

AMOSTRA

MENTE E MOVIMENTO

AMOSTRA

MARCELO ROCHA NASSER HISSA

MENTE E MOVIMENTO
Uma jornada entre razão e revelação



Mente e movimento

Copyright © 2026 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Actual é um selo da Editora Almedina do Grupo Editorial Alta Books.

Copyright © 2026 Marcelo Rocha Nasser Hissa

ISBN: 978-85-62937-89-7

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2026 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

H673m

1. ed. Hissa, Marcelo Rocha Nasser

Mente e movimento : uma jornada entre razão e revelação /
Marcelo Rocha Nasser Hissa. – 1. ed. Rio de Janeiro : Actual,
2026.

152 p. ; 16 x 23 cm

ISBN 978-85-62937-89-7

1. Saúde mental. 2. Movimento corporal. 3. Neurociência
aplicada. 4. Bem-estar. 1. Título.

CDD 612.82

Índice para catálogo sistemático :

1. Desenvolvimento pessoal 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. Acesso o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Supor te 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/ou 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 Mertz

Vendas Governamentais: Cristiane Mutus

Produtor Editorial:

Fonte Editorial



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:



Notas do autor

FAZES DA VIDA o que crias para ti. És livre ao plantar, mas preso ao colher.

Quantas vezes te perdes no orgulho, com o olhar estreito diante das próprias consequências.

O que fazes, recebes — e assim segues, aprendendo, sendo moldado a ser melhor, pela dor ou pelo amor.

Sob lições firmes, aprendes a cultivar pensamentos elevados; e o árduo, aos poucos, se dissolve em serenidade e júbilo.

Tem paciência — cada alma tem seu ritmo.

Contempla tua horta e auxilia no grande jardim planetário.

Oferece o que tens de melhor, estende a mão a quem precisa e dissipá a sombra vibrando na grande amorosidade de Deus.

Confia sempre.

Nada em Deus é mal, pois até o que parece treva carrega o contorno da luz.

Quando duvidas, é apenas a tua visão que se estreita — não o amor que te guia.

Recorda: o Universo nunca erra o caminho de quem caminha com fé.

AMOSTRA

Agradecimentos

A DEUS E A toda espiritualidade superior, a quem confio e entrego minha alma.

Agradeço pela chance de escrever em favor de um bem que, ainda que singelo, busca algo mais amplo, mais luminoso.

À minha esposa, Priscilla Hissa, pelo amor paciente e companheiro; por acolher minhas longas travessias de escrita e ser presença serena em meio ao caos criativo.

Aos meus filhos, Marília e Marcelo, por simplesmente existirem — e, com isso, darem novo contorno à minha vida e propósito.

Aos meus pais, Miguel e Ana Sofia Hissa, por manterem a fé em mim e ajudarem a espalhar as sementes de transformação que este livro carrega.

À minha família em Fortaleza — Miguel e sua filha Gabriela, Viviane, Thiago e seus filhos Letícia e Thiagão, minha avó Maria Altina — e à família em Recife — Margarette, Ingrid, Josias e seu filho Diego, Edgar, Wilma e sua filha Aninha —, por serem alicerce, memória afetiva e refúgio; raízes que sustentam o voo.

Aos amigos e leitores, dos primeiros passos às obras mais recentes, pela confiança silenciosa, pelas palavras que reacendem em mim o impulso de continuar.

Cada gesto de apoio é uma centelha que floresce em novas páginas e me recorda o sentido maior de partilhar luz através das palavras.

AMOSTRA

Sumário

1. Compromisso: Outra Vez	1
2. A Última Corrida do Dia	5
3. O Elo Invisível	9
4. Trinta Minutos de Pai	13
5. Sempre aos Domingos	17
6. Entre o Volante e a Prova	21
7. Uma Brecha na Rotina	25
8. Uma Rotina sem Brechas	29
9. O Peso da Batalha Diária	33
10. A Trégua Necessária	37
11. Sob o Peso dos Dias	41
12. A Lógica das Escolhas	45
13. A Lógica do Sentir	49
14. Entre Gritos e Omissões	53
15. Doce e Breve	57
16. O Descanso das Razões	61
17. O Descanso das Ações	65
18. Desencadeados de Quarta	69

19. O Valor de Uma Escolha	75
20. Do Despertador à Porta	79
21. Rápido Demais	83
22. O Instante Suspenso	87
23. Reflexões Crescentes	91
24. Ventos Solares	95
25. O Eco do Propósito	99
26. Amanhecer Interior	103
27. O Primeiro Fôlego	107
28. Boletim da Sobrevivência	111
29. Lutando com Pouco	115
30. Viver Como Prioridade	117
31. Um Novo Raiar	121
32. O Chamado do Amor	125
33. Nascer do Sol	129
34. Lua Cheia	133
35. Eclipse Contínuo	137



Compromisso: Outra Vez

HÉLIO OLHOU PARA o relógio: faltavam apenas vinte minutos para as 19 horas, para o fim de mais um plantão. Depois dali, bastava aguardar o colega da noite, passar as pendências, bater o ponto e ir embora. Prometera às filhas — pela décima vez só naquele ano — que, ao chegar em casa, iriam juntos a uma pizzaria, para aproveitar o restinho do domingo. Planejava, dessa vez, não perder o compromisso.

O vestibular da filha mais velha, Helena, se aproximava, e o estresse estava consumindo a todos. Desde o início do ano, ela anunciara que seguiria os passos do pai. Queria ser médica e, para isso, precisava estudar — muito. Hélio trouxe aquele projeto para sua realidade. Tudo que pudesse fazer para ajudar a filha, ele estaria disposto a fazer. Aquele compromisso serviria de porto de desabafo das angústias da filha mais velha. Clarice, a mais nova, também iria, mas sem o estresse — ainda teria uns bons anos antes de ter que passar pela decisão de carreira.

Aos 55 anos, Hélio era alto e carregava uma presença austera. Mas o peso da rotina deixava marcas. Estava longe de ser atlético: a barriga começava a se salientar, o colesterol vivia nas alturas e a glicose já dava sinais de que uma diabetes despontaria no horizonte dentro de alguns anos. As entradas na cabeleira prateada não escondiam o que a idade e o trabalho impuseram: uma vida onde estresse e experiência se misturavam como marcas do ofício.

Cansado, depois de mais uma rodada de atendimentos na sala de pronto-atendimento — mais de vinte casos nas últimas três horas —, Hélio respirou fundo e seguiu. Atendia todos com cordialidade, mas o excesso da rotina já começava a embotar os gestos. A cortesia dava lugar à apatia.

Estava se acostumando àquele ritmo, especialmente nos plantões de domingo. O que não conseguia, no entanto, era se acostumar com o comportamento dos pacientes. Não compreendia o que os levava a viver de forma tão negligente, como se consequências não existissem.

Era óbvio — pensava — que o consumo exagerado de álcool terminaria ali: numa maca, sob luz fria, cercado de dor e urgência. Os efeitos nocivos da bebida eram conhecidos por todos. E, mesmo assim, repetiam.

Não entendia as brigas em festas, que terminavam em cortes, tiros, traumas. Nem os pacientes crônicos que decidiam, por conta própria, abandonar os medicamentos. Impressionava-o a ausência de lógica, a imprudência, o desprezo pelo próprio corpo.

Já se perguntara, em silêncio, se aquelas pessoas realmente acreditavam que valia a pena viver assim. Se os momentos de descontrole compensavam as noites passadas em corredores superlotados, em contato com germes, agulhas, dor.

Nos primeiros anos de plantão, tentava conversar. Orientava. Passava do papel de médico para algo próximo de um conselheiro. Talvez quisesse fazer diferença. Mas, de uns bons anos para cá, limitava-se a repetir para si, quase automático:

— Já perdi a esperança.

Vinte minutos para o fim do plantão. Uma eternidade — tempo suficiente para surgir todo tipo de urgência que exigisse sua intervenção. Hélio, como de costume, não confiava. Duvidava que o colega chegasse na hora. Duvidava que os corredores ficassem quietos até lá. E, claro, seu pessimismo se confirmou.

Faltando dez minutos, uma paciente entrou com dor intensa na axila. Ao examiná-la, Hélio já sabia o que o esperava: um cisto inflamado, carregado de pus. A pele vermelha, a secreção evidente, o odor discreto, mas presente. Tudo indicava uma infecção cutânea típica — fruto de higiene negligente. Um prato cheio para bactérias oportunistas, que adoravam se instalar sob a pele e provocar caos.

Sem hesitar, determinou: precisaria drenar. Quanto antes, melhor. O risco de disseminação era alto. O procedimento duraria cerca de vinte minutos — isso, claro, se conseguisse uma auxiliar disponível e todo o material necessário a tempo. Nada complexo. Nada que, em tese, comprometesse seus planos com as filhas. Mas ele sabia: em hospital, vinte minutos viravam cem. E esperança era um luxo que, há muito, deixara de cultivar.

Deixar o procedimento para o próximo colega seria uma irresponsabilidade imensa. Hélio sabia disso. Respirou fundo, praguejou em silêncio e decidiu agir. Com a sorte em que não acreditava, encontrou uma plantonista auxiliar disponível. Pediu o material. Ela reuniu tudo com rapidez.

Hélio conferiu o relógio antes de calçar as luvas: 18h58. Sabia que, mesmo dando tudo certo, se atrasaria pelo menos meia hora. Ainda assim, encarou o compromisso como inevitável. E começou a drenar. A paciente, mesmo sob anestesia local, se contorcia. A dor era aguda, mas ela parecia compreender que o sofrimento era parte do alívio. Enquanto manipulava a incisão, lançava olhares discretos à porta da sala de procedimento, na esperança de ver o substituto entrar. Ninguém vinha. Nenhum passo no corredor. Nenhuma voz familiar.

O cisto era maior do que parentava. A infecção, profunda, bem mais extensa. O tempo corria. O ar-condicionado mal funcionava. O calor abafado da sala transformava o ambiente num forno úmido. O suor escorria por dentro do jaleco como se estivesse correndo uma maratona. Mas Hélio seguiu. Como sempre fazia.

Ao final do procedimento — que Hélio já não conseguia precisar quanto durara —, a paciente esboçou um sorriso. Fraco, suado, mas carregado de uma gratidão genuína.

— Doutor, sei que seu plantão já terminou... mas agradeço sinceramente pela sua disposição comigo. São raros os médicos com a atenção que o senhor teve hoje. Muito obrigado.

Talvez pela pressa. Talvez pela angústia que já o corroía — aquela quase certeza de ter perdido mais um compromisso importante —, Hélio ouviu, mas mal escutou. Murmou palavras de conforto, forçou um aceno e saiu.

Suspirou fundo. Não de alívio, mas de frustração contida. Tirou o jaleco com pressa, sem o mesmo cuidado de sempre — apenas o

dobrou de qualquer jeito. Aquilo não era um rito de encerramento. Era desistência.

Olhou novamente o relógio. 20h34. Não dava mais tempo. Não para chegar, não para explicar, não para consertar. E o pior: não era a primeira vez. A raiva tentava se disfarçar de cansaço, mas queimava por dentro. Quantas vezes mais precisaria perder para entender que estava perdendo demais?

Ainda pensou em se apressar, deixar que o próximo médico descobrisse as pendências por conta própria sem o seu relato. Mas sabia. Sabia que correr agora seria desafiar um corpo que já havia gritado — e quase o arrastado para o outro lado. Iria resistir? Até quando?

AMOSTRA



A Última Corrida do Dia

NÃO ERA DE SEU feitio trabalhar aos domingos à noite, mas, ultimamente, a necessidade falava mais alto. Trabalhar como motorista de aplicativo trazia muitas incertezas — e apenas uma certeza: a melhora financeira dependia diretamente do tempo em que estivesse “na rua”.

Alguns horários rendiam mais. E o fim do domingo era um deles. Muita gente voltando da igreja, saindo para um lanche rápido, tentando aproveitar os últimos respiros do fim de semana — de preferência, sem misturar bebida com direção.

Luan sentia-se otimista naquela noite. Sacrificaria algumas preciosas horas de descanso para evitar reviver as mesmas angústias do mês anterior — quando quase não teve dinheiro para cobrir as contas críticas. E por “contas críticas”, Luan entendia, primeiro, a pensão alimentícia da filha, que não podia atrasar de jeito nenhum; depois, a manutenção do carro alugado, seu instrumento de trabalho; por fim, as parcelas da faculdade de Psicologia, já com três meses em aberto, prestes a resultar na suspensão da matrícula.

Luan tinha 32 anos e não levava uma vida de certezas financeiras. Ainda assim, mantinha uma jovialidade invejável. Na cabeça, uma cabeleira volumosa e bem cuidada — curta demais para prender com fivela, mas cheia o bastante para se destacar. Quem o observasse

não demoraria a notar o sorriso largo, quase permanente, e o olhar relaxado — que disfarçava, com alguma habilidade, uma pressa contínua que moldava seus gestos, como se estivesse sempre atrasado para um compromisso importante do qual, no fundo, sabia que provavelmente não chegaria a tempo — mas, ainda assim, insistia em tentar.

Luan tinha uma filhinha de cinco anos chamada Maria Serena. O nome composto surgiu por falta de acordo: nem ele nem a mãe da menina conseguiram chegar a um consenso amigável. Luan quis homenagear a mãe de Jesus e ficou responsável pelo primeiro nome.

Maria Serena foi fruto de um relacionamento de uma única noite com Ione —mulher que Luan não conhecia antes e que, depois, também nunca teve a chance de conhecer melhor. Ela não o suportava. Costumava dizer que ele fora seu pior erro. Exigente e impiedosa, Ione ameaçava-o constantemente com prisão por atraso na pensão. Chamava Luan de desocupado, preguiçoso, e outros adjetivos menos publicáveis.

Era por causa dessa tensão que Luan se via, naquela noite de domingo, dirigindo pelas ruas em busca de corridas. Ainda assim, mantinha o pensamento firme de que as coisas mudariam quando terminasse a faculdade de Psicologia — faltavam três anos.

Às vezes, até se sentia sortudo: como motorista, tinha a chance de conversar com todo tipo de passageiro, mergulhar na mente de cada um e aplicar, na prática, o que aprendia nos livros.

Seu carro era um modelo popular, branco — desses que disfarçam bem os arranhões causados pelas “finas” que ele arriscava para chegar mais rápido até os passageiros. Era um dos mais baratos à venda, mas, mesmo assim, Luan não o possuía. Precisava alugá-lo. A famosa caixinha onde guardava o dinheiro para, um dia, comprá-lo, vivia sendo esvaziada por outros motivos. O que antes era a “caixa do carro” virou “caixa de emergência” — um nome bonito para justificar gastos com todo tipo de despesa. No início, cada centavo tirado vinha com a promessa solene de reposição. Mas agora, a caixinha havia se tornado só mais um credor... não tão implacável quanto Ione, mas igualmente impaciente. E, claro, estava vazia.

Como motorista, Luan acumulava avaliações mistas. Algumas elogiavam a eficácia com que chegava antes do horário previsto; outras, nem tanto — citavam a direção “negligente”. Com a experiência