

LUIZ CARLOS DE OLIVEIRA

Acompanhante  
acompanhado



GRUPO  
ALMA  
EXCELÊNCIA HUMANA

LUIZ CARLOS DE OLIVEIRA

# Acompanhante acompanhado



1ª Edição

– 2023 –

© Luiz Carlos de Oliveira - 2023

## **Edição**

Léo Godoy

## **Capa, projeto gráfico e editoração**

Gráfion Estúdio Editorial

## **Ilustração de capa**

Cristiano Henrique Rodrigues



(33) 99811-3920 - Rua Nadir Nunes Leite, 469, Vila Bretas

Governador Valadares - MG - CEP: 35032-640

contato@grupoalmaexcelencia.com.br

www.ogrupotalma.com.br

Instagram: @ogrupotalma

# Apresentação

Com alegria e esperança, apresento o livro *Acompanhante acompanhado*, que foi elaborado pelo Pe. Luiz Carlos de Oliveira, presbítero da Diocese de Governador Valadares, que integra o **Grupo ALMA**.

Embora pequenino, é um excelente subsídio a serviço das pessoas que acompanham doentes em casa ou nos hospitais, pois ajuda a compreender esse momento de aflição e dor, sem perder a esperança, com mais paciência e confiança em Deus.

Aproveito a ocasião para insistir na importância da **Pastoral da Saúde**, enquanto ação pastoral da Igreja, comprometida em acolher, promover, cuidar, educar, defender e celebrar a vida humana. É a ação libertadora de Cristo presente no mundo na área

da saúde, em três dimensões: solidária;  
comunitária; e sociotransformadora.

Cúria Diocesana de  
Governador Valadares,  
aos 28 de junho de 2023.

A handwritten signature in black ink, consisting of a small cross symbol followed by the name 'Antônio Carlos Félix' in a cursive script.

**Dom Antônio Carlos Félix**  
**Bispo Diocesano**

# Por que escrevi este livrinho?

Ao visitar um doente em um hospital fui interceptado por uma acompanhante que me disse: “Padre, antes de o senhor rezar pela minha mãezinha que está internada, reze por mim porque estou com medo de ficar aqui neste hospital”. Rezei por ela, depois ungi sua mãezinha; voltei para casa e comecei a escrever este pequeno livro que você irá ler aqui neste hospital.

**Padre Luiz Carlos de Oliveira**

# A você que é um(a) acompanhante aqui neste hospital, com carinho e afeto.

Não estava nos seus planos passar algumas horas, dias, quem sabe, aqui neste hospital. No entanto, a vida lhe trouxe até aqui e lhe fez deixar trabalho, casa, afazeres, viagem, curso, baladas, preocupações cotidianas e as suas mais diversas responsabilidades e expectativas. É preciso reprogramar sua mente, seu coração, sua vida para dedicar-se a esta pessoa que se encontra totalmente dependente dos seus cuidados e do seu carinho. Hoje é ela, amanhã, quem sabe, pode ser você. Nunca saberá o que lhe aguarda; não é verdade? Mas não é por medo do futuro, sempre incerto, que você precisa cuidar bem “HOJE” desta pessoa que está internada

aqui neste hospital. Você deverá desempenhar esta tarefa como uma **MISSÃO** confiada a você; como um despertar para uma nova vida. Eu, particularmente, acho que tem o dedo de Deus nesta sua curta ou longa tarefa de ser acompanhante.

# Quem é a pessoa que está internada?

É Pai? Mãe? Vô? Vó? Irmão? Irmã? Tio? Tia? Sobrinho? Sobrinha? Cunhado? Cunhada? Esposo? Esposa? Namorado? Namorada? Amigo? Amiga? Vizinho? Vizinha? Estranho? Estranha? Quais os laços que unem você a esta pessoa? O mais importante para ser um bom acompanhante não é, tão somente, ter laços e ligações estreitas com a pessoa internada; mesmo porque têm muitos filhos que, por mais que sejam filhos, não conseguem dar a atenção devida a seus pais doentes. É preciso ter muito mais que afinidade e laços. É preciso ter a alma grande. É preciso ser grande por dentro. É preciso **amar**.

Então, acompanhar este(a) doente aqui neste hospital é um teste para você. Este lugar, as dores, os sofrimentos, as conquistas, as lutas, as alegrias, que aqui você

irá experimentar ou testemunhar, darão a você a exata noção da sua capacidade de amar. Não se assuste caso venha a descobrir que você também está doente na medida em que não consegue desligar-se de suas preocupações e, mentalmente, lamenta-se por estar aqui e angustia-se por não estar lá. Disse Jesus:

*“Onde está o teu tesouro  
aí está o teu coração.”*

(Mt 6,21)

Posso ajudá-lo(a) nesta sublime tarefa de ser acompanhante? Se a resposta for positiva, você será, a partir de agora, um(a) **acompanhante acompanhado(a)**.

# Seus planos mudaram?

Quando as coisas não saem como planeja e espera é preciso adaptar-se, ajustar-se. Alguns fazem isso rapidamente, outros demoram. Uns rendem-se, outros resistem. Alguns levantam a cabeça e encontram soluções, outros se entregam a inércia e se sentem vítimas. E você? Já se adaptou a esta realidade hospitalar? Pare um pouquinho e olhe ao seu redor. Assuma como sendo seu, e não de outro(a), este deserto, esta travessia. Diga comigo:

*Senhor, faça-se em mim  
segundo a tua vontade!*

(Lc 1,38)

Quando a vida lhe desestabiliza, ela está lembrando-lhe que não existe nada que não seja passageiro. Tudo é fugaz. Tudo modifica e adquire um novo significado. Mas a vida lembra-lhe o mais importante ainda: ***a que, então, devo me apegar?*** Você descobrirá ao sair daqui.

Seus planos mudaram? Você está aqui, mas gostaria de estar lá? Sofre por isto? Acalme-se! A vida está apenas lembrando-lhe que ela é dinâmica, e querendo lhe ensinar a vivê-la de forma mais livre e desimpedida. Não sei qual a sua crença ou religião; se acredita em Deus ou não, mas permita-me lembrar aqui uma história que Jesus contou para alguém na multidão:

*“A terra de um homem rico produziu muito. Ele, então, se perguntava o que iria fazer com tanta riqueza, porque não tinha onde guardar. Então ele*

*concluiu: 'Já sei o que vou fazer, vou destruir meus celeiros e vou construir maiores ainda e neles vou guardar todos meus bens. E direi a mim mesmo: tenho a quantidade de bens em reserva para muitos anos. Repousa, come, bebe e divirta-se'. Mas Deus disse a ele: 'Insensato! Nesta mesma noite te pedirão a tua vida. E os bens que guardastes, de quem serão?' Assim acontece com aquele que ajunta tesouros para si, e não é rico para Deus."*

(Lc 2,16-11).

Aqui neste hospital você aprenderá a ajuntar tesouros para Deus. Você entrará na dinâmica da vida que lhe fará mais livre, mais compreensivo(a), mais cheio(a) de paz e harmonia consigo mesmo(a) e com o mundo que lhe aguarda. Isso mesmo! Ao sair daqui você verá o mundo, as pessoas, os amigos, os inimigos... com outros olhos. Embora eles(as) continuem os mesmos, você estará diferente. Mas, atenção! Tudo isso acontecerá se você souber tirar proveito da profunda relação entre você e o(a) doente que receberá de suas mãos o cuidado e dará a você um aprendizado para toda a vida.

# O que passa na cabeça de alguém internado(a)?

Seja qual for o quadro clínico em que se encontra o doente, saiba que, consciente ou inconscientemente, ele(a) está interagindo o tempo todo com você. Por isso, desista da ideia de ver o(a) doente como “um(a) coitadinho(a)”, sem nada a lhe oferecer. Na verdade, ele(a) tem muito mais a oferecer do que receber. Ele(a), o(a) doente, é o ser humano em estado de reflexão profunda sobre si mesmo, sobre o mundo, sobre as coisas que fez ou que deixou de fazer, sobre a vida e, finalmente, sobre Deus. Então, você está diante de alguém fecundo(a), que se prepara para voltar à vida cotidiana, com todas as marcas e sequelas de sua doença, ou que se prepara para encontrar-se definitivamente com sua verdade interior na morte. Estar diante de pessoas assim é um

privilégio dado a poucos, aliás, dado a quem precisa. Você precisava estar aqui neste hospital acompanhando este(a) doente que lhe fará descobrir sua missão no mundo. Você e o(a) doente poderão construir juntos uma história de amor jamais vista. Embora esta história de amor seja entre vocês dois, muitos serão os beneficiados, seja qual for o desfecho deste acompanhamento.

O(a) doente não tem raiva nem ódio de você. Ele(a) não faz birra nem pirraça para lhe provocar. Ele(a) não é enjoado(a) nem impaciente com você. O que ele(a) está é doente. Tão somente isso: doente. A doença faz vir à tona o que a pessoa construiu ao longo de sua vida. Ela exala o que tem por dentro. Portanto, não faça o jogo do(a) doente, não perca a paciência com quem está doente. Não é nada pessoal com você, mas com ele próprio.

# Como devo agir?

Novamente vou fazer uso de uma história que está na Bíblia. Acompanha-me:

*“Um centurião tinha um servo em sua casa a quem prezava muito e que estava doente à beira da morte. Tendo ouvido falar de Jesus, mandou pedir-lhe que fosse curar o seu servo... Jesus caminhava em direção à casa onde estava o doente, quando o centurião mandou-lhe falar: ‘Senhor, não te incomodes, porque não sou digno de que entres em minha casa; nem mesmo achei conveniente ir ao teu encontro. Dize, porém, uma*

*só palavra, para que meu servo fique curado'. Ao voltarem para casa, encontraram o servo em perfeita saúde”.*

(Lc 7,1-10).

É assim que você deve agir com quem está doente e aos seus cuidados: tornar-se servo(a) de quem lhe servia ou continuar a servir, agora sem barreiras e diferenças. Diante de uma pessoa doente cai por terra a timidez, a vergonha, o receio, o orgulho, a vaidade, as diferenças: social, religiosa, sexual. Prevalece **o cuidado**. O centurião rompeu com os limites da hierarquia e tornou-se um acompanhante providente. Rompa com os limites que existe entre você e o(a) doente e dê a ele(a) o que mais necessita: **AMOR**.

Não posso deixar de falar-lhe da solução que o centurião encontrou para resolver o problema de seu servo: **reconhecer que**

**Jesus tem poder de curar.** Como deve ser difícil, para quem sempre mandou, reconhecer que outro manda mais. O centurião fez o exercício da humildade e abraçou a fé. Faça você também este exercício. Seja humilde, lance-se nos caminhos da fé. Acredite. Interceda. Ore. Peça. A oração ajuda a quem está doente a viver ou morrer com dignidade; ela também, não obstante, sempre realizará curas, seja no(a) doente ou no(a) acompanhante.

# Dinâmica “Mãos Paralelas”

Faça esta dinâmica em favor da pessoa que você está acompanhando aqui no hospital ou em sua casa.

Escolha um lugar em que você possa ficar sozinho(a) e em silêncio. Reserve 10 minutos para esta dinâmica.

Sente-se confortavelmente e deixe seus pés firmes no chão. Puxe o ar pelo nariz e solte pela boca, profundamente e lentamente. Faça este exercício de respiração por 5 vezes. Em seguida, coloque sua mão direita paralela à sua mão esquerda sugerindo que a palma da mão esquerda esteja olhando para a palma da mão direita. A distância de uma mão para a outra é da largura de seus ombros. Sua mão direita representará você. Sua mão esquerda representará a pessoa enferma que você está acompanhando. Depois que você

definir estas representações para as mãos, fique em silêncio por um tempo razoável. Identifique e acolha as sensações físicas e emocionais que se apresentam. Depois diga em voz alta ou mentalmente:

*“Eu vejo você. Eu sinto o quanto lhe custa a sua dor. E o quanto lhe custa estar aqui neste hospital. Custa a mim também! Mas é privilégio meu estar ao seu lado. Obrigado por permitir cuidar de você. Não julgo nem condeno suas ações e comportamentos. A doença e a dor que se manifestaram em você são suas. Sinto muito por elas. Posso ajudar, mas não posso pegar para mim nem posso carregá-las. Você merece uma vida saudável e merece ser cuidado(a). Desejo que você carregue somente o que é seu e devolva para as pessoas, com as quais você está vinculado, as dores, emoções e sentimentos que são delas. Você merece estabilidade emocional e física para enfrentar este momento. Eu vejo você. Você faz parte da minha vida! Obrigado!”*

Em seguida, permita que as mãos se unam e, depois de algum tempo, lentamente vá separando-as até ficarem paralelas como inicialmente. Sinta a energia entre uma mão e outra. Deseje luz, força e fé para vocês dois que estão nesta atuação de acompanhante e acompanhado. Em seguida, volte ao seu ministério de cuidador.

# Posso ajudá-lo(a) a rezar?

*“Nas vossas orações  
não fiqueis multiplicando  
palavras”, disse Jesus.*

(Mt 6,7).

De fato, agora aqui neste hospital não é conveniente multiplicar palavras, e sim resumi-las, acertadamente, ao máximo. Esteja atento(a) ao que você fala próximo ou distante do(a) doente. Tudo o que falamos revela o que somos por dentro. Então, às vezes, o silêncio será a melhor palavra. Isso mesmo! Caso você perceba que não conseguirá dizer palavras edificantes, simplesmente silencie-se.

E com Deus? Como devo falar? Na verdade, muito mais do que falar com Deus, você deve ouvi-lo. No entanto, dentro de

você existe um desejo de conversar com Aquele que o criou e cuida de você, com Aquele do qual você saiu e para o qual você voltará. Aquiete-se... Respire profundamente... Silencie-se um instante e reze assim:

*“Senhor! Aqui estou. Não sei muito bem como ser um(a) acompanhante. Às vezes, me atrapalho todo(a). Ajuda-me, Senhor! Dá-me palavras acertadas e um coração grande, capaz de acolher os teus desígnios. Quero ser aqui neste hospital um “Cirineu” para ajudar este(a) doente a carregar a sua cruz. Meu coração, às vezes, fica dividido e se ocupa de vários pensamentos e aflições. Faz-me assumir esta minha missão como a tarefa mais importante da minha vida. E agora, Senhor, como aquele centurião, saio ao teu encontro e suplico humildemente: ‘diga uma só palavra e cura este(a) doente que estou acompanhando. Eu creio, Senhor, mas, contudo, seja feita a tua vontade, e dá-me a graça de acolher com mansidão o teu querer. Amém!”*

## Quem é o Grupo Alma?

Somos o Grupo Alma, a maior empresa de desenvolvimento humano do Leste de Minas. Movidos pela missão de promover a saúde mental, nosso trabalho já alcançou mais de 20.000 pessoas, que tiveram suas vidas transformadas.

Oferecemos cursos e treinamentos voltados ao autoconhecimento, através do Eneagrama, Constelação Familiar e PNL - Programação Neurolinguística.

Também somos grupo de terapeutas de diversas especialidades, como: Psicologia, Psicanálise, Constelação Familiar, Psicopedagogia, Barras de Access, Acupuntura e Massoterapia.

## Sentiu este chamado?

Conecte-se com a gente  
pelas nossas redes sociais:

 (33) 99811.3920

 @OGrupoAlma



**LUIZ CARLOS DE OLIVEIRA**

**Graduado em:**

Filosofia; Teologia;  
Arquitetura e Urbanismo.

**Pós graduado em:**

Programação Neurolinguística;  
Psicanálise e Saúde mental;  
Direito Sistêmico; Capelania hospitalar;  
Conciliação e Mediação de conflitos.

**Especialista em:**

Eneagrama; Constelações e  
Terapias sistêmicas; Método ADI.

Padre diocesano de  
Governador Valadares-MG.

PATROCÍNIO:



**Diocese de  
Governador  
Valadares**



Livraria  
**João Paulo II**

GOVERNADOR VALADARES/MG



**FOX**  
CONTABILIDADE



CONSTRUTORA  
**ANDRADE TEIXEIRA**

