com a cabeça a mil porque passava mil coisas na mente; como seria um novo emprego, um novo cargo, uma empresa diferente, novos companheiros e começar tudo de novo, um desafio e tanto estava por vir, a noite não passava, virava para um lado e para o outro, que ansiedade meu Deus e só pedindo bênçãos ao Sr Bom Jesus para que tudo desse certo como sempre deu.

Fomos conversando de tudo um pouco, família, filhos, estudo, trabalho e por ai vai e me falou também que tinha pedido conta da VALE a tempos atrás, mas não me lembro da data que ele falou comigo, saiu para ser sócio em uma empresa que era prestadora de serviços da Vale, Samarco, Mannesmann entre outras e que a empresa deles estava passando por um momento de crescimento e estava expandindo muito porque vinham ganhando muitos contratos diversificados e precisava de um cara bom de controle ao lado dos dois diretores da empresa e de cara me ofertou um emprego na empresa dele, como eu e ele já nos conhecíamos de longa data ficou mais fácil ainda de aceitar aquela nova proposta e que sorte a minha, mais uma vez ele na minha vida. Quem vinha na minha mente naquele exato momento, sempre ele, o Sr Bom Jesus.

Perguntou quanto eu estava ganhando trabalhando na VALE e de cara me falou: eu te pago mais que isso e o seu cargo eu converso com o outro diretor quando chegar à empresa em Itabira e conversaremos juntos; eu, você e o outro diretor, tudo bem?

Eu aceitei na boa porque afinal de contas eu era um novo desempregado no Brasil e nunca tinha passado por esta situação na vida, só trabalhei nesta empresa depois que formei na ETFOP. Já estávamos chegando à Itabira, passou rápido demais a hora e ele conversando comigo falou: vamos direto pra minha casa, afinal hoje é segunda-feira e amanhã já apresento você para todo o meu administrativo da empresa e depois vou comunicando com meus gestores sob sua contratação e qual cargo você terá na empresa.

17/01 – Parece que eu não escrevi nada desde o dia 14/01, mas escrevi Todo Santo Dia até hoje sem parar. Pode parecer estranho, mas é muita coisa pra escrever e vida de escritor não é fácil podem ter certeza disso. É muita responsabilidade com as informações, esquecimento de algum fato relevante, telefonemas/mensagens toda hora pra querer saber como está indo o livro e perguntando sobre mim, como eu estou, volto a dizer a vocês, saberão do que aconteceu comigo e saberão também do nome que dei a este livro.

Hoje, acordei cedo demais, por volta das 04:00 hs da manhã, já fiz meu agradecimento à Deus por poder estar vivo e fiz meus exercícios que agora faço sempre.

Acordamos cedo, fomos a uma padaria perto da casa de Olímpio, onde pernoitei e depois fomos à empresa Engecaf Serviços LTDA. Chegamos lá e fomos direto à sala do

outro diretor. Conversamos bastante, ele até já me conhecia porque a empresa que eles são donos trabalhou prestando serviço pra Gerência GAINS que eu fui contratado no ano 2000 pela VALE. Foi uma conversa até bastante agradável e Olímpio já falou de cara com ele: César vai ser nosso Gerente Geral e liderará as gerências que temos aqui na empresa; tais como: Gerência de Rh (Ana Paula), Gerência Financeira (Kerly Thais), Gerência de transportes (Rafael Lage), Gerência de Documentação (Fabiana Lima), Gerência de área operacional (Lafaiete Santos) e também vai exercer a função de captar novos contratos em empresas devido ao tanto de contatos e influência que o mesmo adquiriu ao longo dos anos de VALE. Olímpio falou o cargo que eu iria exercer porque ele era o Diretor Administrativo e também definia tudo que envolvesse contratações. A sala dos diretores ficava no segundo andar, depois da conversa e tudo acertado e definido entre nós descemos para o auditório da empresa que fica no térreo. Chamaram todos os gerentes das respectivas áreas e todo o administrativo que ali estavam.

Primeiro, o Olímpio me apresentou, falou de minha formação e experiência profissional e logo após o Clauvito in-memoriam falou um pouco e passou o microfone para que eu pudesse falar também. Terminando a minha apresentação, já fui encaminhado para a sala que eu iria ficar a princípio.

Pensei logo, já vou mostrar pra que eu vim contratado e já pedi a Gerente de Documentação, Fabiana, para vir até minha sala para saber qual era a função dela e também saber quais contratos a empresa possuía e quais empresas que eles eram prestadores de serviços.

Fiquei muito satisfeito com a impressão que tive da organização e detalhes da explicação do serviço que era responsabilidade da gerente de documentações e também pelo número de contratos que a Engecaf LTDA tinha, eram muitos, não lembro em detalhes quantos, afinal isso foi no ano de 2009.

Com o tempo trabalhando e conhecendo toda a empresa fui marcando reuniões gradativamente com cada gerente e me apresentando para cada um e também como eu gostava de trabalhar e cobrar meus resultados. A hierarquia da empresa ENGECAF LTDA era bem parecida com a da VALE.

Passados alguns meses/anos fiquei sabendo que Alexandre tinha virado Diretor de Ferrosos Centro Oeste – DIFC na cidade de Corumbá-MS, divisa com Bolívia, era criado essa nova direção devido à criticidade do Complexo Centro Oeste por ter mina à Céu Aberto de minério de ferro em duas minas distintas, mina de área IV e Mina de Urucum e mina Subterrânea de Minério de Manganês em Mina de Urucum, e portos para atender ao transporte de minérios a serem transportados por barcaças via Rio Paraguai no Pantanal Sul Mato-grossense até o porto de San Nicolas também de propriedade VALE no Paraguai e de lá iriam para os vários clientes pelo mundo afora. Os dois portos que tinham na DIFC\_MS em Corumbá um era um porto próprio da Vale, PGC-Porto Gregório CURVO e

o outro era terceirizado com a empresa Sobramil. Destacando muito em Minas Gerais nas Operações dos complexos onde foi Gerente Geral e Gerente Executivo a moeda da vez era Alexandre.

Eu saí da VALE, mas a VALE não sai de mim, impressionante o tanto que eu lembra e gostava daquela empresa a qual me ensinou tudo o que eu sei profissionalmente/até meu curso superior ela me ajudou a ter e os vários lugares que eu conheço por ter feito tantos cursos nesse Brasil afora de Deus, acho que no Brasil só não conheço apenas o Amapá-Macapá.

Hoje, 18/01/2022 acordei por volta das 06:00 da manhã e veio muita coisa à minha cabeça pra escrever aqui pra vocês. Pois bem, estou escrevendo este livro e ao mesmo tempo escrevendo o que acontece diariamente comigo como se fosse um diário que os adolescentes faziam antigamente na época de 80/90, hoje quase ninguém usa diário mais, é coisa do passado e sim redes sociais, tais como: facebook, instagram, telegrama, twitter, canal de youtube entre outros.

Eu estava fazendo um bom trabalho com Olímpio na Engecaf LTDA, mas nunca perdi o contato com Alexandre e sempre mandava mensagens no e-mail do mesmo ou ligava diretamente pra ele. A vontade de voltar era grande, até que visualizei uma vaga no sistema da VALE para Analista Econômico Financeiro na Gerência de Gestão Econômica GAGIC em Corumbá-MS e pedia quase que na sua maioria experiência em tudo que eu sabia fazer, pensei comigo esta vaga vai ser minha e me candidatei à vaga imediatamente, via com bons olhos à oportunidade de retornar à VALE. Passado algum tempo, meu celular toca, era o RH de Corumbá da VALE me ligando e falando que tinha analisado meu currículo e que eu já tinha sido aprovado naquela primeira triagem e me perguntou se eu teria possibilidade de ir à VALE na MAC, prédio II (Mina de Água Clara) em BH para fazer entrevista com o Gerente da vaga, não me lembro exatamente a data, mas falei que estava tudo certo e eu compareceria no local e dia marcado com toda certeza. A ansiosidade tomava conta de mim até então. Cheguei ao local no dia combinado e lá vi várias pessoas conhecidas e também vi um candidato fortíssimo o qual eu o ensinei várias coisas no meu tempo de Mina de Fábrica, o Éder Dutra era a pessoa de controle da Gerência de Infraestrutura de mina GAINS na época que eu trabalhei na VALE. Fiquei muito preocupado em poder perder essa vaga para o mesmo, mas estava comigo o Sr. Bom Jesus para o que der e vier.

Quando vi o Éder Dutra saindo da sala de entrevista o mesmo me cumprimentou e disse: agora é você, pode ir lá, o Carlos me pediu para chamar o próximo candidato. Quando adentrei a sala e vi Carlos me assustei particularmente, mas não quis demonstrar que estava espantado, eu já o conhecia bastante, porque o mesmo serviço que eu fazia para Alexandre ele fazia para o GG da pelotização da diretoria DIPE, trabalhávamos no mesmo prédio administrativo em Mina de Fábrica. Passados alguns dias o RH me ligou

novamente e para minha surpresa me disse que a vaga para qual eu tinha me candidatado era minha e a data para comparecer em Corumbá no escritório central para ser efetivado era dia 14/02/2011, numa segunda-feira, a VALE me enviaria as passagens aéreas e o hotel seria reservado pra eu ficar, tudo detalhado no meu e-mail particular. Chegou o dia tão esperado de recomeçar, fiz as malas e fui embora para o meu novo recomeço, a felicidade estava estampado em meu rosto. Chegando a Corumbá eu fiquei assustadíssimo porque eu saí de BH no aeroporto internacional de Confins, fazia 16 graus e lá vocês não acreditam, estavam 46 graus, pensei: que lugar é esse meu Deus. Não vou ficar aqui, que loucura eu achava que estava fazendo. Lembro que era visita técnica e tinha um período de 7 dias para saber se aceitaria em definitivo a proposta de ficar ou não no local, fazer visitas nas minas do complexo, afinal era uma cultura diferença, clima diferente, bem dizer tudo diferente. Mas no meu intimo nunca iria falar não para o meu sonho que era poder voltar a fazer parte do grupo VALE novamente.

Fui cedo trabalhar e chegando à VALE fui até a sala do Diretor, afinal o conhecia, mas também era igual Mina de Fábrica, tinha um pit bull na recepção, me apresentei e aguardei ser chamado. Conversamos alguns minutos e depois fui até ao encontro do meu novo gerente, Carlos.

Este me apresentou sua área (Gestão econômica/Contratos/Qualidade) e seus respectivos supervisores e também com quem eu iria começar a trabalhar, comecei a trabalhar com custos e fechamento contábil da Diretoria. A supervisão era de responsabilidade do gestor Homero o qual também tinha vindo de Minas para compor a área de Gestão Econômica de Corumbá, eu já o conhecia de nome, mas não pessoalmente. A diretoria já estava ficando bem estrutura e com profissionais muitos bons e competentes, cada qual com sua especificidade, era compostas por três Gerências Gerais: Manutenção, Operação e Gestão/Performance. Tinha muito trabalho a ser feito porque Corumbá já vinha passando por dois processos, 2010 a VALE implantou o SAP um programa de gestão empresarial na MCR (Mineração Corumbaense Reunida), até então tinham duas empresas: MCR e Urucum Mineração, em 2011 foi a virada da Urucum para MCR, foi a integração das duas empresas que por questões de benefícios fiscais ficou Mineração Corumbaense Reunida ao invés de Urucum Mineração S/A.

Fiquei responsável por atender e dar suporte à Gerência Geral de Operação do Ricardo, este vindo de minas, onde era Gerente de Operação de Usina da Mina do Pico na cidade de Itabirito. Como estava passando por um processo de mudanças operacionais e sistemas tinha uma equipe de consultores do SAP em Corumbá para ensinar/treinar os profissionais que usariam esta ferramenta, eu quando trabalhei na VALE em minas usava-se a ferramenta Oracle, ainda não conhecia essa ferramenta, essa transição o diretor delegou a Gerência de Gestão Econômica GAGIC a conduzir este processo o qual era bem acompanhado pela Diretoria Executiva da VALE na época porque nada poderia dar

errado nos fechamentos contábeis da companhia. O trabalho era bem pesado e exaustivo, neste momento eu já estava bem conhecido na área de contabilidade do RJ pela Analista Michele e pelo amigo que eu ganhei nessa trajetória que eu fiz como Analista Econômico Financeiro, o Carlos Eduardo Camero, que era o coordenador do time de finanças junto à Accenture, empresa de TI que prestava suporte para os usuários operacionais da Vale com a ferramenta SAP. A cobrança pela área contábil era bem puxada o que me deu mais visibilidade ainda para evoluir, meu networking ia aumentando cada vez mais na empresa e isto era muito bom pra mim porque já pensava em ter um cargo de gestão na VALE o que não demorou muito a acontecer.

Trabalhar em Corumbá, por ser área remota tinha alguns benefícios, um deles era ter direito a ir para sua cidade de origem 3 vezes ao ano combinado e aprovado pelo seu superior imediato para não comprometer a rotina diária da área pela sua ausência, e em uma das minhas idas para Minas encontrei com Ricardo no aeroporto, eu não sabia que ele estava chegando para assumir a GG de Operações da diretoria. A área já estava com seus respectivos gerentes operacionais, mas Ricardo foi estruturando ainda mais com sua experiência por ter trabalhado em áreas operacionais em Minas o que lhe dava bagagem e confiança para assumir este grande desafio que era colocar a nova diretoria em ascensão e bater novos recordes operacionais. Como eu era o Analista Econômico Financeiro, a ponte entre Gestão Econômica com a área da operação, Ricardo convidou-me para assumir uma nova supervisão (Supervisão de Controle e Utilidades) que foi criada para ficar diretamente ligada à Gerência Geral de Operações GEOCC, dando todo o suporte necessário ao controle operacional. Meu sonho estava sendo concretizado, que era fazer parte do quadro de gestão da Vale. Agora era a hora de mostrar se eu teria competência para ter assumido o devido cargo. Foi um presente, a promoção foi no dia 01/10/2011 bem próximo ao meu aniversário 07/10. Sentei e coloquei todo o meu conhecimento profissional para fazer uma estrutura bem forte e arrojada com profissionais que tivessem pelo menos 3 pilares que eu considero essenciais para ser um ótimo profissional, eu denominei de POP (Planejamento/ Organização/Pontualidade), quem tivesse uma dessas qualidades com certeza seria bem sucedido. Apresentei para Ricardo como uma área seria bem estruturada e com resultados rápidos. Aos poucos fui montando minha equipe, ficou desenhada da seguinte maneira:

#### CUSTEIO:

Elaborar e consolidar a proposta orçamentária de custeio;

Elaborar a Provisão dos serviços regular executados no mês corrente;

Analizar diariamente e justificar os gastos operacionais;

Controlar o cumprimento da aderência do gasto unitário;

Verificar as contas emblemáticas e implementar ações p/ não reincidência;

Verificar check de fundos e tomar ação p/ limpeza dos valores indevidos e empenhados;

Atualizar diariamente o Farol de gastos e divulgá-lo a todos gestores, facilitadores, aprovisionadores, etc.;

Analizar os maiores desvios de gastos (diesel, pneus, etc) e implementar ações p/ não reincidência;

Atualizar as informações econômico-financeiras, insumos, gasto e relatórios de desempenhos;

Elaborar plano de ação junto as áreas para redução de gastos operacionais;

Elaborar e atualizar as Projeções mensais, trimestrais e anuais;

Promover reuniões mensais com gestão econômica e áreas afins para alinhamento de procedimentos e tratamento de pontos críticos e de melhorias.

#### CONTRATOS:

Emitir SP e SPS (controlar periodicidade da assinatura, bem como documentos processo);

Cadastrar ou atualizar dados do processo no SGT;

Controlar e/ou apoiar a operacionalização dos contratos (medidas, documentos, etc.);

Acompanhar, fiscalizar, inspecionar e controlar as realizações dos contratos;

Apoiar os gestores na avaliação de desempenho dos fornecedores (IDF);

Atualizar o Farol de Contratos e providenciar as ações sinalizadas;

Emitir requisições de serviços;

Identificar a demanda de novos contratos e aditamentos;

Apoiar os gestores e usuários na elaboração de documentos (QQP's, escopo de contratos, etc.);

Diligenciar junto a suprimentos e áreas afins o andamento dos processos de contratações;

Auditar internamente os contratos (operação, segurança e meio ambiente) e dar suporte aos gestores nas demandas da Audit;

Interface com Segurança Empresarial, Medicina e Segurança do Trabalho para diligenciamento de mobilizações e encerramentos de contratos;

Conferir medidas validá-las c/ o Gestor/Fiscais e emitir as Liberações de contratos.

### INVESTIMENTOS:

Suportar na elaboração o orçamento de investimentos;  
Elaborar e cadastrar as fichas de projetos no Placept / GIC;  
Acompanhar e diligenciar a carteira de investimentos;  
Diligenciar diariamente as requisições (materiais / serviços) dos projetos;  
Controlar o desembolso econômico, financeiro e físico dos projetos;  
Controlar, atualizar os IDC's e justificar os desvios dos projetos;  
Elaborar a Projeção trimestral / anual dos projetos;  
Acompanhar e atualizar semanalmente o compromisso econômico-financeiro dos investimentos;  
Emitir requisições de investimento.

### Patrimônio/Estoques:

Capitalizar os bens matrimoniáveis por projetos;  
Inventariar e controlar a lotação física dos bens patrimoniais;  
Acompanhar, receber e etiquetar (códigos de patrimônio) os ativos de projeto;  
Solicitar a emissão de NF e transferência de base de ativos para outras gerências / sites no BPM Iprocess;  
Elaborar e atualizar o banco de dados de todos os ativos da GEOCC;  
Solicitar e/ou emitir documentos para disponibilização de ativos inoperantes (Ex: MID's).  
Acompanhar de estoque de materiais (normal, item crítico, garantia operacional, etc);  
Verificar diariamente os lançamentos de requisições externas e internas.

### INDICADORES/PROGRAMAS OPERACIONAIS:

Consolidação diária dos Indicadores Operacionais  
Consolidação e Acompanhamento no PGV;  
Implementação e controle do VPS;  
Validar os acessos a sistemas de informática (SAP, Legados, etc);  
Conferir / Validar as atualizações nos sistemas de produção e gestão (SAP, etc)  
Elaborar controle / Farol dos indicadores desdobrados para as metas de RV.  
Suportar a elaboração de documentos e cadastrar no Sispad (PRO's, PRG's, etc).

Prestar de contas do cartão corporativo;

Requisitar, distribuir e Controlar (fichas) EPI/ Uniformes;

Distribuir vouchers e controlar a utilização / gastos com táxis;

Controlar a frota de veículos próprios e locados (Acesso, ficha abastecimento, manutenção, lavagem, etc);

Controlar materiais / equipamentos Vale em poder de terceiros / fornecedores;

Controle de telefones;

Compras com cartão de compras;

Pagamentos e controle de Caixa Pequeno;

Emissão relatório gerencial consolidado mensal;

Pagamentos de contribuições, doações e relacionamentos.

Com o tempo o serviço foi tão bem executado pela equipe da SCOUT, nome dado pelo engenheiro Lincoln Las Casas de Amorim da Gerência de Programação, Controle de Qualidade e Expedição GAPQC, que era responsável pelos indicadores da diretoria e serviu até de modelo para a criação também na Gerência Geral de Manutenção GEMCC pela gestão da analista Mariellen, que hoje é gerente na Vale em Corumbá - MS.

Quando montei a estrutura para Ricardo, tinha plena convicção que tudo daria certo porque ao longo de minha trajetória profissional em Minas Gerais aprendi muito e fui aperfeiçoando cada vez mais, agora tudo estava em minhas mãos montar e mostrar uma equipe que estivesse focada com os meus próprios propósitos de ser eficiente e atender às metas que nos fossem impostas.

Além da Missão e Visão minha equipe também tinha entregas; diárias, semanais, mensais. Todo o controle que envolvesse números era a SCOUT que fazia e ou resolvia.

A entrega que eu oferecia aos gerentes da Gerência Geral de Operação-GEOCC eram às seguintes:

- Cumprir orçamento de custeio e contribuir para a redução de gastos;
- Cumprir o orçamento de investimentos;
- Eficiência na gestão de contratos, evitando passivos fiscais e trabalhistas;
- Garantir a confiabilidade de materiais em estoques;
- Controle patrimonial e gestão eficiente dos ativos;
- Eficiência nos controles dos indicadores operacionais;
- Cumprir o programa VPS e ser Excelência Operacional

O tempo foi passando rápido e as conquistas pessoais cada vez mais sendo conquistadas graças a DEUS, até que tudo começou a ser mudado em minha vida no dia

26/04/2014, dia de sábado, eu sairia de férias no dia 28, segunda-feira, o Brasil estava passando por copa do mundo e BH provavelmente estaria lotado de turistas porque teria jogos lá e eu estava indo pra casa todo feliz e ainda mais com um carro novo que eu tinha comprado há pouco tempo, mais uma conquista realizada.

Estou escrevendo para vocês meus futuros leitores, mas não me lembro de nada do ocorrido nesta data que hoje é comemorado o meu renascimento. Tudo que será lido por vocês neste livro foi um acúmulo de informações obtidas ao longo destes quase completos oito anos e memorizados por mim e guardados em meu notebook, celular.

Eu tinha saído de Corumbá-MS na sexta-feira à tarde e tinha em mente passar o final de semana em Campo Grande, foi junto comigo o supervisor de Meio Ambiente, Bruno Vasconcellos, o qual também hoje não faz mais parte do quadro de gestores da Vale e sim da Empresa Volvo, como Engenheiro Ambiental Especialista na cidade de Curitiba – PR.

20/01 - consegui falar no celular com o Bruno Vasconcellos um pouco para me ajudar a lembrar de alguns fatos da época do meu acidente.

Estava indo para Campo Grande passar o final de semana com sua namorada Rafaela na época. Paramos no caminho no Maria dos Jacarés (senhora que atraia com seu berrante os jacarés), Bruno estava até com uma fruta pitaia, pedimos uma faca e colher e comemos a fruta e seguimos viagem. Também conhecida como fruta do dragão, nativas da América Central e México. Fomos conversando de tudo um pouco e principalmente de trabalho, afinal éramos supervisores recém-admitidos e queríamos ser referências de gestores para nossa diretoria. Chegamos à noite e fomos encontrar com sua namorada no Subway. Após lancharmos, Bruno foi pra casa da Rafaela e eu fui para um hotel bem simplesinho que eu já acostumava ficar hospedado quando eu ia pra Campo Grande passear aos finais de semana, porque era bem tranquilo e a pernoite era baratinha.

21/01 – Acordei por volta das 08:00hs e fiz uma coisa que agora eu faço desde 29/07/2020 e até ainda continuo fazendo e vocês entenderam ao longo desta leitura e agora vou pra minha escrita.

Acordei tarde no dia 26/04/2014 para poder relaxar bastante o corpo para fazer aquela viagem, estava voltando pra Corumbá porque eu fui convidado para a despedida da Gerente de Comunicação da diretoria, Letícia Oliveira, a qual sempre foi uma profissional dedicada à imagem da nova diretoria e também fazia um ótimo trabalho junto à comunidade local. A festa estava sendo realizado no Círculo militar, um local bem agradável, aproveitando também para ser comemorado junto o seu aniversário que foi dia 22/04, ela como sendo gerente naturalmente àquela época a mesma convidou todos os gerentes da diretoria e convidou outras pessoas independentes de cargos que eram amigos dela e com quem ela tinha relacionamento, como era uma despedida dela também foi convidadas pessoas da Vale e fora também. Pode ficar tranquila Letícia que não escreverei sua data de aniversário.

Kkk. Letícia hoje é Analista de Reparação Social e Relacionamento com Comunidades em Belo Horizonte.

Afinal eram 428 km de Campo Grande até Corumbá. Pra ser Mais preciso no Km 527, onde ocorreu meu trágico acidente por volta das 16:30hs. Eu voltando pra Corumbá, colidi de frente com uma caminhonete S10. O impacto foi tão forte que meu carro ultrapassou o guard rail e ficou dependurado no Pantanal sul mato-grossense. Fiquei por várias horas aguardando o resgate. O resgate foi feito pelo corpo de bombeiro de Aquidauana-MS com o caminhão desencarcerador que são caminhões especiais do Corpo de Bombeiro para cortar ferragens e retirar vítimas que ficam presos às mesmas, enquanto isso o SAMU(Serviço de Atendimento Móvel de Urgência) primeiros socorros também já estava no local. Depois de tanto tempo preso às ferragens e inconsciente devidos aos poli traumas durante essas três horas inconsciente dentro do carro já lutando pela minha nobre VIDA. Levando-me direto para o hospital da cidade do meu acidente, Aquidauana-MS.

Olha como Deus sempre está comigo, passou pelo local do acidente o prancheiro José Carlos, vulgo Coché, o mesmo reconheceu meu carro porque há dois meses tinha me socorrido na rodovia BR 262 porque a roda dianteira esquerda do carro o qual eu acidentei tinha se soltado, acionei o corredor de seguros, Mário Gomes, imediatamente, o qual acionou também o prancheiro da região do local do meu acidente.

O Coché, vindo de um atendimento com seu reboque de Campo Grande, capital de MS, retornavam pra sua cidade, Miranda, quando visualizou meu carro no pantanal sul mato-grossense, ligou pra Mário e perguntou se sabia se eu estava em viagem porque ele tinha quase certeza que era meu carro que ele tinha visto. Mário perguntou pra ele se ele tinha visto a placa porque assim poderia conferir em seus controles de carros assegurados por ele. Ele passou o número da placa, OOL 1303 emplacado com o aniversário da minha mãe e ele confirmou que sim, era essa a placa.

Começou então o trabalho de comunicar com os possíveis conhecidos meu para chegar à informação até minha família. Mário ligou para minha gerente do Bradesco, a qual era gerente da minha conta e do seguro do carro para saber se teria algum contato da Vale para poder comunicar do ocorrido. Na época Deus já vinha me dando sinais, com a correria do dia nunca parei para poder refletir algo que já vinha acontecendo em minha trajetória de vida. Conseguiu assim o contato da Vale do Rodrigo Melo que era um dos Analistas Operacionais da minha supervisão Scout. Nesta época estava tirando a minha férias o Analista Operacional, Luiz Ortiz in memoriam, que saudades, que profissional dedicado e fiel. Sempre em meu trabalho já ia preparando analistas para serem supervisores para me substituir e também para atender a demanda da empresa. Cada férias minha eu colocava um analista para me substituir para que os mesmo acostumassem com o gosto pela gestão e fossem assim também mais conhecidos pela empresa.

Estava assim garantida a comunicação, porque Rodrigo é um profissional

extremamente detalhista e influente em toda a diretoria e com certeza não poderia ter sido um contato melhor, a informação foi expandindo logo para todos da minha equipe e Vale as informações circulavam rapidamente por toda a Vale de Corumbá. O corretor, Mário, fazia todo o possível para ter informações da minha situação, conseguiu o contato do hospital até do enfermeiro que me atendeu, ao conversar com o mesmo falou pra ele assim: fala a verdade pra mim porque ele é um segurado meu e eu preciso saber. O enfermeiro falou pra ele assim: esse cara não chega a Campo Grande vivo. O hospital era de pequeno porte e não tinha uma UTI (Unidade de Terapia Intensiva) para fazer minha internação e estabilizando meu quadro, fui transferido imediatamente para UTI da Santa Casa da capital Campo Grande.

Bruno ficaria o final de semana em Campo Grande e voltaria no domingo às 00:hs, chegando por volta das 6:00hs para poder pegar serviço às 7:00hs, mas como já tinha sido informado do meu acidente pelo supervisor/amigo de logística, Guilherme Almada, da diretoria de Navegação, Bruno também foi acionado pelo Gerente de Manutenção de Usina, Odilon Silva, que também estava em Campo Grande fazendo Especialização em Gestão de Projetos na FGV e marcaram de se encontrar no mesmo dia à noite por volta das 22:00hs na Santa Casa. Odilon foi informado pelo seu superior imediato Fernando. Os dois, Bruno e Odilon foram os primeiros funcionários da Vale a me verem, Odilon me viu no sábado e Bruno só foi me ver no domingo porque ficou até de madrugada no hospital para ir colhendo informações minhas e meu estado clínico para saber passar informações mais precisas para minha família e também para a Vale. Com a informação circulando muito rápido a Gerente de Saúde Segurança e Meio Ambiente, Thais Laguardia, junto com a Kelma Delgado, que era assistente social foi também para a Santa Casa poder fazer a intermediação pra me mandar para BH, ai a questão de sair do SUS que foi quem fez o atendimento pra poder entrar no atendimento do plano de saúde da Vale AMS – (Assistência Médica Supletiva).

Conseguiram fazer todos os trâmites necessário-legais e providenciaram uma UTI Aérea para poder fazer minha transferência entre hospitais: Santa Casa Campo Grande x Hospital Materdei em Belo Horizonte no dia 29/04/2014 numa terça-feira.

No dia que eu dei entrada no Materdei em Belo Horizonte eu estava com 36 anos, 6 meses e 22 dias, o avião da UTI aérea pousou no Aeroporto da Pampulha, já estava tudo ajeitado pela equipe da Thays. Até UTI móvel já se encontrava esperando a minha chegada para poder levar-me imediatamente para o hospital. E aí começaria a verdadeira luta pela sobrevivência, pois eu tinha dado entrada com poli traumas e mantendo ventilação mecânica. Na UTI aérea veio além dos componentes da aviação; médico, enfermeira, piloto e copiloto e também minha irmã mais velha, Cyntia, a qual foi para Campo Grande assim que ficou sabendo do meu acidente para tentar entender e saber um pouco da minha situação. Como família é tão importante na vida da gente né e eu já tinha 20 anos que não

conversava com a mesma, que situação.

No ano de 2014, mais precisamente 21/02/2014 minha outra irmã, Cibely, veio nos presentear com a maternidade de trigêmeos; Alice, Bento e Cecília, mas ela já tinha o Davi que na época tinha já tinha 5 anos. Imagina para uma mãe ter uma felicidade dessas com o nascimento de 3 netinhos ao mesmo tempo e depois com uma tragédia do seu filho, sem saber que poderia morrer a qualquer momento, pois me mantinha em quadro de coma, o qual permaneceu vocês imaginam quanto tempo?

Isso, pra quem acertou foi isso mesmo, exatamente 32 longos dias de uma força que eu não sabia que eu tinha para vencer principalmente a morte a qual batia constantemente a minha porta quase todos os dias e as inúmeras cirurgias as quais fui submetido neste período tão difícil a qual vinha passando.

Depois ter saído da UTI fui para o quarto o qual fiquei por mais 30 dias em total recuperação. Enquanto isso o mundo continuou seguindo e as mudanças na Vale também continuavam e não paravam, meus superiores quase que na sua maioria foram embora de Corumbá, com destinos às outras unidades operacionais, para exercerem outros cargos ou simplesmente trocarem de ar, até para outras empresas seguindo seus destinos e objetivos. Quando eu fiquei internado no hospital Materdei eu cheguei a pesar exatamente 39 kg, é de assustar não é mesmo, estavam-se apenas pele e ossos, relatos que chegaram até a mim depois é que se dava até para contar as costelas e também estava traqueostomizado.

22/01 – hoje acordei cedo como de costume, fiz minhas orações e agradecimentos. E vim direto pra poltrona da mesa da sala e escutando a banda americana NIRVANA a qual eu adoro, tempos de república em Ouro Preto. E vamos colocando o cérebro pra funcionar mais um pouquinho.

23/01 – fui para Fazenda São Bento, que fica no município de Alvinópolis e retornoi agora à tarde e amanhã eu continuarei com esta saga de escrever um pouco da minha história.

24/01

Depois te tanto tempo internado, por volta de 62 dias me deram alta para voltar para casa. Voltei pra casa de minha mãe, não voltaria para Corumbá, pois morava sozinho em um belo e confortável Hotel Palace Nacional. Ficava fica bem na região central da cidade, pra ser mais preciso na famosa rua: América, número 936, apartamento 230 e não teria ninguém lá para estar comigo.

Depois da chegada à casa de mãe em Rio Piracicaba, vindo de Belo Horizonte em UTI do plano AMS e me colocando em uma cama de casal confortável, onde passei a ficar durante uns bons e longos tempos. Minhas duas irmãs, meus anjos passaram a cuidar detalhadamente de mim, e as primeiras providencias foram achar algum lugar que pudesse fazer fisioterapia em mim todos os dias, afinal o quadro meu não era bonito

e precisa-se urgente de profissionais qualificados ao meu lado porque até então eu não estava andando mais. Como eu vim com uma bateria de receitas de remédios para serem comprados, foi tudo providenciado e colocado no rack que ficava ao lado da minha cama, eram aproximadamente 8 remédios pra eu tomar, ansiolíticos, antidepressivos, analgésicos, antibióticos. Muita coisa e ao mesmo tempo outras coisas iam se ajeitando, cada hora uma irmã ia arrumando alguma coisa. Até que também foi contratada uma moça, Kassiana Silva Coelho, que é prima do meu cunhado, Lucas Gomes, para fazer o serviço de técnica de enfermagem, algumas atividades da mesma: como dar banhos, fazer barba, colocar ataduras na perna direita e no braço esquerdo, fazer curativos na minha perna direita a qual foi muito danificada, foi quebrada em vários lugares, inclusive a tibia ao meio e fratura exposta no joelho direito, na vertical e horizontal, dar remédios, me passar para cadeira de rodas para ir tomar banho de sol toda manhã porque minha vitamina “D” estava em péssimo índice, devida eu ter ficado muito tempo em coma e sem a importante luz do sol diário. Foi procurado também profissional na região de fisioterapia para fazer serviço de Home Care e para surpresa da minha irmã Cibely na minha pequena cidade tinha uma clínica de fisioterapia – Fisioclinica Caminhar, das duas sócias-fisioterapeutas Paulinha e Ana Letícia credenciada pelo plano de saúde da Vale AMS. Assim que eu cheguei do hospital Materdei dias depois já começou o serviço de Home Care diário devido à minha criticidade.

Lembro que quando Ana Letícia/Paulinha chegaram pela primeira vez na casa da minha mãe para fazer uma consulta técnica para saber meu histórico e diagnóstico, pois eu voltei a morar com mãe, no meu íntimo, acho que elas perceberam a fria que tinham acabado de entrar porque afinal de contas meu caso era difícil demais, onde colocava a mão em mim doía demais; pernas, braços, pés, mãos, cabeça. E eu xingava muito e muito estressado porque achava aquilo tudo muito ruim em ter que ficar deitado o dia todo e só aumentando de peso o que me preocupava demais naquele momento porque antes do meu acidente eu ainda me lembra que meu peso era de 65kg.

Ficou combinado entre nós a princípio que Paulinha ficaria mais focada nas pernas e Ana Letícia nos braços. Afinal tinham ossos pra todas kkk.

A perna direita era um complicador em meu ponto de vista mais difícil porque a mesma não esticava mais, devido a fratura vertical/horizontal na patela ou rótula do joelho para nós simples mortais.

No braço esquerdo tive fratura exposta no cotovelo tendo perda óssea de 3 cm o que não deixava eu fazer o movimento correto do braço de esticar, dobrar, só ficava paralisado. Eu falava com Ana Letícia que não precisava levar pra casa meu braço de tanto que ela tentava esticá-lo, parecia que ia arrancá-lo, a dor era absurda, quando ia fazer fisioterapia eu pegava uma toalha e colocava na boca e apertava nos dentes para aliviar as dores, falo com ela que até hoje não devolveu o mesmo kkk.

Vocês não têm ideia de como era suportar aquelas dores infernais e intermináveis,

nem os inúmeros analgésicos que me foram receitados pelos inúmeros médicos não adiantavam pra nada. Imaginem como meus fígados estavam ficando de tanto remédios. Se vocês que forem visitar alguém em algum momento, por favor, não falem com os visitados assim: eu te entendo, eu sei como é dor assim, vai passar, isso melhora você vai ver entre outras baboseiras. Só vai gerar ainda mais raiva e angústia na pessoa, porque só quem está passando por este momento é que sabe, creia nisso porque eu sei o que estou escrevendo com aptidão. Afinal foram muitos anos de luta e perseverança, jamais desista de seus objetivos e metas, foque sempre em você e seja sempre otimista.

As fisioterapeutas chegavam por volta das 8:00hs e era uma hora de pura exaustão e dores.

Como eu ia sempre à missa em Corumbá na Igreja Nossa Senhora Auxiliadora às 19:00hs que era bem próxima ao Hotel que eu morava e depois vindo pra casa e não conseguia andar ainda e nem conseguia pegar táxi para poder ir à igreja do Sr Bom Jesus ou à Matriz de São Miguel Arcanjo, a ministra da eucaristia que atendia meu bairro, dona Adir Martins, fez isso pra mim com maior boa vontade e carinho, normalmente ia depois das minhas fisioterapias pensando ela que fosse atrapalhar o que as fisioterapeutas estavam executando em mim. Para vocês terem uma ideia do que minha mãe fazia pra mim é de cair o queijo, quando terminávamos de rezar eu não conseguia fazer o NOME DO PAI, ela pegava meu braço o qual tinha muitos pinos e parafusos com muito cuidado para fazer o sinal. Eu comungava e pedia a DEUS e ao Sr Bom Jesus em meus pensamentos para me restaurar e voltar a ser o César de antes. Passados alguns anos de fisioterapias, meados de 2014, 2015, 2016, 2017 e todos estes anos interligados com o Hospital Sarah Kubitscheck em Belo Horizonte na Avenida Amazonas, próximo a ACADEPOL (Academia de Polícia), este era considerado referência em reabilitação em todo Brasil. Ou seja estava indo eu para um hospital de ponta e excelência. Essa vaga só foi conquistada e conseguida pela ajuda da fisioterapeuta Sandra Santos Pereira que nos conhecemos também em 2013 devido a um capotamento que eu tive voltando de Campo Grande para Corumbá, mas graças a Deus não tive nada, foi apenas um susto e DEUS mais uma vez me dando sinais. Fui apenas até o médico do trabalho da Vale para saber se estava tudo bem comigo e o mesmo me indicou a Sandra a qual eu fiz algumas seções de fisioterapias e lhe tenho muita gratidão pelo feito por mim.

A fisioterapeuta Sandra, após ficar sabendo do meu acidente em Aquidauana-MS conseguiu a minha devida internação e conseguiu comunicar com minha família para avisar o que tinha conseguido pra mim.

O tempo que se levou pra minha internação no Sarah Kubistchek após meu acidente foi muito rápido porque a rede Sarah tem uma lista grande de espera em todo o Brasil, mas como Sandra tinha influente lá dentro, consegui acelerar bem a minha entrada no hospital.

O dia da minha primeira internação no Hospital Sara Kubitscheck foi ao dia

15/07/2014 às 9:00hs com a Neurologista Dra. Luciana e minha última internação se deu ao dia 05/05/2017. Foi quase 3 anos de ida e vinda pra casa, isso me cansava muito porque eu ia de táxi e na época e a BR 381 ainda não era duplicada e para se chegar a BH no horário demarcado pelo hospital eu tinha quase que na sua maioria sair de casa às 4hs pra evitar algum imprevisto na rodovia e consequentemente não poder ser internado ao mesmo.

Como eu ia ao táxi com as pernas bem dobradas, sem conseguir esticá-las não conseguindo fazer nenhum exercício com as mesmas, isso me matava de dores e o sangue não circulava bem nos meus joelhos, quando chegava no bendito Sarah Kubitscheck eu não via a hora de poder me deitar para aliviar as pressões nos joelhos. A vidinha difícil, mas vamos que vamos. Eu neste tempo de internações criei uma frase que eu uso até hoje: A LUTA É CONSTANTE, MAS A VITÓRIA É CERTA. Nesta época de 2014 meu caso foi assunto em toda a cidade, era comentado em vários lugares, era só este assunto que o povo tinha para comentar, só não deu mais ibope que a tragédia da Seleção Brasileira x Alemanha, pois o jogo foi no dia 08 de Julho. Eu já me encontrava na casa de minha mãe, mas ainda não estava totalmente recuperado do TCE (Trauma Crânioencefálico) eu tive uma lesão axonal difusa, nada mais é que uma lesão disseminada aos axônios, uma parte das células nervosas, no cérebro. Quando vocês virem às fotografias no final vocês entenderão o porquê do nome deste livro.

Minha mãe deste muito tempo faz tratamento de diabetes e o taxista, Fabrício Mendes, que o atende para levar em João Monlevade, Belo Horizonte entre outros lugares, ficou sabendo do que aconteceu comigo também e passou a ser meu motorista também e se tornou um amigo meu de bons tempos, graças a DEUS. Fabricio também é um caso de pura força de vontade e fé porque também passou por uma doença complicada e está aí conosco são e salvo. Fabrício também trabalha na Vale igual eu trabalhava. Quando não dava pra me levar para fazer fisioterapia até à Clínica ele mesmo arrumava outro taxista para me levar e buscar. Como eu tinha perdido muito a vida social ele me buscava em casa e saia pela cidade de carro para eu poder ver algumas coisas e para que eu não ficasse apenas deitado engordando porque era isso que estava acontecendo muito comigo, pois não conseguia mais fazer atividades físicas.

Até que um dia à tarde, eu na minha cadeira de rodas, na porta de minha casa, sem fazer nada e conversar com algumas pessoas que passavam por ali, parou um carro sem eu reconhecer quem poderia ser abre a porta do carro e aparece um anjo chamado, Thaysa Sonale. Eu já a conhecia há alguns anos porque namorava um amigo meu e também trabalhou na Vale como Analista de uma gerência prestando serviço para André Carmo, que foi meu Gerente em 2009. Conversamos durante bons tempos e ficou espantada comigo porque eu ainda não estava andando devido já estar bastante tempo fazendo fisioterapia e também no Hospital Sarah Kubitscheck e me perguntou se eu acharia ruim de me indicar uma profissional que estava fazendo fisioterapia numa prima do atual namorado dela e a

mesma não tinha possibilidade de voltar a andar devido ao acidente que sofreu e já estava andando.

25/01

Gostou muito dessa profissional e achou que talvez pudesse fazer um ótimo trabalho de recuperação comigo e eu aceitei o contato da profissional e passei o contato para minha irmã Cibely, pois era minha curadora, porque eu acidentei, fiquei em coma, hospitalizado, logo eu não tinha condições de gerir a minha vida, praticar os atos da vida civil, assim que se fala juridicamente, o que é isso: pagar contas, olhar o que eu estava devendo, ir ao banco, receber, pedir minha aposentadoria, acertar com a Vale o meu afastamento, assinar papeladas do seguro foi ela que assinou. A mesma praticou os atos como fosse eu. Quando o juiz percebendo que eu já estava de volta, recuperado, tendo meus discernimentos para praticar tudo ele extinguiu a curatela e eu tomei as rédeas da minha vida novamente.

Cibely entrou em contato com a fisioterapeuta e marcou com ela para poder à casa de mãe para fazer minha avaliação para saber da minha real situação e ver se já poderíamos começar depressa as seções de fisioterapia.

26/01

Chegou o tão esperado dia da visita da nova fisioterapeuta. A barriga estava completamente gelada, via nessa nova profissional surgir à esperança que tanto eu tinha e estava até então apagada, porque já tinha muito tempo que eu estava fazendo fisioterapia, mas o resultado não estava a meu contento. Sei demais e entendo perfeitamente que o resultado de fisioterapia não é e nunca será de imediato e sim em longo prazo, ainda mais no meu caso que não preciso nem de voltar a dizer. Mas a luz da esperança voltou a ascender novamente porque estava muito confiante pelo que eu ouvi da Thaysa em relação ao que a fisioterapeuta, Patrícia Oliveira Garcias, fez com a mãe do namorado dela e com a prima do seu namorado, a qual foi atropelada brutalmente e voltou a andar depois do acompanhamento sistemático da mesma. Como não acreditar nisso. Lembro-me da visita dela em minha casa em um dia a tarde, estavam na casa de mãe até minhas duas irmãs para acompanhar a conversa que teríamos e acertar todos os detalhes de horários, quantas seções por semana, valores, saber tudo o possível porque eu com certeza não lembraria devido ao meu TCE, quando poderíamos começar a fazer logo as seções de fisioterapias e se eu tinha algumas restrições para tal. Patrícia me pediu para fazer algumas coisas comigo mesmo ali na cadeira, tais como: levantar a perna direita, agora à esquerda, levantar um braço, depois o outro, tentar ficar de pé, fez todas estas indagações porque eu não possuía lesão na coluna segundo os exames que foram apresentados por minhas irmãs a ela, eu tinha o controle de levantar as pernas, mas não de levantar o corpo na cadeira. Começamos acho que uns dias depois, ela vinha de João Monlevade a Rio Piracicaba todos os dias, inclusive aos sábados para fazer fisioterapia em mim, era muito pauleira a fisioterapia dela, tanto que foi apelidada de BOPE por mim, igual tropa de Elite. Era muita

dor, vocês não imaginam ou consigam imaginar. Um dia eu fazendo fisioterapia pensamos a seguinte coisa: vamos contar o tanto de fraturas e fraturas expostas que você teve só pra saber quando alguém nos perguntar, nós saberemos falar e contar. Se vocês que já são da minha cidade provavelmente já sabem quantas foram, mas quem está lendo este testemunho pela primeira vez, pasme, mas foram exatamente: 37 fraturas, sendo 7 fraturas expostas, afundamento do lado esquerdo da face e traumatismo cranioencefálico, além dos 32 dias em coma e trinta no quarto, além de não poder andar mais. Agora vocês entenderam porque do nome deste livro? Graças a Deus eu tinha um plano de saúde muito bom da Vale o qual cobria estas intermináveis seções de fisioterapia, Cibely pagava mensalmente a fisioterapia acertada e entrava em um aplicativo da Saúde AMS e eu tinha o devido reembolso, só não me lembro de quantos % era reembolsado. Como eu achava que BOPE pegava muito pesado comigo sempre achava que os exercícios dela eram muito puxados pra mim e bem exaustivos, pra vocês terem uma ideia de como este acidente me afetou em várias coisas, afetou até no meu suar, eu fazia quase que uma hora direto de fisioterapia e não suava quase nada, afetou até minhas glândulas sudoríparas. Das inúmeras atividades que eu fazia, uma delas pode parecer muito boba, mas me ajudou em muito a fortalecer minhas coxas e joelhos, era sentar/levantar da cama, pensava direto o que isso vai me ajudar a fazer andar, eu era e sempre fui muito questionador. Lembro até de um dia que ela queria que eu providenciasse colchões finos para fazer rolamento nos mesmos. Já pensava de novo, o que isso vai me fazer ajudar a andar. Mas eu não era profissional de fisioterapia para ficar indagando tanto assim né e consegui arrumar os benditos colchões finos, minha casa estava parecendo república de tanto colchões. Colocava-me para rolar nos colchões de solteiro, os quais eram colocados no chão do quarto. Eu achava aquilo tudo uma loucura, tinha que rolar depois conseguir ficar de pé e depois fazia tudo de novo, pedia pra eu fazer 10 repetições e se eu reclamassem passaria para 15 além de doer muito meus joelhos por causa das diversas fraturas e cotovelo esquerdo por causa da fratura exposta que eu tive nele também, aquilo pra mim era desumano de tanta dor, mas vamos que vamos “A LUTA É CONSTANTE, MAS A VITÓRIA É CERTA”.

Eu ficava deitado de barriga pra cima, normal e com as pernas esticadas, fazia várias seções nela, suas mãos ficavam apertando meu joelho para baixo com toda a força dela porque o joelho direito tinha tido encurtamento dos tendões e não conseguia encostar a parte de trás completamente no colchão. Eram muitos gritos de dor e lágrimas escorrendo pelo rosto. Minha mãe na hora da fisioterapia de BOPE não ficava ao meu quarto para poder acompanhar porque também sentia dores me vendo sofrer, aquilo pra ela era sofrido demais, mas eu sabia que uma hora aquilo tudo teria um fim. Neste intervalo de tempo eu também continuava indo sempre no hospital Sarah Kubistchek para tentar me reerguer o quanto antes, mas eles eram totalmente contra cirurgias e sem intervenções cirúrgicas e me perguntaram se eu teria como afixar uma barra de segurança em algum

lugar da minha residência para eu poder fazer exercícios diariamente o que me ajudaria e muito, me passaram até um croqui com a altura que a mesma deveria ser fixada na parede obedecendo às normas do IMETRO. Chegando em casa pedi minha irmã Cibely que providenciasse a colocação da barra na varanda da minha casa.

BOPE percebeu bem no início a minha necessidade ter força de tronco para eu poder voltar a andar porque eu não tinha força de tronco nem para sentar-me sozinho. Eu sentava e caia sempre lateralmente. Fiz um fortalecimento de tronco muito bom o qual ela achava o mais importante pra eu poder ter meu sonho realizado novamente, com várias seções de rolamentos, senta/levanta entre outros ate que no dia 08/03/2018 dia Internacional da Esposa eu na varanda de minha casa fazendo fisioterapia com BOPE, eu fui pra varanda em minha cadeira de rodas, ela pediu pra eu levantar o qual já estava conseguindo fazer graças ao fortalecimento que eu já tinha feito. Fiquei de pé e ela falou: coloca o pé direito na frente como fosse andar e eu o fiz do jeito que ela me pedia e depois leva o esquerdo para ai sim você conseguir levar cada hora um, você vai conseguir andar de novo, faça isso e eu fiz, nossa a felicidade brotou imediatamente no meu rosto, não sei explicar pra vocês, mas consegui dar meus primeiro passos, o qual não os davam mais desde 26/04/2014 exatos 1570 dias sem conseguir poder andar. Só vinha em minha cabeça o Sr. Bom Jesus como gratidão e a BOPE por ter acreditado tanto em mim e minha resiliência. Não sei explicar, mas nem chorar eu conseguia, mas quando eu coloquei a cabeça no travesseiro e foi passando tudo como um flash aí sim as lágrimas corriam sem parar, mas aquilo tudo era choro de felicidade misturado com gratidão de todos os profissionais que fizeram parte desta minha história.

O trabalho não parava por aí e eu comecei também a ter seções de terapia com a psicóloga Dra. Adriana Rosa de Araújo a qual fazia parte do programa APOIAR da VALE em 2014 e eu entrei nesse programa devido meu amigo, André Carmo, que era gerente da Mina de Água Limpa da época que me ajudou dentro dos trâmites legais a participar e me ajudar, afinal não tinha mais vida social, era só hospitais e fisioterapeutas em minha vida. O projeto era liberado apenas 6 seções e foi conseguido em torno de 9 ou 12 seções pra mim. Essas seções eram feitas na minha casa eu parei de participar do programa porque o mesmo foi encerrado com a VALE. Vocês não tem ideia de como me ajudou estas terapias porque a cabeça tinha ficado um pouco conturbada e precisava de um apoio profissional com certeza.

Minha irmã Cibely, mais uma vez entrou em cena e arrumou um médico psiquiatra, Dra. Patrícia Duarte Lage, na cidade que ela morava na época, em Itabira em uma clínica particular, CENTRO MÉDICO ITABIRA onde tinha vários profissionais da área de saúde e eu ia todo mês consultar e quem ia me levar era o Fabrício Mendes, o percurso até Itabira passando por uma estrada secundária chamada de Forninho que perfaz 55 km o que pra mim era muito longo e minha perna inchava muito e doía devido ao joelho direito estar todo

comprometido devido às duas fraturas expostas que ocorreram nele.

No mês de setembro de 2.018, o qual é o mês de prevenção e combate ao suicídio, na Câmara dos Vereadores da minha cidade houve uma palestra de Suicídio e Depressão, com o Titular da Associação Brasileira de Psiquiatria o Dr. Rodrigo Cunha Braga, gostei muito da palestra e do conhecimento que pude aprender naquele momento, afinal conhecimento nunca ocupa lugar no cérebro. Depois da palestra fui até uma moça que tinha trazido àquele psiquiatra e pedi o contato do mesmo porque eu tinha muito interesse em poder consultar com ele.

Como vocês devem estar pensando eu não andava e como fui nesta palestra? Pra variar meu novo amigo, Fabrício Mendes, me levou até essa palestra. Foi à minha casa, me colocou na cadeira e me levou até o carro. Chegando à câmara, possui dois andares e era no andar superior, mas fiquem tranquilos porque a mesma tem acessibilidades para cadeirantes. Chegando ao local fiquei muito assustado porque estava bem cheio e todos me olhavam com cara de espanto, pois acho que na maioria ali não tinham me visto ainda cadeirante. Deviam-se passar muitas coisas nas cabeças de todos, tenho plena certeza disso. Afinal eu era um cara muito descolado, ativo e comunicativo e agora me verem assim: triste, calado, cabisbaixo, mas vida que segue.

Minha irmã Cibely ligou para a clínica do Dr Rodrigo e agendou a consulta para mim, foi comigo à mesma e conversamos bem sobre o caso do meu acidente e dos vários problemas que eu tinha pra dormir, alucinações, ansiedades, insônia, esquecimento de memórias nem me lembro mais kkk. Como eu já vinha fazendo tratamento psiquiátrico com a Dra. Patrícia a mesma já tinha me medicado com alguns remédios e passei para ele o que eu já estava vindo tomando, só acrescentou alguns e trocou outros, só sei que na época era um total de 8 remédios toda a noite. Agora façam um exame de consciência, vocês acham que tem problema na vida?

Sempre nesse intervalo de tempo o hospital Sarah Kubitscheck marcava com minha família e pedia para eu poder retornar, sempre tinha várias atividades para serem feitas por lá, tinha até grade curricular igual de escola com horários e professores/profissionais para cada disciplina aplicada. Tinha aula de danças, vocês podem perguntar aula de dança, mas como aula de dança se só fica em cadeira de rodas. Mas acreditem que tinha e era uma das que eu mais gostava. Tinha até de jogos como, por exemplo: jogos de baralhos, bocha, este é um jogo até paraolímpico, conversa com psiquiatras/psicólogos, Arte/leitura, até que consegui depois de algumas vezes internado, aula de Hidroginástica, esta era ótima. Tinha também horário para tomar banho de sol todos os dias, igual filmes que vemos em tv's, horário de banhos e de tomar café da manhã, tudo bem detalhado. Mas neste andar onde eu fiquei internado era 2 andar e todos por ali tinham problemas provenientes de: AVC's, algum trauma proveniente de acidentes. Todo paciente do Sarah Kubitscheck tinha que ser internado com algum acompanhante sem apresentar algum tipo de doença

porque senão eram dois para serem vistos/observados e não um. No início das minhas idas para ser internado quem foi comigo foi minha Irmã Cyntia porque a Cibely tinha ganhado trigêmeos há 144 dias o que era naquele momento impossível de fazer ou imaginar a sua ida comigo para o hospital, minha mãe não podia ir comigo porque tem diabetes e isso era um impedimento.

27/01

Elaine Cadeira trabalhava-se como secretária há alguns tempos com minha mãe. Ela então foi à bola da vez e se dispôs para ir comigo quando eu precisasse voltar para retornar ao Sarah Kubistchek, pois era jovem, não possuía nem problema de saúde e maior de idade. Acompanhava-me em todas as minhas rotinas como dar banhos, ir para o banho de sol, ir me acompanhar em todas minhas atividades, dar meus inúmeros remédios que eu já tomava por serem controlados pelos psiquiatras que me acompanhavam. Toda terça-feira de manhã tinha horário na minha grade para conversar com um psiquiatra/psicólogo e eu até que gostava porque a conversa com meus companheiros de quarto não eram muito agradáveis, visto que cada um tinha uma história mais triste que a outra e isso me incomodava muito, pensava o que eu estava fazendo naquele lugar, meu Deus me tira logo daqui, aquilo pra mim é como se fosse meu fim. Podia levar na época celular, eu gostava porque podia ter uma conversa mais saudável com quem eu quisesse. Várias pessoas depois de algum tempo do meu acidente e sabendo que eu já estava em um ótimo processo de recuperação me ligavam ou ia até o hospital me fazerem visitas. Posso citar inúmeras pessoas que foram me visitar, mas não gostaria de ser injusto com ninguém, pois posso esquecer alguém e não gostaria de ser injusto.

Em uma conversa dessas com psiquiatra, lembro que o mesmo me perguntou se eu tinha face book, eu falei que sim, mas na realidade nem senha eu lembrava, porque nem ligava pra isso porque meu foco era muito no trabalho, hotel, leituras e minhas caminhadas diárias as quais eu fazia todo santo dia, o trajeto era do hotel onde eu morava, Hotel Palace Nacional, até um outro, Gold Fish, 4 km para ir, 4 km para voltar, depois meia hora de piscina e 30 min de esteira que tinha na academia do hotel, depois um ótimo banho e alimentar-se para poder dormir de boa, mas quem diz que eu conseguia fazer isso. Comia sempre arroz, batata doce e frango grelhado, fiz isso durante todos os dias que morei em Corumbá/MS. Terminava de jantar e pegava o notebook e me vinha o serviço de novo, mandava e-mails para quase todos da minha equipe para quando chegassem ao serviço já tinha delegações para serem executadas. Eu era muito exigente com minha equipe e queria o máximo de resultados deles e também queriam que eles fossem bem vistos pela empresa como ótimos profissionais. Nessa conversa com o psiquiatra o mesmo conseguiu me convencer de que quando fosse dada alta pra mim que foi no dia 05/05/2017 numa sexta-feira se eu pegaria o meu computador em casa e tentasse novamente a usar o face book para eu poder voltar a ter uma vida social melhor, porque a minha vida naquele

momento consistia apenas em Sarah x Casa, Casa x Sarah. Foi então me dado alta na sexta-feira pela manhã e quem foi me buscar foi ele mesmo, Fabrício Mendes, enfrentaria aquela BR 381 mais uma vez e meus joelhos já estavam pedindo arrego antes mesmo de eu entrar no carro, acho que já era até psicológico e chegando a casa da minha mãe fui tomar um belo banho e almoçar uma comida sem ser de hospital, aleluia. Com o passar do tempo, anos de muitas seções fisioterápicas, muitas seções de terapias com psicólogos/psiquiatras tudo isso com o objetivo primordial para que eu pudesse voltar pelo menos a ter o básico de uma vida saudável e sociável. Volto a dizer “A LUTA É CONSTANTE, MAS A VITÓRIA É CERTA”.

Nunca utilize em sua vida a palavra DESISTIR de maneira alguma, vou citar algumas frases que sempre gostei e que me motivou em algumas vezes de desânimo.

“Quando sentir vontades de desistir, lembre porque começou”.

“Pense no quanto você lutou para chegar até aqui e motive-se a não desistir agora”.

“O único limite dos seus objetivos é você mesmo. Não desista e não terá limites”.

“A melhor maneira de realizar seus sonhos é nunca desistir deles”.

“Faça dos seus sonhos um objetivo e não desista deles”.

“Mesmo que seu mundo desabe, nunca desista de você e dos seus sonhos”.

“Resiliência não é ter pressa”. Ser resiliente “é seguir em diante, seja na velocidade que for”.

“Não tenha medo de errar e de ter que recomeçar. O importante é ter coragem de seguir”.

Estava faltando uma coisa muito importante pra eu completar, estar mais próximo de Deus até que passei a ir a vários terço dos homens em minha cidade, Rio Piracicaba, para poder agradecer sempre pelo que fez em minha vida. Em momento algum da minha trajetória eu desacreditei em Deus ou ficava me questionando o porquê da minha tragédia, nunca duvidei do amor dele para comigo, afinal estou aqui vivo e sadio testemunhando pra vocês a minha história de sobrevivência neste livro.

No dia 16/11/2019 em um sábado estava eu tranquilo em casa, já tinha com certeza feito todos meus exercícios de fisioterapia com BOPE, já tomado meu banho e estava já tranquilo e resolvi entrar no face book e lá pra minha surpresa o messenger estava lotado de pessoas até que visualizei uma esposa loira e atraente o meu estilo de esposa. Comecei a puxar papo, afinal desde 2014 não tinha vida social mais e muito menos amorosa. Vocês não acreditam eu mandei 86 Oiiiiiiiiii para aquela linda esposa e não obtive êxitos, no dia seguinte eu abri o computador e fui logo pro face book para ver se eu achava aquela esposa novamente e para minha surpresa ela estava por lá, mandei algumas mensagens e nada ainda até que eu mandei várias fotos do meu acidente, pensando, agora ela responderá alguma coisa. E surgiu assim a primeira mensagem: você continua doidinho ainda? Eu

pensei comigo, porque ela está falando assim comigo. Ai pra minha surpresa continuou a conversar. Ela me indagou: você não está lembrado de mim? Eu falei que não. Aí ela me respondeu que era de Santa Bárbara/MG, mas que já tinha trabalhado no hospital Júlia Kubistchek e na secretaria de saúde da Prefeitura Municipal de minha cidade no período de 2003 a 2016 e que já tinha conhecimento do meu caso. Cada vez mais me chamava à atenção a conversa com aquela esposa. Conversamos durante horas porque afinal era domingo e eu imaginava também naquele momento que ela estaria em casa de bobeira. Ela me passou o número do celular para podermos conversar a qualquer hora, mas foi muita coincidência e sorte minha porque ela quase não ficava em redes sociais.

Na mesma noite liguei para Marilene, sabia seu nome porque tinha no Messenger senão nem seu nome eu saberia de tão empolgado eu fiquei, estava em casa descansando porque teve um dia exausto no trabalho dela na área operacional, advinham onde ela estava trabalhando? Trabalhava no Plano de contingências da Barragem na Mina de Gongo Soco na VALE, na cidade de Barão de Cocais, era coordenadora das equipes de saúde das UTI's móveis para resgate das pessoas que moravam em torno da barragem e estavam no nível 2 – risco eminente de rompimento da mesma. Marilene tinha reunião na Mina de Brucutu, município de São Gonçalo do Rio Abaixo às 8:00hs para discutir planos de contingências e tinha me avisado no dia anterior que se possível depois desta reunião viria até minha casa em Rio Piracicaba para me fazer uma visita, ia dirigir 44,3 km. Eu muito ansioso pra variar, acordei bem cedo, tomei meu café, tomei meus remédios e pulei na minha cadeira de rodas para ir para o lado de fora da casa e ficar esperando-a.

Dava 9:00hs, 10:00hs, 11:00hs e nada e eu chocando em minha cadeira de rodas do lado de fora, tomando um maior solão na cabeça, pensava comigo, ela me deu um toco e não vai vir me ver. Peguei e liguei porque não estava aguentando mais esperar. Ela atendeu e falou que já estava passando por João Monlevade e logo logo estaria chegando em minha casa. Aproximadamente 11:15hs eu vi um carro nas características que ela me disse se aproximando de onde eu estava a barriga já estava gelada parecendo criança quando quer ganhar um presente.

Parou o carro, todo preto, teto solar, aro 17, do jeito que eu gosto, pensei: até aqui já está indo tudo bem graças a Deus. Abriu a porta e veio até a mim que estava sentado na cadeira de rodas. Apresentamo-nos fisicamente porque só nos conhecíamos de vista ou nos falando por telefone. Pedi-a de cara um beijo para quebrar o clima tenso. Beijou-me e toda sem graça e pedi para entrarmos porque a minha mãe estava na varanda da minha casa também esperando a surpresa. Falei com mãe assim: essa é minha namorada mãe, Marilene Ribeiro, mãe me retrucou na hora: que namorada César? Você nem sai de casa, só fica deitado e fazendo fisioterapias. Ela almoçou em minha casa, falamos bastante de tudo e depois se foi embora. Conversamos durante bastante tempo quase que todas as noites por telefone. Passados uns 15 dias a mesma veio com sua mãe para nos conhecer

e também saber a fria que a filha dela estava entrando. Eu só tinha uma conversa que era falar da VALE, não falava em mais nada e também falava muito de Corumbá/MS, cidade a qual eu trabalhava e morava e também de todos os AMIGOS. Combinamos deu passar o natal na casa dela e ano novo ela viria pra minha casa. Combinado não sai caro. O tempo estava passando rápido demais e Marilene me acompanhava em algumas consultas médicas. Até que ela me fez uma proposta que eu nunca imaginei que fosse fazer de tanto que eu só falava de VALE e Corumbá/MS me fez a proposta de irmos para passearmos porque a mesma estaria de férias em março de 2020. Eu falei com ela que não poderia ir de avião por causa da pressurização poderia ter um AVC (Acidente Vascular Cerebral) devido ao trauma que eu tive e ainda estava em processo de recuperação. Ela me disse na lata, quem falou que vamos de avião? Vamos ao meu carro, já sou acostumada a dirigir até em outros estados e esse será apenas mais um. Marilene já dirigia desde nova e isso pra ela seria apenas mais uma viagem e um lugar para se conhecer.

01/02/

Marcamos o dia da nossa viagem para meados de março de 2020, o mundo começava a passar por um momento nunca antes visto e presenciado que era o Corona Vírus\_COVID 19 Já começa a dar sinais da sua força de letalidade e o mundo inteiro chorava, ninguém estava preparado pelo que se vinha pela frente. A viagem era longa, pois eu já tinha feito algumas vezes e sabia bem o que nos esperava que era 1.814km. Saímos num domingo de madrugada porque no sábado fomos à Conceição de Piracicaba – Jorge para um belo jantar que minha prima Vânia Gomes fez pra nós como despedida porque iríamos viajar pra bem longe e também para conhecer a casa que ela tinha acabado de construir, uma casa super bonita e aconchegante, parecendo um sítio, com flores, pés de várias frutas, cisterna. Um lugar bom para morar depois de aposentado. Pra quem é mineiro já até imagina o que foi de jantar né, pois então foi galinha caipira, bom demais. A noite passou rápida demais e como sempre muito ansioso nem dormi direito e saímos por volta das 5:00hs em um domingo, dia 01/03/2020, como eu ainda ficava muito cansado por fazer viagens longas devido as minhas pernas incharem devido não conseguir movimentá-las direito e ficar sempre dobradas resolvemos parar para dormimos e descansarmos para seguir viagem no outro dia até nosso destino que era Corumbá/MS. A felicidade estava estampada em minha cara porque já não via hora de poder rever meus amigos de: VALE, terceirizados, hotel Palace Nacional e conhecidos que eu fiz pelos anos que ali morei. Eu ficava pensando quem eu iria ver primeiro, afinal minha equipe tinha 29 pessoas. Acordamos cedo, tomamos um belo banho porque afinal de contas aquele lugar não fazia calor né, lá tem um sol para cada Corumbaense. Fomos para o café da manhã, que saudades estava eu daquela bela e linda mesa de café farta, afinal desde 2014 não sabia mais o que era aquilo.

Fomos para piscina do hotel refrescar um pouco e conversar com os turistas que por ali estavam, afinal eu amo conversar né e este hotel fica muito cheio devido à pesca no

Pantanal Sul Mato-grossense. Chegou a hora do almoço e resolvi ir almoçar fora do hotel porque eu já queria apresentar alguns lugares para Marilene. Fui levá-la em um restaurante que eu sempre ia almoçar aos finais de semana, este ficava na rua perpendicular ao Hotel Palace Nacional, bem pertinho, não dava nem 100m, chegando lá pra minha surpresa o restaurante estava completamente diferente, totalmente modificado, dois andares, mesas e cadeiras aconchegantes, tv's led's, banheiros muito bons e assustei de tanto cheio que estava, falei para Marilene assim: está tendo alguma coisa em Corumbá/MS está muito cheio isso aqui. Fomos arrumar algum lugar pra sentar, o lugar estava cheio de pessoas bonitas, passou logo na minha cabeça, esse povo não são daqui. Sentei ao lado de uma mesa que tinha acho que 6 esposas e fiquei bisplano a conversa delas e ouvi uma delas falando assim: nós temos que contratar urgente uma enfermeira pra ser RT – Responsável Técnico do hospital. Eu mais que depressa levantei as antenas e fiquei prestando atenção naquela conversa que me interessava muito, afinal minha namorada era enfermeira e estava de férias passando por ali comigo e quem sabe não era a possibilidade de um novo recomeço. O Sr. Bom Jesus mais uma vez me dando sinais. Eu mais que depressa falei com uma das moças assim: ei, minha namorada é enfermeira e só foi ali no balcão e já volta, assim que ela voltar vocês conversam. Conversaram por alguns minutos e umas das moças acha que era a líder delas pediu só um minutinho e ligou para o gerente delas para falar que tinha encontrado uma enfermeira do perfil que ele procurava e se ele poderia fazer entrevista com a mesma

Tudo acertado e marcou a entrevista para as 15hs com o gerente do hospital. Perguntou pra nós se sabíamos onde era o mresmo, não sabíamos por que aquele hospital era novo em Corumbá/MS, na minha época de 2011 a 2014 só tinha a Santa Casa, ela passou o endereço no google maps no celular para poder achar o local marcado. Agradecemos pela oportunidade e nos despedimos e voltamos para o hotel para poder tomar um novo banho e descansarmos até a hora da tão inesperada entrevista. Na hora marcada estávamos lá como hora britânica, afinal é um dos pilares que eu tanto faço questão de ter e quem está comigo. Chegamos à portaria e nos identificamos e a moça já nos encaminhou para sala do gerente. A entrevista durou cerca de meia hora, até eu parecia que estava sendo entrevistado, falei que já conhecia bem Corumbá e já tinha sido gestor por lá e falei que pelo perfil da minha namorada ela conseguiria assumir aquela função com maestria porque afinal de contas já era coordenadora de uma grande empresa em MG e já tinha passado por situações de crises bem difíceis. Ele nos falou que poderíamos ir pra casa que o resultado sairia uma semana depois e que seria comunicado do resultado. Voltamos para o hotel e questão de uma hora toca o celular de Marilene, ela estava no banho e depois retornou a ligação. O gerente atendeu e para surpresa de Marilene a mesma tinha sido a escolhida entre tantas outras também que já tinham passado pelas entrevistas com ele. Pediu para que no outro dia às 7hs fosse até o hospital fazer o psicotécnico para

poder começar o processo de efetivação. Ficamos em Corumbá até dia 13/03/2020 numa sexta-feira, voltamos pra Minas para Marilene poder organizar a sua devida saída da firma que a mesma trabalhava. Tínhamos que organizar e preparar para podermos voltar para Corumbá porque já teria que trabalhar na primeira semana de abril de 2020.

Ao chegar a Rio Piracicaba fomos à Igreja do Sr. Bom Jesus para agradecer mais uma vez por ter me concedido mais esta graça. Agradeci muito e também tiramos muitas fotos juntos com a imagem do Sr. Bom Jesus para eu ter no meu celular de recordação do meu eterno protetor.

Depois de ter acertado toda a sua situação com a empresa, mas sempre atendendo ligações para poder resolver alguns problemas, afinal não conseguimos desligar de imediato da empresa que trabalhamos, até hoje me sinto muito ligado à empresa que eu sempre trabalhei. Eu saí dela, mas ela não saiu de mim.

Depois foi tirar tempo para despedir de todos de ambas as famílias. Esse processo de desmame da minha mãe foi muito complicado, acho que ela sentia no fundo que estaria me perdendo mais uma vez, só que agora eu estava com uma esposa ao meu lado. Lembro que viajamos no dia 01/04/2020 dia da Mentira, mas pra mim era a mais pura Verdade. Estava indo para um lugar que eu adorava e com a esposa que Deus colocou no meu caminho, não tinha como nada dar errado, pois era um anjo o Sr. Bom Jesus me deu de presente. Fomos bem tranquilos, queria apreciar o momento que estávamos passando juntos. Tudo era novidade pra mim porque até então não tinha morado com nenhuma esposa em minha vida. Tive alguns relacionamentos no passado, mas não deram certo, creio eu que não eram pra terem dado certos. Todos dizem um ditado: Se você não foi dessa pra melhor é porque você tinha um propósito a cumprir aqui na terra ainda. E hoje eu creio que sim.

Chegando à noite, já estávamos em Campo Grande, capital de Mato Grosso do Sul, já tínhamos percorrido 1.387km, Marilene com certeza já estava pregada porque eu não dirigia, resolvemos parar em um hotel para dormir e descansar pouco para poder continuar no outro dia o trajeto até Corumbá. Como eu já conhecia um hotel em Campo Grande ficamos hospedados nele. Este hotel (Indaiá Park Hotel) é do amigo que eu fiz em Corumbá, Luiz Martins, proprietário do Hotel Palace Nacional o qual eu morei de 2011 a 2014.

No outro dia fomos com destino à Corumbá, chegando fui fazendo várias ligações, entre elas uma foi essencial pra mim, pois através desta consegui arrumar uma casa para alugar, pois ficar no hotel pagando diária ficaria muito alto o custo. Esta pessoa que me ajudou a arrumar a casa foi Genilson José, este trabalhava na mesma GG de Operações que eu trabalhava, minha equipe dava apoio para que o trabalho dele fosse executado da

melhor qualidade possível. Eu ficava pensando como Deus é bom comigo e tudo já vai se encaminhando da melhor maneira possível.

Combinamos então para levarmos para ver a devida casa, para saber se alugariámos ou não. Chegamos ao local, era um condomínio de casas todas já alugadas e a que foi nos mostrar era a de uma esposa que era gerente na VALE e tinha sido transferido pra Minas e estava disponível no momento. Eu e Marilene gostamos muito, pois era uma casa bem confortável, com armários embutidos nos quartos, cozinha planejada e tinha até ar condicionado. Já poderíamos até mudar, mas tínhamos que comprar móveis porque afinal só viemos de Minas com roupas e alguns utensílios no carro.

Como Marilene é muito boa de tecnologia, o oposto meu, se pôs a entrar em site de eletro eletrônico porque móveis nós compramos em Corumbá mesmo, porque precisávamos de urgência para sair logo do hotel.

02/02

Até que dia 11/04/2020, sábado, fomos para nosso novo lar no bairro: Dom Bosco, 13 de Junho, casa 03. Já estava eu impaciente como sempre querendo cortar cabelo e fui com Marilene até um salão de beleza que eu ia sempre a Corumbá e já estava acostumada com a proprietária e cabelereira Emily Coffacci, a qual cortava meu cabelo há anos, só que o salão tinha mudado de lugar conforme recado afixado à porta e estava bem próximo ao hotel que eu morava. Fomos pra lá para ver se poderia cortar meu cabelo. Chegamos à porta do lugar, era em uma casa e com escadas para entrar, fiquei meio receoso porque ainda não conseguia andar perfeitamente e estava de cadeira de rodas e minha santa bengala. Marilene parou o carro, me ajudou a subir o passeio que por visto era muito alto. Apertei o interfone da casa e me identifiquei. A Emily Coffacci ficou muito satisfeita e veio até a porta me receber, não acreditava no que estava vendo, pois a última notícia que tinha de mim eram muito ruins. Até que eu não iria sobreviver tinha ouvido falar porque a notícia naquela época era essa mesmo. Até se prontificou em me ajudar a subir as escadas, bom que tinha corrimões o que já ajudava bastante. Conversamos muito de tudo um pouco até que estava indo morar em outra cidade, São Gabriel do Oeste/MS. Ela viu que minha situação não era boa e que o acidente me prejudicou bastante e que ela também tinha encontrado um senhor fisioterapeuta e a colocou no pruo novamente porque eu estava com problemas na coluna e cervical. Era o que nós estávamos pensando ao longo da viagem pra Corumbá, uma clínica de reabilitação ou fisioterapeuta particular para aperfeiçoar ainda mais o que eu tinha ganhado com os profissionais que eu tinha antes em Minas. Passou-me o endereço e nem perdemos tempo, imediatamente fomos para o local e mais uma vez tudo se encaixando, era perto demais do hotel, chegando lá Marilene perguntou se o Dr. Max estava e se poderia fazer uma avaliação em mim. A mesma ligou pra sala do Dr. e o mesmo falou que poderia me atender naquela hora porque depois teria outros compromissos.

Esta avaliação na Clínica Fisiomax se deu no dia 13/04/2020. Estava com a cadeira

de rodas e não iria aguentar ir até lá dentro andando porque estava doendo muito meus joelhos e sentei-me logo e a secretaria da clínica, Gisele me ajudou adentrar para ir conhecer o famoso Dr. Max. Minha esperança estava a poucos metros de mim, só vinha em minha mente o Sr. Bom Jesus para iluminar o Dr. e dar uma solução pra mim porque já se passavam 6 anos de “A LUTA É CONSTANTE, MAS A VITÓRIA É CERTA”. Marilene entrou comigo na avaliação porque com certeza eu esqueceria alguma coisa, foram mostradas várias radiografias, exames, ressonâncias magnéticas, eletroneuromiografia, etc. Muita coisa afinal era O SOBREVIVENTE.

03/02

O Dr. Max falou conosco na hora que eu tinha uma diferença na perna direita e iria providenciar uma palmilha confeccionada por ele para a minha adaptação, voltar a andar sem perceber esta diferença. Enquanto esta palmilha não ficasse pronta em nada atrasaria minha reabilitação, afinal era mais um artigo para melhorar meu desempenho para poder voltar a andar novamente. Minha fisioterapeuta sempre me propunha desafios como: vários circuitos, elevações, fortalecimento de fáscia plantar, fazia uso de resistores elásticos/theraband, me colocava em uma cadeira sentado e com os pés descalços colocavam-se no chão, fitas elásticas para que eu com o calcanhar apoiado no chão puxássemos a mesma com os dedos do pé, tinha que puxar a fita toda e aquilo pra mim era o pior exercício para eu fazer na clínica porque como sou muito focado em minha vida ficava muito indignado quando não conseguia fazer e no início da minha reabilitação foi muito focado em meus membros inferiores, devido ainda não estar completamente andando, mas nunca deixava os membros superiores esquecidos, trabalhamos também propriocepção, equilíbrio, treino de marcha.

Neste intervalo de tempo, idas/vindas para fisioterapias foram aperfeiçoando em casa também, fazendo vídeos para minha família, amigos deu andando dentro de casa do quarto para sala e no corredor do condomínio, levantando pesos na mão esquerda e andando com minha nova fisioterapeuta, a NINA, uma buldogue francesa que comprei pra minha, agora posso falar; minha esposa, minha esposa, minha companheira, minha enfermeira, minha eterna amiga, minha VIDA. Essa cachorra a comprei em 25/04/2020 para dar de presente pra minha VIDA porque faz aniversário em abril, Nina nasceu em 07/03/2020, estou escrevendo este livro e ela ainda nem tem dois aninhos. Mas é minha amiga pra todas as horas, anda comigo todos os dias, adora ver televisão. Se vocês pensam em ter uma criação, não hesitem em ter uma buldogue francês, uma cachorra super dócil, não come sapatos, tênis, não morde pés de móveis e o mais importante que eu acho não é de não ficar latindo, é cachorro de apartamento mesmo. Esta palmilha foi me entregue no dia 01/04/2021 porque já tínhamos decidido voltar pra perto dos nossos pais devido à pandemia que estava muito critica e avassaladora com números alarmantes de mortes não só no Brasil, mas em Corumbá também. A sequela de acidente, onde sofri

várias fraturas e fiquei com diminuição de membro do lado direito, então deste lado tenho a perna mais curta. Passados 03 meses de tratamento fisioterápico, fizemos nossa união estável em 07/07/2020 em um cartório na praça inconfidentes, a qual fica bem no centro de Corumbá/MS. No período do meu tratamento eu reclamava demais com Adriana Duarte de tanta dor, até coloquei o apelido nela de Adriana Cascável, homenagem ao Pantanal. Ela me fez fazer coisas que eu nunca mais acreditei que fosse voltar ou conseguir a fazer, como esticar minha perna direita, que emoção fiquei naquele dia, vocês nem imaginam como fiquei de felicidade, me fez subir em um aparelho da equipe do Pilates que se chama Cadillac, que tem por objetivos reabilitar os pacientes acamados. Ela veio com suas mãos e apertou meu joelho direito para baixo como fosse tudo quebrar novamente, meu Deus que dor. Não acreditava no que estava vendo, minha perna encostando totalmente a parte de trás no colchão, não via a hora de voltar para casa e falar com Marilene o que tinha feito comigo na fisioterapia. Só tinha gratidão pela Cascável, àquilo era o início de uma longa e árdua jornada que com certeza agora viria acompanhada comigo. Adriana cada dia

A clínica Fisiomax, quando chegamos a Corumbá era na rua: Frei Mariano, num. 856 e estavam neste tempo que eu fazia minha reabilitação sendo construída uma nova clínica Fisiomax na rua: Major Gama num. 891, bem próximo da antiga, porém mais moderna, dois andares, ampla com vários tratamentos: Fisioterapia, Pilates, Acupuntura, Osteopatia, Quiropraxia, o de melhor que aquela cidade podia me oferecer eu possuía graças a Deus e o melhor, o convênio da VALE AMS cobria o meu tratamento. Esta foi inaugurada no dia 03/08/2020. A clínica possuía vários profissionais de fisioterapia, entre eles: Adriana, Amanda, Dulce, Iara, Joana, Cassiano, Aline.

Quando fomos para a nova Clínica Fisiomax a Adriana continuou sendo minha fisioterapeuta indicada pelo Dr. Max para que fosse a minha fisioterapeuta durante o período que tivesse que ficar em tratamento. Dentre tantos profissionais, Adriana na época atendia mais fisioterapia respiratória e também por haver horários em sua lotada agenda para me atender. Eu comecei bem logo depois da avaliação a fazer meu tratamento diariamente de segunda-feira à sexta-feira de 7hs às 8hs porque assim aproveitava o horário que Marilene ia também para o serviço e me levava. Isso estava ficando muito cansativo para Marilene porque acordar cedo, ter que fazer as obrigações de casa, deixar almoço pronto para quando voltar para horário de almoço, deixar meu café pronto porque nem copo eu conseguia pegar na mão esquerda devido minhas contraturas musculares por ter ficado tanto tempo sem exercitar e também não conseguir dobrar o braço esquerdo devido fratura exposta no cotovelo tento perda óssea de 3 cm. Não tínhamos empregada no início. Passados alguns dias, Adriana me indicou um UBER que me buscasse e levasse para casa, assim evitaria mais atribuições para Marilene.

Eu já vinha cobrando a palmilha há alguns dias porque eu iria fazer uso da mesma em Minas, com certeza iria me ajudar, já tínhamos decidido voltar pra perto dos nossos

pais devido à pandemia que estava muito critica e avassaladora com números alarmantes de mortes e infectados.

04/02

Como o meu tratamento de reabilitação vinha de vento e polpa, pensamos agora em buscar um profissional – cirurgião ortopédico que pudesse fazer minha cirurgia na mão esquerda para poder voltar a ter os movimentos normais porque eu não abria os dedos da mão. Até que veio na minha mente o Dr. Paulo Randal Pires, graduado pela UFMG, pós graduado Hand Research Felipe/A Swanson que já tinha feito uma cirurgia no meu braço esquerdo no dia 10/01/2019, pois devido a minha fratura exposta no cotovelo esquerdo com perda óssea de 3 cm eu não conseguia fazer os movimentos normais de esticar e dobrar o braço o que me incomodava muito fazendo me sentir até inválido. Comecei logo a fazer fisioterapia diariamente com a fisioterapeuta de Rio Piracicaba, Ana Letícia Sousa Duarte, esta ia todos os dias à casa da minha mãe porque eu ainda morava com minha mãe e nem pensava em namorar e muito menos pensava em me casar, porque quem vai querer alguém todo ferrado assim igual eu estava, só minha VIDA.

Liguei para o Dr. Randal ao fim de 2020 quando estava aqui de férias em Minas com minha esposa e marcamos de ir ao Hospital Madre Teresa para fazer avaliação de poder operar minha mão ou não, estava lançada a sorte e a confiança de tudo dar certo porque o Sr. Bom Jesus nunca desamparou-me, mas sinceridade como era final de ano pensei comigo, ele não vai querer me operar porque é fim de ano e deve estar indo viajar com a família. Afinal, a profissão danada esta de médico hein, ganham muito, mas ralam muito também e ainda bem que estes profissionais existem, porque senão eu não estaria aqui contanto minha história pra vocês.

Fiquei espantado com a fala dele: vocês podem escolher estas datas aqui e nós pensamos na hora, pode ser esta aqui, dia 05/01/2021. Ligou para um médico e pediu para irmos até a sala dele que era bem próximo à dele, chegamos lá era um médico anestesista que fez meu risco cirúrgico logo ali, fiquei bobo de como o Dr. Randal estava me ajudando para fazer aquela cirurgia o quanto antes para aliviar meu sofrimento. Dr. Randal fez uma cirurgia capsulotomia dorsal das metacarpofalangeanas dos dedos indicador, médio, anular e mínimo para ganho de função na mão esquerda. Como eu já sabia que minha cirurgia estava prestes a chegar, pedi Marilene para me levar em um lugar que sempre ouvi falar, mas nunca tive a oportunidade de ir conhecer que era um lugar em Catas Altas, uma cidade bem próxima à Santa Barbara para conhecer o tão famoso Bicame de Pedras, este foi construído por escravos em 1792, para capturar água da Serra do Caraça até Brumado, onde o ouro era extraído e lavado. Hoje ainda restam cerca de 100 metros do monumento. Uma escadaria incrustada na lateral do portal dá acesso a 12 km de Catas Altas. Como já todos devem ter percebido como adoro cirurgias, pedi pra eu ter o último passeio porque tinha comigo que não voltaria daquela anestesia geral. Este local é magnífico pelas belezas

naturais e históricas ao pé da Serra do Caraça tanto que foi escolhido em 2019 pela Rede Globo de Televisão para servirem de cenário da minissérie “Se Eu Fechar os Olhos Agora”.

Randal foi o médico indicado na época pelo então Dr. Carlos César Vassalo quando eu fui submetido à uma ATJ (Artroplastia Total do Joelho) no Hospital Madre Teresa em Belo Horizonte em 19/01/2018 pelo CID M179. Vassalo é graduado em medicina pela Faculdades Severino Sombra em 1993. Mestre em Ciências Aplicadas a Cirurgia e Oftalmologia pela UFMG em 2015. Membro e especialista em ortopedia pela Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia SBOT em 1998. Presidente da SBOT regional Minas Gerais em 2015. Membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia de Quadril. Membro da International Society of Hip Arthroscopy/ The Hip Preservation Surgery. Editor do livro Cirurgia Preservadora do Quadril Adulto. Preceptor de residência médica do Hospital Madre Teresa e Coordenador da especialização em Cirurgia do Quadril do Hospital Madre Teresa. Tive neste joelho fratura exposta na horizontal e na vertical, danificando muito minha mobilidade. Esta minha cirurgia durou aproximadamente 5 horas, sendo muito difícil, porque já tinha um trauma muito grave com problemas muito sérios na articulação e graças a Deus o resultado foi realmente um milagre, eu recuperei muito bem, palavras do Dr. Carlos César Vassalo, no mesmo dia a tarde chegou uma fisioterapeuta no meu quarto para fazer fisioterapia conforme solicitação médica para já começar já o tratamento pós-cirúrgico. Indaguei-a se iria colocar-me para andar, porque eu tinha feito a operação de manhã e achava eu que não aqueceria nem por os pés no chão. Depois da cirurgia do joelho, passado alguns dias não me recordo muito bem, voltei à consulta, eu quando estava na sala do Dr. Vassalo, lembro que o mesmo disse-me que estava indo muito bem, pediu para que fizesse uma radiografia do joelho poucos metros da sala dele. Fiz a devida radiografia e já lançou no computador para que ele visse como estava ficando a evolução da cirurgia. Voltei pra sala dele, ele já estava vendo a radiografia que eu tinha tirado à poucos minutos e falou que não queria me ver mais de cadeira de rodas e também sem usar bengalas, falou que me operou para me ver andando normalmente Cabe ressaltar aqui também o Afonso Carlos Moura Alves, dono da farmácia Farma Vida e Drogaria Bom Jesus de Rio Piracicaba que foi peça importante em toda minha evolução devido à sua indicação do Dr. Vassalo à minha cirurgia e como minha mãe é cliente da farmácia de Afonso há muito tempo ele já sabia do meu caso por completo e via uma ótima oportunidade de me indicar o mesmo médico que também tinha operado o quadril do seu pai, colocando prótese e não deu outra, um dia eu fazendo exercícios na parte de fora da minha casa em um passeio, exercício esse dado pela BOPE, depois que terminava minha fisioterapia deixava alguns exercícios para que eu fizesse dando alguns passos para não ficar muito tempo deitado o que era pra mim era muito ruim porque só ficava deitado e cadeira de rodas o que me fazia engordar cada vez mais. Ele com uma motinha BIS quase freou em cima de mim, eu assustado perguntei imediatamente: quem é você? Você está louco, quase jogou a moto em cima de mim.

Fiquei muito nervoso na hora e ele respondeu: eu sou Afonso da farmácia. Eu respondi que não o conhecia, afinal estava fora desde 2011.

Não sei se ele já pensava em me encontrar, mas tirou do bolso o cartão de Vassalo e falou comigo que ele tinha operado seu pai, cirurgia de quadril e também é traumatologista e que eu telefonasse para ele para saber se tinha data para consultar-me. Passado algum tempo estava eu lá deitado em sua mesa de cirurgia para uma mega cirurgia que durou muito tempo, onde foi colocado prótese de titânio.

Ficamos em Minas até o retorno ao médico Randal para poder voltar mais tranquilos pra Corumbá/MS. Foi dado a nós o boletim médico com o que era pra fazermos chegando lá e deu um prazo de 20 dias para poder assim retirar os fios de Kirschner que foram afixados nos dedos da mão esquerda, dia 26/01/2021 me preparei emocionalmente para fazer mais uma cirurgia porque já estava traumatizado de tantas cirurgias, parecia que eu tinha ficado igual Volverine com garras na mão, era de assustar vendo aquela cena. Minha esposa fazia curativos todos os dias conforme prescrição médica, ela queria retirar os fios de Kirschner com instrumentos cirúrgicos próprios para este tipo de remoção, porém na nossa casa, sem que eu tomasse anestesia, eu estava com muito medo e pânico, minha esposa foi conversar com meu ortopedista de Corumbá/MS que iria dar sequência ao tratamento pós-cirúrgico e o mesmo achou melhor encaminhar-me para o hospital para se fazer uma internação na clínica cirúrgica. O procedimento para retirada dos fios de Kirschner, foi feito no centro cirúrgico com anestesia geral o que eu tanto queria.

Dia 02/04/2021 colocamos o pé na estrada e voltamos pra casa, melhor decisão que tomamos em nossa vida juntos. Parece história de contador de história, mas fez um ano de Corumbá, meta cumprida mais uma vez. Pude neste período com muita calma e clareza avaliar quem realmente eram meus verdadeiros amigos, pois todos já sabiam que eu estava morando em Corumbá/MS e fazendo até fisioterapia na Clínica Fisiomax, a notícia correu muito rápida pela cidade quando eu tinha voltado pra lá e até minha esposa já estava trabalhando como RT-Responsável Técnico do hospital e acreditem quase ninguém foi me visitar, afirmo com toda clareza que não se enche uma mão. Aprendi bem a diferença de Colega e Amigo.

**COLEGA:** Te procuram quando não estão bem e depois ficam bem e se esquecem de você.

**AMIGO:** Te procura quando sua situação não estiver bem, quando seu coração precisar de colo, quando você precisar de alguém que diga “to aqui viu”.

(Cecília Falsin)

05/02

Viemos na estrada de Corumbá/MS, observem o tanto de cidades até chegar a Minas Gerais: Corumbá, Miranda, Anastácio, Campo Grande, Ribas do Rio Pardo, Água Clara,

Paranaíba, Carneirinho, Iturama, São Francisco Sales, Itapagipe, Frutal, Uberaba, Araxá, Luz, Juatuba, Betim, Belo Horizonte, Florália, ufa até cansei pra lembrar tantos nomes, graças a Deus meu amigo, Aender Quaresma, que na época era gerente de programação em Corumbá/MS, tinha feito essa cola e mandou pro meu whats app, para não perdermos a rota porque nosso carro ainda não tinha o famoso GPS, mas sim o Waze graças a Deus porque sinceridade eu não me recordava muito do trajeto, já vinhamos fazendo muitos planos, nunca passou pela minha cabeça fazer tantos planos ainda mais em conjunto, mas era algo novo que tinha acontecido comigo e agora somos DOIS em apenas UM. Viemos direto para o sítio do pai da minha VIDA em Florália, distrito de Santa Bárbara. Chovia muito nesse horário, era noitinha já, VIDA pilotou bem dizer o dia todo, com certeza estava muito cansada já e parecia que Deus estava desejando-nos boas vindas em forma de lágrimas com aquela santa chuva. Quando chegamos ao portão do sítio, buzinamos muito o carro para saber que tínhamos chegado, a família de minha VIDA já nos esperavam, foi muito bom ter aquela recepção. Parecia que estávamos cumprindo mais uma missão de irmos e virmos vivos.

Comemos um delicioso churrasco, conversamos muito porque todos queriam na realidade saber e entender porque voltamos pra casa, depois tomamos um belo banho e fomos nos repousar porque afinal estávamos exaustos de tanta viagem. Eu não consegui dormir porque passava tanta coisa pela minha cabeça e a ansiedade me matava porque já queria estar em Rio Piracicaba com minha mãe.

Quando chegamos à Rio Piracicaba fomos providenciando algumas coisas que já tínhamos planejado fazer, tais como:

Arrumar uma casa ou apartamento para morarmos;

- 01) Conseguirmos fisioterapeuta para poder continuar a minha reabilitação da mão esquerda;
- 02) Fazer inscrição de Marilene para enfermeiro de COVID na prefeitura de Rio Piracicaba;
- 03) Termos uma rotina semanal ou mensal de visitarmos os familiares de Marilene em Santa Bárbara;
- 04) Reutilizar meu Instagram para poder postar alguns relatos de vida de O SOBREVIVENTE;
- 05) Passando a pandemia e a vida quase voltar ao normal legalizar nossa união estável no civil;
- 06) Programarmos uma gravidez;
- 07) Eu escrever um livro.

Marilene como sempre já saindo na frente, ligou para a fisioterapeuta e uma das proprietárias, Ana Paula Barros, da Fisioclínica Caminhar para perguntar se teria possibilidade de fazer fisioterapia em minha mão e dentro do plano da AMS da VALE o qual eu ainda tenho.

A fisioterapeuta Ana Paula disse que teria sim e poderíamos começar de imediato a fazer a fisioterapia só que teria que ter pedido de um médico solicitando a mesma. Providenciamos a solicitação para assim começar, fizemos primeiramente 20 seções se caso precisasse de mais solicitariamo. Na minha cabeça vinha tudo de novo, que bagunça meu Deus o tanto que eu tinha xingado ela quando fez fisioterapia em mim antes deu ir em 2020 pra MS. Mas ai que vem também em minha cabeça o diferencial do profissional em saber que ali naquele momento comigo sabia como eu iria me comportar de tantas dores devido aos diversos traumas que eu tive no meu corpo. Toda seção de fisioterapia com Ana Paula vinha em minha cabeça às duras seções de mobilização passiva que Adriana Cascável fazia em mim na Clínica Fisiomax em Corumbá/MS.

Como eu tomava 8 remédios conforme já mencionei em capítulos anteriores, quando fui pra Corumbá/MS minha então namorada até então na época, Marilene foi até o hospital que a mesma trabalhava e conversou com médicos psiquiatras e neurocirurgiões e comentou com eles sobre meu acontecimento e mencionou o tanto de remédios que eu tomava, ela achava que por sua experiência em ter formado em enfermagem e ter estudado muito farmacologia, acreditava-se que eu estava tomando remédios com mesma composição química, porém de fabricantes diferentes e não deu outra passo a tomar outros remédios e reduziu para 3 remédios vocês acreditam nisso? Dois à noite e um de manhã e por incrível que pareça estou muito bem graças ao Sr. Bom Jesus. Certo dia, numa manhã de março de 2021 ao irmos para fisioterapia fomos até à farmácia de Afonso comprar meus remédios que estavam acabando e eu não poderia ficar sem tomar meus remédios noturnos para dormir, ao passar por uma rua muito próxima da casa de minha mãe vimos um prédio com anúncio de aluga-se. Marilene pediu pra eu anotar o número para depois ligarmos para saber valor e tudo mais. Achei aquilo muito legal porque na minha cidade não tinha muitos prédios, dava-se para contar na mão, você pode até falar assim: fulano do prédio tal, cicrano do prédio tal. Paramos o carro na porta da fisioterapia e Marilene até mesmo antes de comprar os remédios pegou o número e foi ligando. Conversaram um pouco e falou que estávamos de mudança de MS para Minas e estávamos querendo ver o apartamento. O homem do outro lado da linha falou que não morava em Rio Piracicaba e que na próxima semana estaria. Marcamos o dia para visita do apartamento para saber se alugaríamos ou íamos ficar procurando mais casas ou apartamentos. Nós não pensávamos em ficar na casa de mãe por muito tempo mais, porque no nosso entendimento naquele momento seria inviável para a minha recuperação principalmente pelo meu comodismo de ficar deitado e só recebendo comidas, remédios, café, lanches em cama, sem fazer

o básico de andar para ir até a cozinha para me exercitar. Com isso eu iria logo chegar aos meus 86 kg que eu cheguei a ir pra Corumbá/MS. Fiz minha fisioterapia, compramos os remédios e voltamos pra casa. Marilene falou que tinha visto um apartamento para alugar perto da casa de mãe e falou com ela o nome do dono do prédio, mãe na mesma hora disse: conheço-o, o Alberto Martins Machado é meu primo, pensei logo: o Sr. Bom Jesus mais uma vez me abençoando. Com questão de não continuar morando com minha mãe é bem simples conforme até o ditado popular que se diz: “Quem casa quer casa” e eu também já estava na hora de desmamar né, afinal já tenho 44 anos. Mas entendo perfeitamente o lado da minha mãe, porque ficou comigo este tempo todo da minha recuperação junto de mim sem me largar pra nada. Marcou-se o dia para podermos ver o apartamento que ficava no Condomínio dos Edifícios, na Rua: Padre Pinto bem próximo a penitenciaria feminina. Chegamos, nos apresentamos e nos levou a um prédio que não era o mesmo que tínhamos visto quando passamos para ir à fisioterapia, não agradamos do apartamento e Alberto falou que tinha outro e nos levou até ele e tinha vários apartamentos a serem alugados, de cara já gostamos do primeiro que fomos levados para conhecer. O prédio não possui elevador, mas tem o essencial para quem tem dificuldades para se locomover que nem eu tinha, possui corrimãos, pensei logo comigo é esse aqui, não se fala mais nisso. E nesse intervalo de tempo minha mudança já tinha chegado de Corumbá/MS e foram colocados os móveis na casa de minha mãe até podermos achar um local para morar, mas não imaginariamo que seria tão rápido como foi. Marilene foi até um cartório que Alberto nos indicou e fizemos logo o contrato de locação. Nesse intervalo de tempo arrumei um transporte para fazer a mudança dos nossos móveis da casa de mãe para meu novo lar com minha esposa Marilene. Como estava já terminando a fisioterapia da mão com Ana Paula Barros, conversaram entre elas e acharam que o Pilates com Ana Letícia Sousa Duarte seria um ótimo exercício pra mim e me ajudaria muito nesse processo final de recuperação, me propuseram uma aula de teste para ver se eu gostaria do Pilates.

Já cheguei no dia 22/04/2021 para minha aula teste, fazendo bagunça e agitando aquele povo todo, falando que Pilates não era coisa pra mim não, mas minha esposa como sempre tem razão e aceitei na hora fazer, só não tinha gostado de uma coisa, era apenas duas vezes por semana e eu achava muito pouco porque queria ocupar mais meu tempo, afinal sou aposentado e fico muito ocioso e aquilo pra mim era o que eu via o que faltava para completar meus dias. Até que no dia 21/07/2021 passei graças a Deus a fazer três seções por semana. Comentei com minha advogada Dra. Bruna Coscarelli Abreu Chaves, que me disse que eu iria amar a fazer Pilates, ela também me disse que já tinha feito e eu iria gostar muito em fazer porque iria me ajudar ainda mais na minha força do corpo, na minha postura, no meu equilíbrio, na minha flexibilidade e é um exercício de baixo impacto o que pra mim é superimportante devido ao tanta de fraturas que tive no corpo.

Acordei bem cedo por volta das 5hs e já fiz meus exercícios, tomei meu café, meus remédios que nunca posso esquecer e já desci com a Nina para o pátio do condomínio fazer suas necessidades e agora estou em minha poltrona escrevendo para vocês e escutando o bárbaro Djavan, vocês podem me achar um pouco eclético né, mas sou sim e muito. Resolvi depois de muito tempo, pra ser mais exato em junho de 2021 colocar também no meu Instagram: cesar\_sobrevivente alguns vídeos meus do Pilates que agora faço toda terça, quarta e quinta-feira depois de ter fortalecido bem o meu corpo que estava com muita fraqueza muscular, devido não ter uma prática de exercícios constantes e também por ter ficado tanto tempo parado devido meu acidente o que me impossibilitava de fazer atividades físicas, fazia-se apenas o básico. Esse Instagram eu tinha o feito em 06/10/2012 às 18:24, perto do meu aniversário que é dia 07/10, sinceridade não sei porque eu tinha feito essa rede social porque eu era na época de Corumbá/MS um cara muito focado em leitura para sempre ter mais conhecimentos diversos afinal não ocupa lugar no cérebro, ser um bom gestor, não queria ser chefe e sim um ótimo líder e exemplo para meus liderados. Pode ter parecido pra vários colaboradores da diretoria que eu era um líder bravo, enérgico, estressado, mas eu sempre amei este presente que Deus me deu nas mãos de Ricardo Gatti Cinquini, meu líder e exemplo de ser humano. Como já estava fazendo meu Pilates e estava me recuperando bem o abre e fecha da mão esquerda, Marilene me perguntou se eu não tinha interesse de ir à Aparecida do Norte pagar promessa por estar andando, sem fazer uso mais de cadeira de rodas e bengala, estava andando muito bem graças a Deus. E muitas pessoas são devotas de Nossa Senhora Aparecida e pediu por mim, pela minha vida e nada mais justo de ir pagar esta linda promessa que fizeram por mim. Saímos de Rio Piracicaba no dia 23/09/2021 com destino a Aparecida do Norte, fomos sem marcar hotel nem nada, fomos no peito e na raça, não era dia 12/10, ainda bem porque senão, sem chances de poder achar algum hotel para hospedar-se devido à data de Nossa Senhora Aparecida, protetora do Brasil os hotéis estariam lotados com certeza. Fomos a dois casais, eu, minha esposa e minha cunhada Ângela Souza e seu namorado. Chegamos a Aparecida à tarde e de longe já se avistava as torres da basílica e o coração já pulava tanta felicidade por saber que estava prestes a cumprir mais uma promessa. Andamos por algumas ruas perto da basílica e encontramos um hotel muito bom, SANTO GRAAL, até sacadas de frente pra basílica tinha, achei ótimo e agradeci Marilene mais uma vez pelo que estava fazendo por mim.

Eu já fazia também em minhas rotinas diárias matinais PÍLULA DO DIA, que são mensagens que eu leo aleatoriamente do Livro: Minuto de Sabedoria e deixo também alguns print's de mensagens de resiliência, motivação e superação para as pessoas refletirem um pouco na vida que tem e pararem de reclamar um pouco. Nem eu com tantas cirurgias, internações, remédios, seções de fisioterapias, terapias reclamo tanto da vida, pensem nisso um pouco, por favor, vocês tem o que é mais importante, a vida que Deus

Ihe deu.

Todos nós combinamos de ir à missa às 6:00hs na Basílica no dia seguinte, acordamos cedo e fomos caminhando porque afinal ficava bem em frente ao hotel que estávamos hospedados, chegando lá tivemos uma grata notícia que a missa não seria celebrada na Basílica e sim no pátio frontal externo da mesma por causa da pandemia só podia ser para 70 pessoas, mas sem chance de ter apenas 70 fiéis por lá. Fomos para o pátio para ver a tão linda missa de Aparecida celebrada pelo reitor do Santuário de Aparecida, padre Carlos Eduardo Catalfo. A maioria dos fieis ficavam sentadas ao chão vendo a tão perfeita celebração e eu também me coloquei no chão para poder também me abençoar. Só quem foi à Aparecida do Norte sabe o que é estar ali, parece que Deus nos carrega, sentimos leves, a sensação é muito boa não sei nem explicar, parece que naquele momento todos nossos problemas não existem mais e nem vem à tona. É tudo muito mágico e sublime.

Terminada a missa eu só queria falar pra todo mundo onde eu estava e voltamos para o hotel porque ainda tinha a minha obrigação diária que era fazer a Pílula do dia. Às 7:10hs eu já estava na sacada do hotel porque eu queria mostrar pra todos onde eu estava e a imagem por si só já falava onde eu estava. A felicidade transbordava em meu peito. Eu já tinha falado nas pílulas anteriores para meu grupo que estaria viajando e talvez não desse para fazê-las.

Chegou o tão sonhado dia de cumprir minha promessa de andar na passarela da Aparecida do Norte. A barriga estava fria demais, que emoção foi chegar aquele lugar dia 25/10/2021. Cheguei à frente de um portal metálico azul com o seguinte dizer: "PASSARELA DA FÉ" 392,20m era o comprimento total da passarela e eu estava andado sem cadeira de rodas e sem bengalas, só quem passa pelo o que passei pode imaginar a gratidão deste momento, na passarela as pessoas que vão pelo lado direito, sobem e as que descem vem pelo lado esquerdo. Eram muito fieis pagando promessas, cada qual da sua maneira e crença. Quando eu avistei uma moça subindo de joelhos parei perto, pedi licença pra ela e perguntei porque estava subindo de joelhos? A resposta dela foi bem simples, eu prometi a Nossa Senhora Aparecida se eu passasse na prova da OAB (Ordem dos Advogados do Brasil) eu subiria a passarela de joelhos. Eu fiquei muito espantado com a fé daquela moça e fiquei pensando será que eu estou fazendo pelo menos o mínimo para pagar minha promessa. Ela me perguntou o que eu estava fazendo por ali também e eu contei um pouco da minha história porque se eu ficasse ali contando toda a minha história com certeza demoraria bastante. Minha esposa foi filmando todo meu percurso, chegamos até o final. Esta passarela leva da basílica nova de Aparecida para a basílica velha de Aparecida que foi construída em 1.745, esta foi a primeira a abrigar a imagem de Nossa Senhora Aparecida, sendo considerado símbolo de fé e devoção. Chegando ao fim da passarela sobe uma escada que dá acesso direto em um restaurante onde quase todos

os devotos ficam tirando fotos de todo o complexo religioso, inclusive da basílica nova de Aparecida. Tiramos muitas fotos para ficar registrado em máquinas e também na nossa memória daquele abençoado lugar.

Voltamos para Minas dia 26/09/2021 direto pra nossa casa e a rotina voltava ao normal, Pilates, Pílulas do dia, caminhadas com Nina todos os dias pra casa de minha mãe, um exercício e tanto pra mim, afinal tenho que fazer aeróbico todos os dias para ajudar ainda mais a minha marcha.

Como colocamos meta de sempre irmos semanalmente ou quinzenalmente para Santa Bárbara fomos dia 29/10 uma sexta-feira e dia 31/10 domingo fui à missa na Matriz de Santo Antônio, uma das igrejas históricas mais bonitas de Minas Gerais com duas irmãs de minha esposa, Ângela e Marilândia, foi uma missa muito bonita e tive a possibilidade de ir à sacristia ser apresentado para o Padre Rosemberg antes de começar a celebração. Tinha muito tempo que não tinha participado de uma missa tão boa e leve, adorei sua homilia.

Dia 07/11/2021 fomos à Serra da piedade, município de Caeté/MG fui pagar mais uma promessa que eu tinha feito com uma amiga em 2017 quando eu estava fazendo tratamento no Hospital Sarah Kubitscheck em Belo Horizonte e voltando para casa de minha mãe em Rio Piracicaba, nem passava pela minha cabeça me casar naquele tempo. Peguei o celular quando estava passando perto do trevo de Caeté e liguei pra minha amiga de VALE na época, Valdênia Simões, se podia ir comigo no Santuário Basílica Nossa Senhora da Piedade, a mesma se dispôs na mesma hora em ir conosco. Eu na época só andava de cadeira de rodas, não andava ainda. “A LUTA É CONSTANTE, MAS A VITÓRIA É CERTA”. Fomos até a casa dela conforme foi nos explicando e depois foi conosco até a Basílica. Do pé da serra até à basílica não conseguiria ir de cadeira de rodas nem com a ajuda do meu amigo e motorista, Fabrício Mendes porque era muito íngreme até a basílica. Fomos a um carrinho de golf que tinha na época para levar deficientes e pessoas com mais idades até à basílica. Valdênia mora em caeté, por isso liguei pra ela ir conosco. Quando eu fichei na VALE em 2000 ela trabalhava na secretaria do escritório central da Mina do Cauê, mas antes de trabalhar na VALE ela era modelo, desfilava, participou do Miss Minas Gerais, porém como tinha sempre que estar maquiando e para isso gasta-se muita grana então você aprende maquiá-la ou para de desfilar essas foram as regras do pai dela, mas ai quando ela teve a Jade ela optou por sair da empresa porque não tinha babá de confiança que ela conhecesse em Caeté porque antes de se casar morava em Itabira, em 2008 desligou-se da VALE para olhar sua obra de arte, a Jade e hoje é empresária em Caeté/MG com o Espaço Beleza Valdênia Simões, muito conceituado e frequentado pelos Caetenses e até de regiões vizinhas. Palavras de Valdênia “foi uma revelação de Deus”. Fez um trato comigo em 2017 que eu iria entrar na basílica da próxima vez andando e eu fiz isso com maior orgulho e motivação dela. Sempre fala comigo: olha você hoje, daqui um

ano, depois dois...

Desta vez nem imaginei que estava no mesmo lugar de tão magnífico que está o local. Muitas melhorias foram feitas por lá, banheiros muito bem adaptados, enfermeiros para caso os romeiros necessitassem, estação rodoviária com ônibus para subir e descer com horários pré-estabelecidos com o nome de ESTAÇÃO DA PIEDADE, lojas de artigos religiosos, restaurante, além de uma vista que é magnífica de tão bela porque está a 1746ms de altitude, é o lugar ideal para reflexões, a oração e o encontro com Deus. O santuário que abriga a Padroeira de Minas Gerais, é propício para quem busca a tranquilidade e a beleza da natureza. Quando chegamos a serra fazia aproximadamente 7 graus, o topo da serra descortina-se de forma deslumbrante o que se consegue visualizar até nove cidades: Belo Horizonte, Caeté, Contagem, Lagoa Santa, Nova União, Raposos, Sabará, Santa Luzia e Vespasiano.

Só para questão de conhecimento quando o Santuário da Piedade completou 250 anos, em 2017, o Vaticano elevou as duas igrejas do complexo do Santuário da Serra da Piedade a basílicas. Agora, a Ermida da Padroeira, passou a se chamar Basílica Ermida da Padroeira de Minas Gerais – Nossa Senhora da Piedade, sendo a menor Basílica atualmente existente no mundo e considerada de grande valor histórico e religioso para os mineiros. Quando marcamos de irmos à Caeté liguei para Valdênia para combinar deu ir pagar minha promessa ela me contou que agora estava tudo diferente de quando fomos em 2017. Tínhamos que entrar em um site da Serra da Serra da Piedade e marcar o horário que iríamos visitar o complexo religioso ou participar de alguma missa. Acertei tudo pelo telefone que tem da Serra da Piedade falando pessoas que iriam e para fazer o que, até placa do veículo tive que falar porque chegando à portaria da serra é tudo identificado, ainda mais neste momento de pandemia. Tudo bem detalhado e explicado, fomos para à missa das 15hs, chegamos em Caeté mais cedo para poder ir à casa de Valdênia fazer uma visita, afinal não a via desde 2017, chegando bem próximo das 15hs fomos à nossa missão e também chamei suas filhas lindas, Jade e Lara, cada uma mais linda que a outra para irem conosco, sinceridade achei que não iriam porque eram adolescentes e pensei que poderiam achar que fosse programa de velhos, mas aceitaram na boa e foram conosco direto pra Basílica, fiquei muito feliz que as meninas foram com a gente. Chegando à portaria nos identificamos e nos foram colocadas etiquetas de identificação, ficamos alguns minutos no carro e fomos orientados do que podia ou não fazer e horário que podíamos ficar até no complexo. Quando chegamos à basílica a missa já estava terminando e não compensava mais entrar, ficamos esperando na escadaria da basílica terminar até que veio um cicerone conversar, explicamos o motivo que eu vim até ali para o cicerone e ele comentou que as 16hs teria uma missa na Basílica Estadual das Romarias, eu nem imaginava onde era esta Basílica, ele falou pra ficar tranquilo porque o padre que estava terminando de celebrar a missa na menor basílica iria celebrar na Basílica Estadual das Romarias, eu perguntei

ao rapaz se dava para ir a pé para outra. Ele na mesma hora me respondeu que teria um carrinho de golf exclusivo para levar o padre pra outra basílica e pediria permissão se eu e minha esposa pudéssemos ir com ele. Acabou a missa e o padre ao sair da basílica menor, o cicerone conversou com o padre e o mesmo aceitou prontamente que fossemos com ele. Apresentamo-nos, contei meu caso bem rápido pra ele e falei que estava vindo pagar uma promessa porque em 2017 eu tinha ido à basílica menor de cadeira de rodas e agora voltaria andando. O padre se chama Felipe Carvalho de Macêdo, um homem muito jovem, com certeza mais novo que eu. Fomos ao carrinho conversando ate chegar à Basílica Estadual das Romarias, o frio estava de matar, minha esposa batia até queijo, ao ir descendo de carrinho fomos contemplando à paisagem, muito lindo aquele lugar, presente de Deus pra nós. Como sou engenheiro civil fiquei impressionado com a arquitetura daquele lugar, esta Basílica foi edificada a partir de 1974, com projeto do arquiteto carioca Alcides da Rocha Miranda. A concepção do edifício insere-se no domínio da arquitetura moderna, que se caracterizou pela utilização do concreto puro aparente moldado, articulado com outros materiais. A Basílica revela uma rica, simbologia, traduzida não apenas no edifício, mas em sua ornamentação interna, com os murais de cerâmica fosca que revestem as paredes baseadas em temas bíblicos, abordados no Evangelho de Lucas, e executados pelo artista plástico Claudio Pastro, em 1989. À esquerda do altar, encontra-se a imagem de Nossa Senhora da Piedade, confeccionada 1998, pelo artista plástico Léo Santana.

07/02

Vamos ver se hoje terei o mesmo pique pra escrever que tive ontem, afinal ontem foi domingo.

Já não via a hora de voltar para nossa casa, depois que ficamos velhos, ficamos mais seletivos, gostamos do nosso quarto, do nosso banheiro e da falta de nossa Nina, minha fisioterapeuta de plantão. Hoje recebi uma resposta de uma mensagem que mandei para o médico Dr. Vassalo que fez minha cirurgia no joelho em 2018, fiquei mega feliz porque é muito difícil conseguir conversar por watts ou mesmo conseguir conversar por telefone. Respondeu-me o que precisava para complementar meu livro. Afinal é muito demandado porque faz cirurgias pra muitos pacientes deste Brasil todo no hospital Madre Teresa.

08/02

Não escrevi quase nada ontem porque estava sem inspiração, tive que parar de escrever um pouco porque tive que ir com minha esposa a João Monlevade para fazer consulta de rotina e também para eu poder sair de casa um pouco.

Ontem à noite vi uma live com o Farmacêutico/Nutriendocrino, Renato Silveira Reis, o qual nos ensina a maneira correta de nos alimentar e conseguir emagrecer de maneira saudável e sem utilização de remédios o que com certeza prejudica e muito nossos fígados.

Falou uma frase que eu concordo e vou com certeza passar a usufruí-la ainda mais. “Para você ter sucesso, você tem que ser confrontado”.

Depois do dia 07/11/2021, o dia que fui à Serra da Piedade pagar minha promessa de entrar a Basílica andando, nos preparávamos para o dia do nosso casamento no cartório civil, sairíamos de uma união estável para até que enfim sermos casados, combinamos de casar apenas no civil porque nem eu nem ela estávamos preparados para casarmos no religioso. Não víamos necessidade pra isso porque meu coração já era dela e vice versa. O casamento foi no civil foi dia 11/11/2021, mesma data do aniversário de sua irmã Marimar Souza, eu já me lembrava do aniversário de sua irmã, agora que não esquecerei mesmo. Vocês não acreditam quem foi meu padrinho de casamento, pois é, foi ele mesmo o homem que me ajudou e sempre me motivou a fazer minhas fisioterapias, levando pra cima e para baixo de táxi e frequentar os terços dos homens que vou até hoje, Fabrício Mendes, meu eterno e grande amigo e agora meu padrinho de casamento junto com sua esposa Cláudia Araújo. Agora mais um que tenho que tomar benção. Pra vocês terem uma ideia eu frequentava o terço das Igrejas: Matriz de São Miguel Arcanjo na região central de Rio Piracicaba, Igreja de Santo Antônio no bairro de Bicas, Igreja de São Geraldo no bairro de Fátima, quando eu frequentava os terços eu ainda era cadeirante. A Igreja de São Geraldo no bairro de Fátima não tinha acessibilidade para eu adentrar a mesma de cadeira e o coordenador, o Sr. Prezado, com a ajuda do terço fizeram uma rampa de cimento de acesso para que eu pudesse entrar à Igreja com maior facilidade.

Como gratidão e consideração eu perguntei na época para todos os coordenadores dos terços dos homens que eu participava o que estava precisando para se melhorar em cada igreja e na época foi unanime que se faltava bebedouro industrial e eu me dispus para adquiri-los e fazer à devida doação, adquiri também um bebedouro para o lar da Imaculada que é um lar para jovens sem famílias e mães solteiras e lustres de cristais para a Igreja de Nossa Senhora da Conceição que se passava por reformas e me prontifiquei a ajudar também no distrito do Jorge, o qual eu adoro de paixão, foi um momento muito marcante da minha infância.

Quando se tem a festa de Senhor Bom Jesus entre o dia 01/05 até dia 04/05 e o número de romeiros que se vem até Rio Piracicaba para pagarem suas promessas são muito grandes. E eu, quando era criança presenciei uma cena muito desagradável, um romeiro foi até à casa de uma pessoa e pediu água e era bem próximo a uma igreja a qual não irei mencionar aqui.

Só sei que isto me marcou muito até já estar estudado, formado, trabalhando e agora eu participando do terço dos homens porque também não ajudar, Via isto como uma forma de agradecer a todas as pessoas que rezaram e pediram a Deus para eu permanecer nesta terra que eu tanto amo. Como todos dizem, se eu não fui dessa vez é porque eu tinha um propósito nesta terra, e era ter encontrado minha esposa, essa pessoa que vez mudar

e ainda muda cada dia mai9s uma coisa e sempre me ensinando.

Graças a minha esposa, um mês antes de voltarmos para Minas em 2021, doou minha cadeira para um jovem que precisava mais do que eu naquele momento, pois sempre falava comigo: César você não é aleijado e muito menos cadeirante, mas pra falar a verdade eu era muito preguiçoso e a cadeira era um conforto e companheira para mim, mas eu sabia e tinha plena convicção que ela estava totalmente certa, mas eu não dava o braço a torcer. Até minha bengala ela escondeu para que eu não a usasse mais. Minha vida hoje pode dizer com todas as letras que é outra e tem um sentido totalmente diferente, sou um homem mais experiente, cuido mais da minha saúde, da minha mente, sou mais a crente a Deus e a meus princípios.

Este acidente em 2014 me fez amadurecer e observar coisas que antes nunca parei para ver e analisar hoje em 2022 dou muito mais valor à vida que tenho, posso escrever para vocês inúmeras coisas como por exemplo nunca parei para analisar. Agora eu coloquei um sentido a mais no qual sempre fomos ensinados que se tem: 01) Visão, 02) Audição, 03) Tato, 04) Olfato, 05) Paladar e no dia 08/03/2018 com a Bope foi dado o novo sentido 06) Andar, este sentido só se dá quando se perde esta dádiva se Deus. O direito de ir e vir sem pedir ajuda ou apoio de ninguém.

9/02

Hoje acordei cedo, fiz meus agradecimentos e fui ao supermercado Comercial Figueiredo, gastei 7:29 meu tempo total de minha casa até o supermercado, gastei 66kcal meus batimentos estavam em 130 BPM, estava um tempo agradável 20 graus, era 7:20 da manhã e eu já tinha feito minha pílula do dia, aproveitei fui até a casa da minha mãe, fiquei um pouco tempo por lá com ela e voltei pra casa, chegando em casa tinha um áudio do Ricardo Cinquini, mandou este áudio porque até o momento eu não tinha enviado a Pílula do dia ainda. Fiz este compromisso comigo mesmo de colocar no Youtube, Instagram e enviar para o grupo da Pílula do dia, agora é uma rotina diária em minha vida, quero levar mensagens de motivação e superação para as pessoas que estão com baixo estima.

Muito estranho como consegui fazer com que algumas atitudes fossem mais tocadas a partir de então. Cuido mais da minha saúde, da minha mente, sou mais crente a Deus e a meus princípios.

- Saúde Mental

Procuro ler livros de bons escritores, boas histórias que nos agreguem valores, de preferência Best Seller, afinal voltei a ler 2021 porque a minha vista esquerda foi muito prejudicada, antes do meu acidente lia em média 4 livros por mês, mas estou voltando aos poucos adquirir este hábito da leitura.

Eu com minha esposa sempre estamos vendo filmes de drama com histórias reais,

ou alguma série boa.

Evito ver jornais sensationalistas, novelas.

- Saúde Física

Tento dormir 8 horas por noite, durante o sono que o organismo exerce as principais funções restauradoras do corpo, como o reparo do tecido, o crescimento muscular e a síntese de proteínas.

Passeio com minha fisioterapeuta de plantão Nina, todos os dias de manhã até a casa de minha mãe depois da minha Pílula do dia para andar pelos menos 100 metros diários o que ajuda ainda mais o meu fortalecimento dos meus músculos das pernas.

Faço agachamentos diáridos, 30 de manhã, 30 antes de ir para o Pilates e 30 quando vou tomar meu banho.

Abro a janela e respiro e inspiro 10 vezes como ritual para oxigenar meus pulmões o qual beneficia também a circulação do sangue.

Faço Pilates 3 vezes por semana, terça, quarta, quinta-feira para melhorar vários aspectos, vou citar alguns como: equilíbrio, condicionamento físico e ansiedade. Este último vai ter um texto apenas falando dele mais pra frente.

- Crença a DEUS

Participo do terço dos homens para eu ter mais um momento de fé com Deus e fazer sempre um exame de consciência com ele da minha vida.

Aprendi e compartilho com todos vocês, pra quem é católico o Valor do Sinal da Cruz.

“Se você soubesse a importância desta oração, garanto que você a colocaria mais em prática”!

Pelo sinal da cruz, livrai-nos Deus, nosso Senhor, dos nossos inimigos!

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo Amém.

Quando você acorda, você faz sobre si o “sinal da cruz”?

E antes das refeições?

E quando vai dormir?

Ao menos alguma vez ao dia?

NÃO?!

Se você soubesse a importância desta oração, garanto que você a colocaria mais em prática!

Muitas pessoas, não entendendo a importância dessa oração, a fazem de maneira displicente, ficando apenas no gesto, sem a efetiva invocação da Santíssima Trindade.

O “sinal da cruz” não é um gesto ritualístico, mas sim uma verdadeira e poderosa oração!

É o sinal dos cristãos!

Por meio dele muitos santos invocaram a proteção do Altíssimo, e através dele, pedimos a Deus que, pelos méritos da Santa Cruz de seu Filho, Nosso Senhor Jesus Cristo, ele nos livre dos nossos inimigos e de todas as ciladas do mal, que atentam contra nossa saúde física e espiritual.

Mas você sabe fazer o sinal da cruz”?! De forma solene, sem pressa, e com a maior devoção e respeito.

Preste atenção aqui:

Pelo sinal da santa cruz (na testa):

Pedimos a Deus que nos dê bons pensamentos, nobres e puros. E que ele afaste de nós os pensamentos ruins, que só nos causam mal.

Livrai-nos Deus, Nosso senhor (na boca):

Pedimos a Deus que de nossos lábios só saiam louvores,

Que o nosso falar seja sempre para a edificação do Reino de Deus e para o bem estar do próximo

Dos nossos inimigos (sobre o coração):

Para que em nosso coração só reine o amor e a lei do Senhor,

Afastando-nos, pois, e todos os maus sentimentos, como o ódio, a avareza a luxúria. Fazendo-nos verdadeiros adoradores.

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém!

É o ato livramento e deve ser feito com a maior reverência, consciência, fé e amor. Pois expressa nossa fé no Mistério da Santíssima Trindade.

Cerne de nossa fé cristã, Deus em si mesmo deve ser feito com a mão direita, levando-a da testa à barriga, e do ombro esquerdo ao direito.

Agora que você já sabe a importância do “Sinal da Cruz”, faça-o antes de sair de casa, antes de qualquer trabalho, nas horas difíceis e nas horas de alegria também.

Faça-o sobre si, e sempre que possível na testa do seu filho, de seu marido, de sua esposa, de seu irmão...

Peça a Deus, sempre, para que ele te livre e aos seus, de todos os males, a fim de fazermos tudo, acordar, comer, estudar, trabalhar, dormir, viajar...

Em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém

- Meus Princípios

Ter mais deus presente em minha vida;

Focar mais em saúde com uma boa alimentação;  
Fazer mais atividades físicas;  
Ler mais, possuir mais conhecimentos;  
Ser Alegre e Otimista sempre;  
Saber escolher as pessoas que te cercam;  
Ser mais presente com minha família;  
Passear mais para conhecer lugares novos;  
Buscar sempre Manter e Fazer network, ajuda em muito ter contatos.

Hoje faz exatamente um mês que me pus a colocar a cabeça pra funcionar e escrever esta história que pode ajudar de alguma forma alguém que esteja pensando em desistir de alguma meta, objetivo ou sonho, enquanto exista 1% de chance, você deve lutar de forma crente a Deus e seja muito resiliente que você conseguirá tudo, acredite sempre. Use sempre os 3 F's: Força, Foco, Fé.

10/02

Hoje acordei 5:13hs e fiz meus agradecimentos, meus exercícios, depois às 6hs fiz minha Pílula do Dia e como sempre já postei no meu canal do Youtube e no meu Instagram e fui até a casa da minha mãe para ver como a mesma estava e voltando para minha casa comecei imediatamente a rever tudo que já escrevi ou ainda irei escrever coisas que sempre me vem à tona e não poderia deixar de dividir com todos vocês.

11/02

Acordei às 5:28hs e às 6hs tomei minha água em jejum (300ml), com um dente de alho que já tinha ficado ao copo da noite para curtir, coloquei ao fogo para esquentar, mas não chegando a ferver. Quando a água estiver quente você corta o gengibre, espremi limão e deixei esquentar durante 5 minutos porque isso é um processo de ativação enzimática. Desci com Nina, para minha rotina diária que é ir pra casa de minha mãe e voltei hoje pra minha casa pra contar mais um pouco da minha vida, hoje estou muito empolgado a escrever porque ontem eu não escrevi muito porque depois que cheguei do Pilates, fui ler um pouco e também ontem foi muito tenso e muitas dores musculares. Mas como sempre falo “A LUTA É CONSTANTE, MAS A VITÓRIA É CERTA”.

Como todos, acho que já puderam observar, sou muito estressado, nervoso, agitado, ligado a 440v, ansioso, com certeza estes adjetivos já me prejudicaram muito em minha carreira profissional e pessoal, mas gostaria de falar aqui pra vocês um pouco sobre este mal que é a ANSIEDADE, sinceramente não sei como minha esposa conseguiu achar

algum ponto positivo em mim e ainda consegui estar comigo até hoje.

Pedi ajuda do meu psiquiatra Dr. Rodrigo Cunha Braga se tinha algum documento ou texto falando sobre ansiedade porque eu queria falar um pouco sobre esse mal que não só me atinge, mas acho que a todos nós seres humanos. Conforme Dr. Rodrigo, temos 4 sinais para o diagnóstico de TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG).

#### 01) DIFICULDADE DE PARAR EM SE PREOCUPAR

Esse é o sintoma chave do TAG. Mesmo em situações em que não tem motivo para a pessoa não se preocupar a mente dela fica produzindo pensamentos antecipados para o futuro.

#### 02) IRRITABILIDADE

É comum que as pessoas com TAG fique com os “nervos à flor da pele”. Pequenos incômodos, pequenos ataques e frustrações, a pessoa sente de uma forma muito intensa e ela tende a ser mais explosiva um pouco mais incisiva nas respostas.

#### 03) CANSAÇO FÍSICO E MENTAL

Cansaço mental, principalmente no final do dia, e que faz alguns pacientes relatarem que já sentem esse cansaço já no começo do dia, que acordam com o corpo e a mente cansados. É como se fosse uma exaustão constante, mas quando eles vão descansar, não conseguem.

#### 04) ALTERAÇÃO DE SONO

Principalmente uma insônia inicial, a pessoa deita para dormir e começa a vir preocupações, pensamentos frente a futuro, as coisas que tem que fazer. Ou pode acontecer de a pessoa adormecer devido ao estado de exaustão só que ela acorda no meio da noite pensando em coisas que ela tem que resolver.

Nos tempos atuais temos inúmeros pesquisadores, doutores, estudiosos estudando este tão pesado transtorno, o que se ocasiona muita das vezes até no afastamento de empresas e no abandono das suas funções/atividades. Hoje temos até canais de youtube/lives com profissionais falando desse assunto. Isto nos anos 80, 90, 2000 era considerado pelas famílias tradicionais como frescura e jamais se pensava em levar para consulta com algum psicólogo ou psiquiatra porque se achava:

“Eu tenho medo de psiquiatra”.

“Você deve achar que eu sou doido”.

“Eu não preciso de ajuda”.

“Depressão é frescura”.

“Não tem razão para eu estar deprimido”.

Poderia ficar aqui escrevendo inúmeras frases de estigma, mas tenho a plena certeza e convicção que todos os profissionais; psicólogos/psiquiatras que estiveram comigo ao longo dessa minha caminhada foram essenciais para que eu pudesse voltar a ter uma vida social, normal e feliz como eu sempre tive antes da minha fatalidade. Sou muito grato a todos.

Reparei ao longo dessa minha, ainda pequena vida, que os obstáculos que eu tive e ainda terei com certeza foram e serão desafios para que eu possa cumprir e superá-los, pois acredito muito em meu Senhor Bom Jesus o meu santo de devoção e também do meu criador, DEUS. Nunca em momento algum pensei em desistir, esta palavra nunca foi muito meu forte, mesmo com pessoas não acreditando que eu fosse um milagre vivo eu estava lá para que pudessem ver e crer em O SOBREVIVENTE.

Certo dia, eu ainda em tratamento no hospital Sarah Kubitscheck tive uma grata visita à noite, era uma amiga que eu passei a gostar ainda mais pela sua preocupação para com a minha pessoa e ainda que eu me lembre, quase não tive visitas à noite no Sarah. O enfermeiro veio até meu leito e me disse que eu tinha visitas e ela estava atrás dele, eu não vou escrever aqui, senão ela vai ficar muito inchada, kkk, não acreditava de jeito nenhum porque chegamos a conversar por telefone algumas vezes, mas quase sempre não dava para ela poder ir me visitar. Foi um momento muito bom pra mim quanto pra ela, como no inesperado Deus nos acolhe de alguma forma através das pessoas, porque é Deus comunicando conosco, somos só o caminho de Deus, então ela falou por ele naquele momento tão sublime daquela visita. Lembro demais de uma pergunta que ela me fez na época: Você ficou com raiva de DEUS? Respondi na hora que não, nunca passou por minha cabeça isso, hoje consigo ver que sou um mensageiro para poder levar esperança, otimismo, resiliência para todos que pensam em desistir da vida. Cabe ressaltar que ela também foi me visitar no hospital Materdei, porém fiquei sabendo disso muito tempo depois porque quando foi me visitar eu estava inconsciente e na UTTI. Espero que este livro possa de alguma maneira ajudar as pessoas que não acreditam em Deus e nem em si mesmo.

12/02 Hoje acordei às 6:33 hs fiz meus agradecimentos, meus agachamentos que sempre faço, acho que consegui dormir um pouquinho até mais tarde hoje porque ontem a noite coloquei mais um tópico em minha rotina diária de vida que é tomar chá de camomila à noite para estimular a melatonina, ela estimula a produção de testosterona tanto no homem como na mulher. Esperei dar 8:00hs porque tem que ser em jejum de 12hs para poder tomar minha água (300ml) com limão e gengibre esquentado ao fogo sem deixar ferver, faço isso com o intuito de perder barriga e não posso me relaxar porque minha esposa também se cuida pra mim e tenho certeza que não quer me ver relaxado. Vim para mesa publicar minha pílula do dia para todos que me acompanham nas redes sociais. Eu deixo sempre a televisão ligada no spotify para poder escrever este meu livro ao som de músicas as quais eu amo ouvi-las, para minha surpresa matinal minha esposa pegou veio

do quarto até a sala onde gosto de ficar escrevendo e pegou o controle na mesa e colocou em Amado Batista, na música FOLHA SECA, uma das mais belas canções dele e vocês não acreditam, me chamou pra dançar e eu fui tentar dançar porque eu amava fazer isso na minha adolescência e aceitei o desafio, não sei explicar para vocês, mas foi ótimo sentir-me vivo novamente, meu cérebro não parava de pensar em coisas do passado quando eu e minha mãe íamos pro Jorge, distrito de Rio Piracicaba passar a virada de ano na garagem de ônibus da Viação PESSOA, lá que era o point dos meus 12,13,14 anos, eu amava passar o final de ano por lá, tinha até filas de pessoas dançando e eu como sempre fui pra frente e com atitude chamava as meninas mais belas para dançar comigo, aquilo pra mim já tinha ganhado à noite.

Em falar de virada de fim de ano, depois de estar com minha esposa, Marilene, já tivemos 3 viradas de ano juntos:

2019: passamos o natal com os pais de Marilene, mas a festa aconteceu na casa de sua irmã, Marilândia Souza, a que faz uma comida pelo amor de Deus, divina e cada irmã também tinha a obrigação de se levar um prato diferente para compor à mesa, porém tinha um PEQUENO detalhe à festa era feita na cobertura da casa e tinha uma escada de aproximadamente uns 23 degraus, mas aquilo pra mim foi mais um desafio, pois ainda não andava bem e usava uma órtese (aparelho externo para mobilizar ou ajudar no meu caso aperna direita). A virada do ano viemos passar com minha mãe, mas como sempre não gosta de festas etc.

2020: como morávamos em Corumbá/MS tínhamos que vir pra Minas, afinal a saudade era bastante de nossa família e passamos natal na casa de Marilândia, mas desta vez subi a escada sem órtese e conseguia ir segurando no corrimão até à cobertura, as pessoas que estavam ali na festa comemorando conversavam entre si provavelmente comentando de minha evolução para o ano de 2019 que subi com ajuda de várias pessoas na época, lembro muito do José Bonifácio, este casado com a irmã de Marilene, Marilda Magalhães, também o Giovane Silva marido da Marilândia dono da casa. Voltamos Para casa no dia seguinte de minha mãe até ficarmos no dia de irmos para o sítio da família de Marilene em Florália. Chovia muito e o churrasco comia lá fora. Todos os quartos do chalé estavam lotados e foi muito comemorado. Eu já me sentia totalmente da família.

2021: esse ano eu já estava bem e andando muito bem graças a Deus e fomos mais uma vez para a casa de Marilândia passar o natal com eles, dessa vez foi muito bom saber que eu já estava totalmente recuperado e não tinha nem reclamação e nem precisava de ajudas pra subir a famosa escada, desta vez pedi minha esposa para comprar um presente para minhas sobrinhas tortas, Ariadne e Giovana, gosto muito delas, são uns amores, são muito atenciosas comigo.

Acordei cedo 5:48 hs e já fiz meus agradecimentos, fiz 25 minutos de exercícios para poder liberar endorfina, já fiz minha pílula do dia e agora vou tomar minha água-300 ml em jejum de 12 horas que eu faço diariamente com um dente de alho, canela, gengibre e espremo um limão no copo e esquentar em um caneco, estou muito disposto e tenho um propósito aqui na terra. Sempre tenha um propósito e mentalize todas as noites antes de dormir o que você tanto almeja e deseja conseguir que você conseguirá. O mundo te bombardeia de informações e você vai sentir o impacto por mais positivo que você seja, mas se você tem consciência você vai aumentar o seu foco, aumentar o poder dos seus sonhos e mostrar pro universo pra onde você está indo, durante o seu sono o cérebro continua configurando exatamente quem somos e fica fabricando serotonina, ocitocina, a fabricação de sentimentos de felicidade, porque nós fabricamos neurotransmissores de dopamina, serotonina, ocitocina, como a gente fabrica isso, é muito simples, isso é neurociência, quando se une a neurociência e a física quântica a gente fabrica neurotransmissores de bem estar que vão informar pro nosso corpo que aqui está tudo bem. Durante o sono o cérebro continua pensando a frase que mentalizamos. (Eu quero voltar a correr/Eu quero voltar a correr./Eu quero voltar a correr) Eu quero muito poder voltar a correr igual eu fazia antes em Corumbá/MS, corria todos os dias 8 km, depois nadava mais 30 minutos na piscina do hotel e fazia meia hora de esteira e depois ia para meu quarto tomar banho, relaxar e poder comer meu frango grelhado e batatas doces que sempre a governanta do hotel, dona Joana fazia para mim, eu fiz isso durante o tempo que morei no hotel até acidentar-me. Todas as minhas cirurgias ocorreram e deram excelentes resultados devido ao meu corpo estar preparado fisicamente como um atleta profissional, mas é claro que eu não fazia exercícios nunca imaginando esta situação, ironia do destino lógico, ainda bem que eu me exercitava todos os dias. Mas sinceridade, não acreditava jamais que um dia eu fosse fazer exercícios novamente, nas estou eu aqui de corpo, alma e mente contando pra vocês que tudo pode, basta crer nos 3 F'S; Foco, Força, Fé.

Meu propósito agora é conseguir fazer com que este livro possa atingir muitas pessoas que não creiam em Deus que é um ser superior e magnífico, nós precisamos de uma missão aqui na terra e provavelmente esta é a minha, levar para todos aqueles descrentes, mensagens de motivação e superação a qual eu passei durante longos anos de minha recuperação para que possam sair dessas situações que vocês se encontram hoje, vocês terão que se confrontar de frente com o que acontece com vocês, o embate é necessário, pois Deus só nos dá a cruz para carregar de acordo com o nosso ser. Se você acha que sua cruz é pesada, imaginem a que ele carregou, e ele só dá para nós carregarmos aquilo que amentamos. Pensem nisso.

14/02

Tem hora que paro e fico pensando nas coisas que nos acontecem em nossas vidas, posso ficar aqui citando vários fatos, como por exemplos:

- Um casal que retorna e se reconcilia depois de tantos anos separados com filhos crescidos e madurecidos;
- Uma pessoa que não conversa com a outra há vários anos, pode ser por inveja, raiva, ódio ou simplesmente por bobagens;
- Um filho que vai começar um tratamento por Internação por drogas, álcool, fumo, dependência química, etc;
- A possibilidade de se empregar em uma empresa multinacional ou até mesmo naquela pequenininha perto de sua casa;
- A internação para se fazer uma cirurgia bariátrica o qual era um sonho distante devido ao alto valor da mesma ou até mesmo não ter conseguido chegar ao peso ideal para se fazer a cirurgia devido aos vários risco que se corre por ser uma cirurgia grande e complexa;
- A compra de um terreno ou de uma casa própria que é o sonho da maioria dos casais recém-casados;
- Conseguir entrar na faculdade dos sonhos, isto é os 3F's, Foco, Força, Fé.

14/02

Ficaria aqui por muito e muito tempo porque tem muitos fatos e ocasiões diversas, mas quero falar da palavra OPORTUNIDADE, esta qual eu passei a dar maior valor ainda à vida, pois como todos vocês já leram em páginas anteriores eu sou O SOBREVIVENTE. Com certeza Deus me deu a OPORTUNIDADE de estar aqui com todos vocês com um propósito de levar até vocês palavras da minha história pra vocês entenderem o que passei e ainda estou passando com algumas sequelas que ficou em meu corpo, quero levar até vocês a importância de nunca desistir da vida que tem e parar de reclamarem um pouco de tudo que vocês possuem começarem mais a agradecer a Deus tudo que nos deu de graça, como a ÁGUA que é o melhor alimento da vida, o SOL que nos dá através da exposição do mesmo, a radiação ultravioleta (raios UVB) ativa a síntese da pré-vitamina D na pele, o FOGO que é um elemento essencial pra esquentar, ligar, apagar e a TERRA que eu sempre ouvi desde muito novo e ainda aprendendo a me formar como gente. Aqui na TERRA tudo que fazemos para o próximo de bom ou ruim, aqui mesmo pagaremos antes de irmos dessa para melhor. Mas terra tem um significado muito mais amplo, pode ser; valor, poder, ambição, pose, moradia, lar, herança, recanto. Mas podemos ter isso tudo de graça não temos o hábito de agradecer, só se dá valor às coisas, quando se perde, isso é a mais pura verdade, creiam nisso, façam um exame de consciência toda a noite antes de dormir, pensem quantas vezes vocês agradeceram por um simples ato e o mais belo dos atos, o de estar vivo. Depois do meu renascimento em 26/04/2014 passei a dar muito mais valor a pequenas coisas da vida, observar mais, ouvir mais, tem uma frase que aprendi em uma reunião de apresentação para os novos estagiários da antiga CVRD em 1999 na Mina de Conceição em Itabira, 23 anos atrás por um senhor já de idade, ele era técnico

de segurança do trabalho, o nome dele é Carlos Eustáquio Martins Torres, todo mundo o chamava de Carlos Suíno, eu prestava muito atenção na palestra dele porque pra mim era tudo novo e diferente, afinal era um serviço dos meus sonhos e quem naquela época não queria trabalhar na CVRD.

15/02

Na hora da apresentação da CVRD ele falou uma frase que eu levo comigo até hoje e sempre também fui multiplicador desta frase para as equipes que eu liderei. “Pequenos detalhes fazem grande diferença no resultado final”. Sei e tenho plena convicção que alguns da minha família me criticam e falam sempre comigo que eu não sou nada do que falo na Pílula do dia, porque em casa com minha família na realidade sou muito grosso, mal educado, falo muito palavrões e por aí vai, mas o que importa é o que eu sinto e estou precisando através deste livro me expressar para todos os que irão ler esta história de resiliência. Falo pra vocês, “Quem não tem telhado de vidro que atire a primeira pedra”. Garanto a vocês que a mudança é muito, hiper, mega difícil, o próprio nome já se fala mudar, quando já se é criado desde muito novo com crenças, valores, costumes, religião, estudo é muito difícil você ser de outra maneira, o seu intelecto já foi formado há tempos atrás, não se pode perder é a sua essência. Sou uma pessoa graças a Deus sem vícios nenhum. Não fumo, não bebo bebida alcóolica, não tenho vícios em jogos, nunca fui preso, nunca roubei nada, não faço uso de drogas nenhuma e olha que morei e estudei onde a droga é muito acessível, apenas estudei e muito por sinal até sem recursos, trabalhei o tempo que Deus me permitiu e agora sou um homem aposentado devido ao meu acidente porque não era e nunca foi minha ideia aposentar devido a uma fatalidade, queria aposentar com os trâmites legais, chorei muito por isso, só Deus sabe de minhas noites em claro com pensamentos vagos, mas hoje vejo que não tenho condições psicomotoras para fazer o que fazia tão bem, não seria um bom gestor, não sei se posso escrever isso, mas se tinha que pagar alguma coisa pra Deus, estou pagando com meu acidente desde 2014. Mas hoje à tarde tive mais uma conquista pessoal minha, fui e voltei de minha casa andando até o Pilates que fica exatamente a 880m de minha casa, total de 1760m, pra quem não andava nada é muita coisa não é mesmo, treinei durante uma hora e depois voltei pra minha casa, não via a hora de chegar para pegar meu computador e escrever isto para vocês, fiquei muito feliz pelo tanto de gente buzinando quando me via e também pelas pessoas que encontrei durante este trajeto. Pessoas me elogiando, pessoas incrédulas porque nunca tinham me visto andando, pessoas felizes por me ver tão bem, até um relato de uma mulher Maria Rosa Araújo que parei para lhe dar os parabéns da data de ontem, me disse que eu estou com um semblante mais alegre, mais jovial, estou mais comunicativo e que sabe também o quanto sou fiel ao Senhor Bom Jesus e o quanto as pessoas e inclusive ela rezou por mim. Eu estava me sentindo um ator de novelas de tanta gente que parei pra conversar e cumprimentar. Como já falei em capítulos anteriores, só quem já perdeu um dos 5 sentidos

sabe o quanto é bom voltar a tê-lo novamente e se sentir vivo. A dor da perda é muito impactante e severa. Pessoal, estou mega feliz, vocês devem sempre me questionar porque este escritor é tão feliz né, mas é muito simples ser feliz. Eu tenho tudo que eu tudo o que preciso pra ser feliz, tenho graças a Deus, uma família que sempre esteve ao meu lado nas minhas conquistas e nas adversidades, tenho minha esposa que é meu alicerce e minha bússola, meu norte. Tenho também um lar, colegas, parceiros, amigos e acima de tudo Deus. Cada dia que se passa é uma conquista diferente da outra. Hoje fui almoçar com minha esposa na casa de minha mãe, muito bom quem ainda tem uma para se chamar de mãe né, por que é o bem mais precioso que temos com certeza. Pra quem esta me acompanhando aqui por este livro estou contando minha vida como fosse um diário de bordo, mas está muito legal, não sei se irão gostar, mas vamos que vamos, “A LUTA É CONSTANTE, MAS A VITÓRIA É CERTA”. Hoje acordei cedo como de praxe às 05:48 horas e já fiz minhas rotinas matinais que sempre faço, meus agradecimentos, depois de tomar minha água com meus produtos em jejum fui pesar-me e fiquei espantado porque da última vez que eu pesei consegui reduzir mais 3kg e como sou movimentado por metas e desafios vou conseguir chegar aos meus 70 kg se deus quiser ele quer.

Hoje vou novamente para meu Pilates das 15 horas andando porque sei que de toda repetição vem a excelência e quero também poder sentir novamente à sensação de satisfação e alegria de poder ver e cumprimentar as pessoas na rua. Cada vez que eu conseguir andar, cada vez mais um pouquinho estará também chegando ao que eu tanto quero e almejo que é poder correr novamente e sei que vou conseguir fazer isso porque pra quem estava bem dizer desacreditado por bem dizer toda classe médica, mas o pai dos médicos, Deus, nunca desacreditou em mim e estou aqui escrevendo pra vocês. Pra quem não sabe, hoje é dia de Santa Juliana e também dia do repórter, temos muitos ótimos repórteres no Brasil e mundo afora, mas eu virei radialista também por causa da cirurgia que eu fui fazer no Hospital Madre Tereza no dia 10/01/2019 no braço, me preparam me pediram pra colocar um pijama e o cara veio conversando comigo e tal e coisa e eu todo já tremendo às bases porque sabia que era uma cirurgia grande, eu tinha o cotovelo esquerdo rígido em posição fletida em torno de 100 graus, foi feita uma liberação ampla de partes moles com capsulotomia, alongamentos tendinosos, liberação de aderência além de toilette articular, tinha-se também uma artrose articular avançada, ou seja, estava todo ferrado. Fui conversando com o anestesista antes da entrada do médico Paulo Randal Pires adentrar a sala de cirurgia, falei que eu era de Minas, mas estava morando em Mato Grosso do Sul, trabalhava na VALE e queria fazer medicina na Bolívia porque era bem próximo de onde eu morava que era em Corumbá, aproximadamente 2 km de distância. Esse anestesista vira pra mim na cara de pau e fala que eu seria um bom radialista, porque eu falava demais, tem base. Passado a cirurgia quando cheguei em casa depois de alguns dias eu falei pra minha mãe e mais alguns da minha família o que ele falou comigo, ai ficou

marcado mais um apelido na minha vida, agora tenho mais uma data para memorizar 07/11 dia do Radialista. Só sei que ele me mandou virar o pescoço para o lado e pronto, aí se foi, só lembro deu no quarto e todo enfaixado o braço esquerdo. Mas pra falar a verdade eu gosto de uma história viu, se for bem contada e tiver tempo aí que eu me esbaldo.

18/02

Acordei cedo às 6:30 hs, desci com minha fisioterapeuta, Nina e fomos para o pátio do estacionamento do prédio, caminhei 1,5 km conforme meu celular registra e vim tomar o meu jejum termogênico de 12hs para conseguir minha meta de chegar nos 70 kg que agora é um propósito novo pra mim, o caminhar de manhã agora também entrará em minhas rotinas diárias, se queremos conseguir alguma coisa temos que ter os 3F's Força, Força, Fé. Já fiz também minha pílula do dia e postei no meu canal do youtube cesar sobrevivente e também no meu instagram Cesar\_sobrevivente. Hoje inseri muitas coisas que ficaram pra trás no meu livro e fui lembrando alguns detalhes e aproveitando e revisando. Gostaria de deixar aqui pra vocês algumas coisas que vamos aprendendo ao longo da vida e com certeza isso faz todo o sentido:

Agora se você quiser ter uma mente saudável, uma mente que dure, que envelheça de uma forma saudável e que esteja lá funcionando muito bem quando você estiver lá com seus 100 anos de idade a primeira coisa que você tem que fazer é praticar atividade física regular.

- 1)Praticar atividade física regular, se você quiser, por exemplo, evitar a doença de Alzheimer, a melhor coisa que você faz, é atividade física regular;
- 2)O corpo é uma máquina e o que a gente bota dentro dele vai ditar em grande medida a qualidade de como essa máquina funciona e, portanto alimentação saudável, se você quer uma mente funcionando capaz de aprender pelas próximas muitas décadas da sua vida, alimente-se bem;
- 3) não menos importante Sono, é super importante, dormir pouco mata!

22/02

Hoje acordei às 5:39hs, acho que será uma rotina pra mim isso agora, mas estou tentando dormir pelo menos as 8hs que precisamos. Quem dorme tarde demais vai ter insônia e vai ter depressão, não tem como porque você não vai ter a regulação pela melatonina. Então o relógio biológico é para ser respeitado, não tem jeito, se você não dorme até às 23:30hs, seu corpo entendi que você está no estado de alerta, de perigo, de risco, ele começa a produzir mais cortisol que não deveria ser produzido neste horário, ai sua melatonina começa a diminuir, você não vai ter correção de serotonina, você vai ter depressão. Muitos podem perguntar como um simples e novo escritor sabe disso, mas são muitos anos de cama e de recuperação, lendo muitos livros bons, lives de vários médicos,

psiquiatras, fisioterapeutas entre tantos outros, volto a dizer, a leitura e o conhecimento não ocupa lugar no nosso maravilhoso cérebro. Destaco algumas coisas que não retiro mais nunca de minha oportunidade estar vivo graças a Deus:

- Agradecer sempre a Deus pelas pequenas e grandes conquistas;
- Alimentar-se bem; comer mais frutas, legumes, verduras;
- Fazer atividades físicas, não interessa qual, mas faça pelo menos 30 min diárias;
- Durma pelo menos 8 horas seguidas;
- Tenha um momento de meditação ou silêncio com deus todos os dias;
- Tenha sempre um mantra consigo, eu levo o da escritora Andreza Caricio ( Eu Sinto muito, Me perdoe, Eu te amo, Eu sou grato);

Hoje termina aqui meu pequeno livro de Motivação e Superação pras pessoas que estão na cama igual eu fiquei por uns bons 6 anos, foram 44 dias (lembranças, telefonemas, conversas, mensagens, e-mails, discussões com a esposa por ficar só dando atenção pra essa obra) para poder de alguma maneira motivá-los a sair dessa situação que se encontram. Quero que saibam que tudo dependem exclusivamente de vocês para poderem se reerguer. E acreditem mais em vocês porque “A LUTA É CONSTANTE, MAS A VITÓRIA É CERTA”. Essa foi apenas a primeira história de O SOBREVIVENTE.

## COLABORADORES

**SILVIA MÁRCIA ANDRADE** - Graduação em Fonoaudiologia pelo Instituto Metodista Isabela Hendrix Faculdades Metodista Integradas Izabel (1995) e mestrado em Ciências da Saúde pelo Instituto de Previdência dos Servidores do Estado de Minas Gerais (2007). Doutora em Saúde e Desenvolvimento Humano pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (2018). Ministra cursos, palestras em fonoaudiologia, treinamentos em empresas com foco em comunicação e liderança. Executive Coach / Life Coach. Formação pelo ICI – Integrated Coaching Institute em curso aprovado pela ICF International Coach Federation. Publicação de livros e artigos na área de saúde e da comunicação.

**GERMÁN VINUEZA** - Conheceu César em 2000, quando ambos começaram a trabalhar na antiga CVRD, atual VALE. Possui mais de 31 anos de experiência de campo e escritório em P&D, ensino superior Geologia, Geotecnia, Hidrogeologia, Geoquímica e Meio Ambiente, no Brasil e no exterior, trabalhando em companhias de mineração, empresas de projetos e consultoria e universidades. É geólogo formado em 1990 Universidade de Brasília, na qual tornou-se mestre em Geotecnia em 1994. Especializou-se em 1991 pela Eberhard-Karls – Universität Tübingen, Alemanha, em Hidrogeologia e Geologia de Engenharia, tendo concluído seu doutorado em 1998 nessa mesma Universidade Alemã em Geologia Aplicada, Mecânica das Rochas. Desde 2018 vive em Curitiba, onde é professor no Departamento de Geologia na Universidade do Paraná.

**SILVIA FIUZA** - Graduada em Letras – Português e Inglês pela Faculdades Metodistas Isabela Hendrix (1981) e Mestrado Profissional em Administração – Estratégia Organizacional e Marketing pela FEAD-MG Faculdades de Estudos Administrativos de Minas Gerais. Diretora de Ensino da Faculdade de Engenharia e Arquitetura Universidade FUMEC, professora Titular Universidade FUMEC. É revisora de livros técnicos e de trabalhos científicos e elaboradora de provas de português para concursos públicos. Consultora Educacional / SF Consultoria.

[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)   
[contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br)   
[@atenaeditora](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br)   
[www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br) 

# O SOBREVIVENTE



[www.atenaeditora.com.br](http://www.atenaeditora.com.br)   
[contato@atenaeditora.com.br](mailto:contato@atenaeditora.com.br)   
[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)   
[www.facebook.com/atenaeditora.com.br](https://www.facebook.com/atenaeditora.com.br) 

# O SOBREVIVENTE

