

**SER VOCÊ
É UMA 
ESCOLHA**

Amostra

HUGO MARTINS DE OLIVEIRA

Médico, mentor, palestrante e
especialista em inteligência emocional.

SER VOCÊ É UMA ESCOLHA

COMO TRANSFORMAR CRISES EM
OPORTUNIDADES E VIVER SUA MELHOR VERSÃO

70

Ser Você É uma Escolha

Copyright © 2025 Edições 70.

Edições 70 é um selo da Editora Almedina do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2025 Hugo Martins de Oliveira

ISBN: 978-65-5427-390-9

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

O48s
Oliveira, Hugo Martins de, 1986-
Ser você é uma escolha / Hugo Martins de Oliveira. -
Rio de Janeiro: Edições 70, 2025.
232 p.; il.; 15,7 x 23 cm.
Inclui bibliografia.
ISBN 978-65-5427-390-9
1. Autoconhecimento. 2. Inteligência emocional.
3. Desenvolvimento pessoal. 4. Propósito de vida.
I. Título.
CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Autoconhecimento: Inteligência emocional - 158.1

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra foi formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Rodrigo Mentz

Vendas Governamentais: Cristiane Mutus

Produtora Editorial: Rita Motta



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br

Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br

Editora
afiliada à:



ablr
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE
EDITORES INDEPENDENTES

ASSOCIADO



*Desconstruindo verdades, ressignificando histórias e redefinindo o legado.
Encontre um propósito, conquiste paz e transforme sua jornada.
Desperte seu poder interior e viva com legitimidade.*

Amostra

Agradecimentos

Primeiramente, eu quero agradecer a Deus pela oportunidade de viver, de viver essa experiência única e intensa de fazer a vida valer a pena, sabendo quem eu sou, o que eu vim fazer e como vou ser lembrado. A vida sempre nos convida para mais uma aula, mas que, a cada aula, nós possamos levar a lição e nos tornarmos melhores para então servir para iluminar o caminho de alguém. E foi assim que alguém iluminou o meu caminho e eu comecei a minha própria trilha. Foi por aprender que a única pessoa que precisa estar do nosso lado em todas as nossas batalhas e desafios é Jesus, nele nós temos todas as ferramentas e recursos para tomarmos as melhores decisões e escolhas de continuar.

Obrigado, pai. Obrigado, mãe, porque foi através de vocês e de um sonho que eu me tornei um projeto de vida real. Vocês me ensinaram muito mais sobre o ser humano, sobre os seus princípios, os seus valores e sobre o que realmente é integridade, onde a essência do ser humano é aquela que nos convida a viver as melhores experiências com seus marcos e as suas marcas, as suas batalhas e as suas conquistas, sendo a verdade sempre o melhor caminho. Tivemos muitas dores e surpresas desagradáveis ao longo do caminho, mas foi através delas que nós conseguimos desenvolver as habilidades para superar qualquer obstáculo da vida, inclusive o câncer. Obrigado, pai. Obrigado, mãe, por irem muito mais além do que um dia eu imaginei. Vocês sempre me fizeram acreditar que o que é impossível é imaginário e que nós podemos tornar tudo possível mediante a intensidade com a

qual nos dedicamos para que isso aconteça. De um menino anônimo, improvável, hoje me tornei inesquecível. Mesmo diante de tantas pessoas que estão lendo este livro e conhecendo a nossa história, o sentido ainda não é sobre o prestígio dela, mas sobre a essência de quem nos tornamos. Eu amo vocês e, por honrar vocês, eu não vejo mais nenhum obstáculo que nos impeça de ir mais alto e mais longe, pois com fé e com esperança a gente vence.

E um obrigado também muito especial ao meu irmão Gustavo. Por infelicidade da vida e imaturidade do destino, passamos 20 anos afastados e desconectados. Saiba que você foi meu principal e maior exemplo até essa grande marca e, por uma única nova experiência do perdão, a vida se tornou cada vez mais saborosa. Obrigado por você ser meu primeiro amigo, meu primeiro exemplo e a pessoa que eu passei a admirar, amar e conhecer. Um dos títulos mais importantes que eu tenho é o de ser seu irmão. As suas palavras ecoam dentro de mim até hoje, e o seu exemplo também me convida sempre a ir além. Eu sei que juntos podemos ainda muito mais. Eu amo a sua vida, meu irmão, obrigado por tudo, meu irmão.

E claro, agora um muito obrigado mais do que especial à minha esposa. Quando eu achei que estaria criando asas sozinho, eu entendi que as melhores asas são aquelas que se unem com outras e que a gente divide um teto para construir um lar. E foi assim, muito mais do que um diploma de faculdade, eu conquistei nessa caminhada a pessoa com a qual escolhi dividir a minha vida por inteiro, até o meu último suspiro. E, através dela, eu tenho a honra de conhecer o que é o amor de marido e de mulher, e o quanto esse amor permitiu-me desafiar a ser um ser humano muito melhor e ter os títulos mais importantes, o de marido e o de pai.

A ela, o meu muito obrigado por todos os picos e vales, mas principalmente pelo recomeço de todo dia, pela direção, pela proteção, pelo limite e pelo perdão. Pelo amor intenso, real e verdadeiro, que fez com que nós escolhêssemos todos os dias um pelo outro, pelo valor

de amar. E agora, o meu obrigado ao Bento e ao Pedro, que são os meus principais mentores de vida, que me desafiaram a me conhecer melhor, a me curar, para que eu pudesse, ao invés de ser cobrado, ser admirado por inteiro, com uma identidade clara, um propósito forte e a prosperidade como um estilo de vida.

Amostra

Amostra

Sumário

Prefácio	1
Introdução	3
PARTE I — DESCONSTRUINDO PARADIGMAS	7
1. As “Verdades Absolutas” e suas Raízes	9
2. Identificando Crenças Limitantes	23
3. O Peso do Passado e a Necessidade de Libertação	35
PARTE II — RESSIGNIFICANDO A HISTÓRIA PESSOAL	47
4. Encarando a Própria Jornada com Honestidade	49
5. O Processo de Ressignificação	59
6. Curando Feridas e Superando Traumas	69
PARTE III — RECONNECTANDO-SE COM A IDENTIDADE ORIGINAL	81
7. A Redescoberta do “EU” Autêntico	83
8. Propósito e Sentido: Pilares de uma Nova Identidade	93
9. Valores Essenciais e a Caminhada para a Integridade	103
PARTE IV — A MENTALIDADE DE CRESCIMENTO E O GERENCIAMENTO EMOCIONAL	113
10. Renovando a Mente para Novas Possibilidades	115

11. Inteligência Emocional como Ferramenta de Autonomia	125
12. Cultivando numa Nova Vida Consciente e Emocionalmente Equilibrada	133
PARTE V — CONSTRUÍND O UM LEGADO PESSOAL, FAMILIAR E PROFISSIONAL	145
13. Renovando a Mente para Novas Possibilidades	147
14. Relações Familiares: Construindo Laços Sólidos e Duradouros	157
15. Carreira e Propósito: o Trabalho como Extensão do Ser	167
PARTE VI — RUMO À UMA NOVA VIDA EM LIBERDADE E AUTONOMIA	177
16. Ser, Fazer e Ter: a Tríade da Autonomia	179
17. Rompendo com o Passado e Abraçando o Novo	185
18. Caminhos para uma Vida de Liberdade e Plenitude	191
CONCLUSÃO — ESCRREVENDO UMA NOVA HISTÓRIA QUE VAI ALÉM DA EXISTÊNCIA	197
O Legado que Transcende o Tempo	199
Uma Vida que Vale a Pena Ser Vivida	213

Prefácio

Durante 15 anos como atleta profissional de futebol, vivi uma jornada intensa permeada de pressões, alegrias, injustiças e mudanças drásticas. A parte final da minha carreira foi em Hong Kong, na China, período esse que me ajudou imensamente em um processo de destruição, o que para mim foi fundamental como ser humano. Esse livro me levou mais uma vez para essa difícil tarefa de reflexão e desconstrução. Essa leitura é mais um passo em direção a derrubar a rigidez da nossa alma e as percepções mentais e culturais que muitas vezes enfeitam nosso comportamento, mas que são empecilhos para a mais profunda expressão da nossa identidade. Ler estas palavras também me transportaram para aqueles anos na Ásia, onde um mundo totalmente diferente me proporcionou uma visão da vida, da fé e do outro, que me fizeram perceber que identidade não se negocia e que a paz só é alcançada quando estamos alinhados com a nossa essência.

No futebol, estamos expostos o tempo todo: a críticas, a expectativas externas, a julgamentos que geralmente não correspondem à realidade. Durante a maior parte da minha carreira, meus comportamentos estavam algemados na necessidade de provar para os outros que eles estavam errados. Eu tinha que acordar para matar um leão e nessa dinâmica de guerra perdi a alegria de desfrutar da minha jornada com paz e gratidão. Percebi que a vida não é uma batalha e que eu deveria abandonar a identidade do soldado. Eu precisava me despir das roupas, das armas, da tensão de matar ou morrer. Olhar para a vida como uma festa, para o futebol como arte, para as pessoas como parceiras mudou

minha existência a ponto de perceber claramente que a paz que eu procurava não estava em um resultado, em um elogio, em um contrato, mas na forma de me perceber como pessoa, de me posicionar como profissional e de enxergar o mundo e todas as suas expressões de fé, de vida e de emoções.

Estar com meu irmão e amigo Dr. Hugo Oliveira é uma festa. Ele é um exemplo vivo dessa verdade. Sua alegria não é superficial, mas uma expressão genuína da sua essência. Sua presença contagia, sua energia transborda e sua fé nos impulsiona para frente. Ele não apenas venceu o câncer; ele transformou sua história em uma fonte de inspiração. Sua capacidade de viver a verdade e enfrentar os desafios de cabeça erguida faz dele um exemplo raro em um mundo que muitas vezes prefere a conveniência ao confronto.

Ter sido mentor do Dr. Hugo e tê-lo ajudado a organizar sua mentalidade foi para mim uma honra e, ao mesmo tempo, um aprendizado. Sua intensidade, sua busca incessante por evolução e sua entrega genuína fazem dele um profissional que está exatamente onde deveria estar. Esse livro não é apenas uma obra; é um legado de amor, de confronto e de direção. O Dr. Hugo encontrou sua missão, e essa missão agora se multiplica em cada vida que ele toca.

Escrever este prefácio é mais do que um gesto de gratidão. É um reconhecimento de que seus pensamentos e sua visão de mundo precisam ser contados. Que este livro alcance aqueles que buscam transformação e os lembrem de que a verdade liberta, a coragem fortalece e a identidade é o alicerce de qualquer jornada.

Carlos Augusto Bertoldi

Introdução

I magine ter 14 anos e ouvir de um médico que você só tem três meses de vida. Foi como um soco no estômago que tirou meu ar e deixou marcas que duraram anos. O interessante foi que, meses depois, no meio da quimioterapia, eu olhei para os médicos e disse que um dia seria como eles. Talvez tenham sorrido por compaixão, sem acreditar que uma criança, a vida e a morte, pudesse sonhar tão alto. Mas a vida, às vezes, gosta de provar que o impossível também é um tipo de tratamento. Anos depois, de um menino condenado à morte, me tornei médico e ainda por cima, trabalhei lado a lado com aqueles que um dia lutaram pela minha sobrevivência. Mesmo assim, dentro de mim ainda havia um vazio que nenhuma conquista preencheu. Foi somente quando encontrei as respostas que vou te revelar neste livro que compreendi: há pessoas que vencem, mas continuam perdidas. Cruzam a linha de chegada e descobrem que, apesar de terem tudo, ainda falta algo essencial, o sentido da vida.

Você já sentiu isso? Acordar e sentir que está no piloto automático, vivendo uma rotina que não te faz mais sentido? Carregar a sensação de que algo está faltando, mas não saber exatamente o quê? Talvez você siga padrões que nunca escolheu, tentando agradar expectativas que nem são suas. Parece que a vida te empurra e você apenas obedece, mesmo sem saber para onde está indo.

Essa sensação de vazio é mais comum do que parece. O passado pesa nos ombros e molda quem acreditamos ser. Ele traz lembranças, medos e crenças que nos prendem a versões antigas de nós mesmos. Talvez

you have grown up in the middle of fights, absences, rejection, scarcity or diseases. Maybe you have heard that some things “were not for you”. That being happy was a distant privilege. That your role was just to survive. But will it be necessary to be like this?

What many do not perceive is that our parents did the best they could with what they had. Love and its limits were shaped by the creation they received. What seemed neglect, many times was exhaustion. What seemed coldness, sometimes was fear. Understanding this is not to justify the past, but to liberate oneself from it. Because the best of your father can be not the best that you want now, and your best of today can also be not the best for someone, but you can change to not be the same tomorrow. Life is a constant process of evolution, and understanding this is the first step to break the cycle of resentment.

Even so, when we look inside and see what is missing, it is common to feel frustration. We want to grow, change, advance, but something holds us back. Society has convinced us that happiness is in conquests, status and recognition. Only that many reach there and perceive that nothing of this sustains the heart. And then arises the question that echoes like a silent cry: “Now? What really gives meaning to life?”

And if everything that was told to you about happiness was wrong? And if, instead of looking for answers outside, you began to look inside? This book is called to awaken. It will not offer you ready-made formulas, because real transformation requires confrontation, vulnerability and courage. You will need to revisit memories, question beliefs, review choices and, above all, face the truth. Happiness is not a destiny, it is a construction based on authenticity and alignment with who you really are.

For this, the proposal is simple: read a chapter a day. Allow yourself to live the process. A deep change does not come only from big revolutions, but from small daily decisions. Each chapter will be like

uma peça de um quebra-cabeça que vai te ajudar a enxergar com clareza o que antes era confuso. E, ao final de cada capítulo, você encontrará uma atividade prática, um passo real para sair do campo da teoria e começar a transformar sua vida de dentro para fora.

Este livro é para quem cansou de sobreviver. Para quem quer parar de culpar o mundo e começar a se responsabilizar pela própria história. Não é um mapa mágico, é um espelho. Ele vai te mostrar por que você se sente perdido e te ajudar a reencontrar o caminho. Vai te ensinar a parar de correr atrás de sentido, e a se tornar o próprio sentido.

Se o medo do julgamento ou da mudança te paralisa, este é o momento de enfrentá-lo. A forma como você lê este livro pode mudar a forma como você vive. A pergunta não é se você pode mudar. A pergunta é: você está disposto a encarar a verdade?

Amostra

PARTE I

DESCONSTRUINDO PARADIGMAS

Amostra

As “Verdades Absolutas” e suas Raízes

“TUDO NA SUA VIDA TEM UM PORQUÊ”

Eu não escolhi onde nasci, nem as circunstâncias que me cercaram no começo da minha vida. Desde cedo que não são as condições que definem quem nos tornamos, e sim o que fazemos com elas. Minha história (e a sua também) começa antes mesmo do primeiro respiro. Minha família, sua origem, suas escolhas e seus desafios ajudaram a construir o que sou hoje. E, por mais que no início eu não tivesse controle sobre nada, fui entendendo, ao longo da vida, que sempre podemos escolher como interpretar nossa própria história.

E você? Já parou para pensar quantas das verdades em que acredita hoje foram ensinadas antes mesmo que pudesse questioná-las? Algumas dessas crenças te fortalecem. Outras, sem que perceba, podem estar te limitando. E o que eu quero te mostrar aqui é que nem toda “verdade” precisa ser definitiva. Lembre-se desta frase ao ler todo o livro e, conforme for avançando na leitura, saiba que nós temos o poder de ressignificar e dar novos sentidos àquilo que nos moldou até aqui, certo?

Em um belo dia de 1986, minha mãe já não aguentava mais de tanta dor que estava sentindo e precisou ir às pressas para o hospital. Como ela era professora de matemática, ciências, química e física, já