

Fernando Quesada & Arthur Fitzgibbon

Um abraço em forma de música



PALAVRAS QUE TOCAM. IMAGENS QUE ABRAÇAM.
UM CONVITE PARA SENTIR E VIVER.



FERNANDO QUESADA é músico multi-instrumentista, produtor musical, empresário e educador, com uma trajetória que une arte, negócios e transformação humana. Com passagens por bandas como Shaman e Noturnall, além de produções de teatro musical, realizou centenas de shows no Brasil e no exterior, participando de festivais como Rock in Rio e Masters of Rock.

Formado em Gestão e Marketing, é sócio-proprietário e Diretor de Vendas & Marketing da School of Rock no Brasil e idealizador de projetos de impacto social, como o Música Show, do Instituto Cacau Show. Em sua fase artística mais recente, desenvolve o projeto Acústico BR e apresenta *Um Abraço em Forma de Música*, trabalho com influências da MPB que traduz sua visão sobre a vida, os relacionamentos e o poder das conexões humanas.



ARTHUR FITZGIBBON é executivo, empresário, produtor musical e artista visual, com mais de 30 anos de atuação no mercado fonográfico.

Presidente e sócio da ONErpm e fundador da Thurbo Music, foi reconhecido três vezes como *Global Power Player* pela *Billboard*, além de ter atuado na gestão de grandes multinacionais, no rádio e como professor de marketing.

Parceiro artístico e amigo de Fernando Quesada desde os tempos da banda Shaman, Arthur também desenvolve uma trajetória autoral na música e nas artes plásticas. Em *Um Abraço em Forma de Música*, assina as ilustrações que acompanham cada capítulo, criando um diálogo sensível entre imagem, som e sentimento, e ampliando a experiência poética do leitor.

Fernando Quesada & Arthur Fitzgibbon

Um abraço em forma de música



PALAVRAS QUE TOCAM. IMAGENS QUE ABRAÇAM.
UM CONVITE PARA SENTIR E VIVER.

CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
ELABORADA POR BIBLIOTECÁRIA JANAINA RAMOS – CRB-8/9166

Q5a

Quesada, Fernando

Um abraço em forma de música / Fernando Quesada; Ilustrações de Arthur Fitzgibbon. – São Paulo: Publicação Independente, 2026.

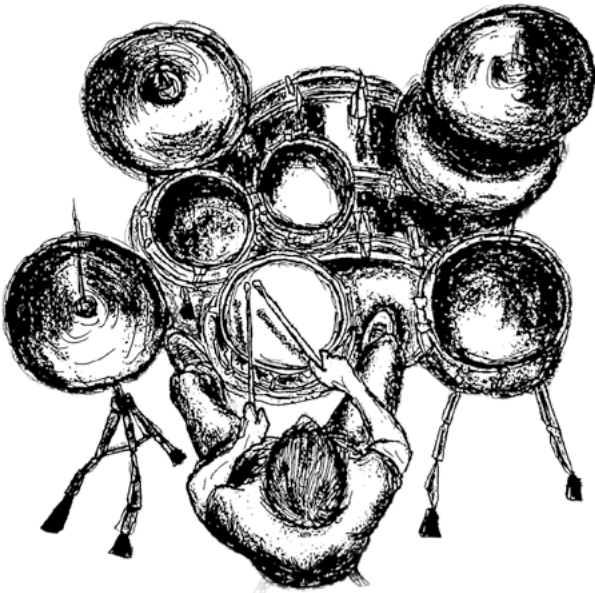
94 p., il.; 14 X 21 cm
ISBN 978-65-979823-2-5

1. Crônica. 2. Literatura brasileira. I. Quesada, Fernando. II. Fitzgibbon, Arthur (Ilustrador). III. Título.

CDD 869.98

ÍNDICE PARA CATÁLOGO SISTEMÁTICO
I. CRÔNICA

Copyright Texto © 2026 by **Fernando Quesada**
Copyright Ilustração © 2026 by **Arthur Fitzgibbon**



SUMÁRIO

PREFÁCIO

Angela Costa • 6

CAPÍTULO 1

Obrigado, Vida • 9

CAPÍTULO 2

Abraço • 21

CAPÍTULO 3

Deixa Ser • 33

CAPÍTULO 4

Você é o que você pensa • 47

CAPÍTULO 5

Cuidar de Quem Cuida • 59

CAPÍTULO 6

O Seu Melhor • 69

CAPÍTULO 7

O Mundo Para pra Você • 77

EPÍLOGO • 87

SOBRE O AUTOR

Fernando Quesada • 90

SOBRE O ILUSTRADOR

Arthur Fitzgibbon • 90

Prefácio

Olá,

Antes de qualquer palavra... sinta.

Feche os olhos por um instante, respire fundo

e permita que o seu corpo fale mais alto que a pressa.

Escute o som do seu coração!!!

Se este livro chegou até você agora, não é por acaso.

Receba-o como um abraço.

Um abraço em forma de música não é um livro para ser apenas lido.

É um convite.

Um encontro delicado com a vida como ela é, simples, intensa, imperfeita... e absolutamente preciosa.

Sem julgamentos e sem pressa, essas páginas abrem espaço para uma conversa honesta, onde cada palavra toca, provoca e, aos poucos, revela.

E quando você menos perceber,

vai se encontrar ali.

Nas entrelinhas.

Nos silêncios.

Nas emoções que talvez você nem soubesse nomear.

Porque viver... é isso.

É reconhecer que a vida é um presente e que a gratidão é a forma mais bonita de abraçá-la.

Este livro chega sem pedir licença.

Ele invade com delicadeza.

Transborda afeto, coragem e resiliência.

É como um grande concerto da alma,

onde cada nota encontra seu lugar

e cada pausa também tem significado.

E, de repente...

você já não está mais onde estava.

Foi levado para um lugar mais leve, mais colorido, quase mágico e ousado.

Fernando Quesada, esse irmão de alma que a vida generosamente apresentou à minha família, traduz com rara sensibilidade aquilo que todos nós sentimos, mas nem sempre conseguimos dizer.

Com sua vivência na música e sua capacidade de transformar experiências em expressão, ele costura emoções, memórias e reflexões com uma verdade que toca fundo no coração.

Ao seu lado, Arthur Fitzgibbon transforma palavras em imagem.

Sua arte não ilustra, ela expande.

Ela pulsa, inquieta, vibrante e amplia a experiência sensível de cada página.

Este livro é um respiro.

Um silêncio necessário no meio do ruído do mundo.

Por isso, não tenha pressa.

Apenas permita-se sentir.

Porque algumas obras não foram feitas para serem entendidas...
foram feitas para serem vividas!

Ângela Costa



Ângela Costa construiu sua trajetória no universo Cacau Show, onde atua há 35 anos, unindo gestão e sensibilidade.

Vice Presidente do Instituto Cacau Show, dedica-se a acolher, inspirar e educar, acreditando que toda história pode ganhar novos acordes quando encontra oportunidade e afeto.

Encontra na família sua essência e no caminho, o compromisso e o propósito de tocar vidas.



ARTHUR © 2026

CAPÍTULO 1

OBRIGADO, VIDA

A vida talvez seja a coisa mais preciosa que existe no mundo e, ao mesmo tempo, uma das mais difíceis de explicar. A gente cresce tentando entender como viver, qual é o caminho certo, se existe uma forma ideal de fazer as coisas, como se, em algum momento, alguém fosse entregar um manual dizendo exatamente o que fazer e quando fazer. Mas, com o passar do tempo, comecei a perceber que talvez essa não seja a pergunta mais importante. Talvez a vida não seja sobre descobrir o jeito certo de viver, mas sobre aprender a reconhecer o valor de estar vivendo e saber aproveitar.

Se alguém tivesse me dito, anos atrás, que eu estaria escrevendo um livro sobre isso e que lançaria minhas músicas autorais em um projeto solo dentro desse livro, eu provavelmente teria dado risada e não acreditaria. Eu era só um menino de doze anos, com o quarto cheio de pôsteres de bandas e instrumentos, olhando para aquelas imagens como quem observa um mundo distante, tentando imaginar como seria fazer parte daquilo. Passava horas ali, entre guitarras desenhadas nas paredes e sonhos que ainda nem sabiam que eram sonhos, tocando qualquer coisa que produzisse som: guitarra, bateria, o que estivesse ao alcance, sem a menor noção de onde aquilo poderia me levar. A música já estava presente, muito forte, mas escrever... escrever nunca fez parte do plano. Nem músicas autorais e muito menos um livro.

Hoje, depois de tantos anos vivendo da música, depois de turnês em diversos países, centenas de shows, palestras, workshops, encontros, histórias e caminhos que eu jamais teria conseguido

prever, ainda me faço uma pergunta muito simples, talvez até ingênua: será que, naquela época, eu sabia o que era a vida? E, mais curioso ainda, será que hoje eu sei? Essa dúvida não vem como uma insegurança, mas como um lembrete de que talvez a vida não seja algo que a gente entende completamente. Talvez seja algo que a gente sente, experimenta, atravessa.

Este não é um livro de respostas. Não é um livro de alguém que descobriu tudo, nem de alguém que quer ensinar como viver. Não é autoajuda, e eu não sou nenhum tipo de guru. É só o olhar de alguém que viveu e vive intensamente a própria história e que, em algum momento, percebeu que o mais importante não era explicar a vida, mas agradecer por ela.

O INÍCIO DE TUDO

Para quem não me conhece, prazer: sou Fernando Quesada — músico, professor, produtor, empresário... mas, antes de tudo, sou alguém que aprendeu a se apaixonar pelo que estava vivendo enquanto vivia. E talvez seja exatamente por isso que este livro começa com o tema de ser grato.

Existe uma frase que me acompanha há muito tempo e que, de certa forma, resume muito do que eu penso hoje: “viver fazendo o que ama é muito bom, mas aprender a viver amando o que faz é melhor ainda”. Porque, quando você entende isso, alguma coisa muda de verdade dentro da gente. Você para de esperar apenas grandes conquistas para se sentir feliz e começa a perceber que a vida está acontecendo o tempo inteiro, nas coisas mais simples, nas coisas que antes passavam despercebidas. A

vida está no café da manhã, na luz entrando pela janela, no caminho até o trabalho, na conversa sem pretensão com alguém, nos “bons dias”, “boas tardes” e “boas noites” para pessoas conhecidas e desconhecidas, no silêncio de um fim de noite. Está no abraço, no aperto de mão, no beijo, no sorriso, no choro, e, curiosamente, são exatamente essas coisas que a gente mais deixa escapar.

Talvez por isso eu tenha começado este livro assim. Não tentando ensinar, não tentando explicar, mas tentando reconhecer. Porque, no fundo, o maior presente da vida pode ser simplesmente este: ESTAR AQUI.

Voltando um pouco no tempo, quando eu tinha quinze anos de idade, tomei uma decisão que parecia muito clara dentro de mim, mesmo sem entender completamente o que ela significava.

Eu queria trabalhar com música.

Não era apenas sobre tocar; era sobre viver aquilo. Eu já tocava desde os oito anos de idade, quando minha mãe me deu uma guitarra de presente, um daqueles momentos que parecem pequenos na hora, mas que mudam completamente o rumo de tudo. Eu aprendi de ouvido, testando, errando, tentando de novo, desmontando ideias e montando outras. Lembro perfeitamente da minha primeira fita cassete, que foi do Guns N’ Roses, e do meu primeiro CD, que foi do Iron Maiden (comprei no Carrefour pela capa... rrsr... quem conhece Iron Maiden vai me entender). Essas memórias não desaparecem, porque não são só sobre música, são sobre começo.

Antes de continuar a história dos quinze anos, deixa eu contar de onde veio esse gosto por música. Dizem que você é o que você come e com quem você anda. Não sei bem se tenho a melhor alimentação do mundo, mas com certeza tive os melhores vizinhos. Imagina uma rua em São Paulo com quatro bandas no mesmo quarteirão! Eu era um dos mais novos da rua, e meu passatempo de fim de semana era ir assistir aos ensaios nas casas dos vizinhos. E, claro, foi aí que me influenciei muito. Quais as chances de existir uma rua igual a essa? Ali, aprendi a ouvir e a amar música.

Mas, voltando aos quinze anos, eu entendi que queria mais do que tocar. Eu queria entrar naquele mundo. E, como eu vinha de uma família comum, aprendi cedo uma coisa muito simples: **se você quer alguma coisa, você vai atrás**. Não tem muito mistério. Então foi exatamente isso que eu fiz. Peguei um ônibus, anotei endereços de estúdios musicais em São Paulo e comecei a bater de porta em porta oferecendo qualquer tipo de ajuda: organizar cabos, limpar instrumentos, arrumar salas. Eu não queria salário naquele momento. Eu queria acesso. Queria aprender. Queria estar ali dentro.

Lembro como se fosse ontem, pegando uma lotação e alguns ônibus para ir atrás de um sonho ingênuo. Nos primeiros lugares, nada aconteceu. Portas fechadas, respostas educadas, outras nem tanto, mas nenhuma oportunidade. Até que cheguei ao estúdio do produtor e músico Thiago Bianchi, na região de Pinheiros, em São Paulo. Ele estava passando por um momento extremamente difícil, enfrentando um tratamento de câncer, e, mesmo assim, parou para me ouvir. Fez-me uma pergunta

simples: se eu estava realmente disposto, se eu entendia que aquilo não era só um trabalho, mas um estilo de vida. Eu prontamente disse que sim (ele nem imaginava o quanto eu era fã de seu trabalho). E, naquele primeiro dia, ele me deixou sozinho no estúdio com uma tarefa básica para fazer durante o dia e a noite: organizar tudo.

Passsei a noite inteira ali. Arrumei cada centímetro daquelas salas, porque uma coisa em que acredito, e sempre aconselho a todos à minha volta, é que não importa a tarefa, **FAÇA MUITO BEM FEITO**. Porque, se parecer fácil, é porque ainda tem muito a ser feito. Quando ele voltou, olhou o trabalho e disse algo que eu nunca esqueci: eu não receberia muito dinheiro naquele momento, mas aprenderia ali mais do que em qualquer lugar e teria mais contatos do que poderia imaginar.

E foi exatamente isso que aconteceu. Aquele estúdio abriu portas que eu nem sabia que existiam. Eu comecei a entender a música de verdade, a gravar, a produzir, a compor. Foi ali que aprendi o valor da famosa frase “quem é visto é lembrado” e também entendi que, para crescer em uma carreira, você precisa fazer parte dela. Ousar, experimentar, trabalhar na prática.

Passsei os primeiros meses trabalhando muito, me dedicando entre a escola e o estúdio, até que um dia surgiu uma oportunidade: alguém de uma gravadora grande precisava de músicas inéditas para alguns artistas. Naquela época, era muito comum as gravadoras irem atrás de compositores! O Thiago me abriu essa porta e me colocou para fazer uma das coisas que mais gosto: compor. Corri atrás, escrevi, criei e foi a primeira vez que vendi uma composição. Meu primeiro dinheiro com música! Comprei meu computador, uma placa de som e um microfone.

A partir dali, as coisas começaram a acontecer de uma forma que, olhando hoje, parece até natural, mas que, na época, era completamente inesperada. Novas composições, novos contatos, novas portas.

ENTRADA NO MERCADO ARTÍSTICO

Passaram-se alguns anos, até que apareceu uma oportunidade que mudou a minha vida: **a banda Shaman**. Para vocês entenderem, eu tinha 19 anos e era muito fã dessa banda. Aquele fã de ter pôsteres da banda na parede do quarto, autografados. De ir longe e pegar horas e horas de ônibus para assistir a um show. E, de repente, o Bianchi me colocou para compor para um novo material do Shaman, que estava trocando de formação na época.

Compor para uma banda internacional, com milhares de cópias vendidas? Aquilo não fazia parte da minha realidade. Mas, de repente, eu estava ali. Primeiro compondo, depois sendo chamado para um teste para entrar na banda como baixista.

O que estava acontecendo???? Eu estava realmente sendo chamado para um teste no Shaman????

E o mais curioso: eu nem tinha um baixo!

Naquele momento, tive uma escolha muito clara a fazer: dizer não, porque não estava pronto, ou dizer sim e lidar com o que viesse depois. **Eu disse sim**. E essa decisão mudou completamente o rumo da minha vida.

Porque, apesar de muita gente dizer que a gente precisa aprender a dizer não, o que fez diferença para mim, na minha trajetória, foram os 'sims'. Os 'sims' certos. Muitas vezes, o que

muda tudo é justamente aceitar uma oportunidade que parece maior do que você naquele momento.

Dá trabalho falar ‘sim’, eu sei. Muito mais trabalho do que falar não. Mas vale a pena.

Treinei como nunca, fiz o teste e, mesmo não sendo o melhor tecnicamente, consegui mostrar vontade e dedicação. E o resultado? Entrei na banda. Vieram turnês, viagens pelo mundo, entrevistas, palcos que aquele garoto olhando pôsteres jamais imaginaria alcançar.

E foi ali que entendi algo importante: quando uma história começa com a verdade, outras portas começam a se abrir também.

Foi nessa fase, inclusive, que conheci pessoas importantíssimas na minha carreira, que voltariam anos depois para fazer parte da minha vida e inclusive deste livro, como o Arthur Fitzgibbon, que hoje, além de ser um dos maiores empresários e influenciadores do mercado da música brasileira, me deu a honra de ser o ilustrador deste livro e de dar forma visual a essas músicas. A gravadora do Arthur na época foi a que assinou o lançamento do primeiro álbum do Shaman na minha formação. Muitas conversas com esse cara, que me deu e ainda me dá dicas valiosíssimas.

A vida tem dessas voltas silenciosas que só fazem sentido depois.

Quando olho para tudo isso hoje, não penso em sorte nem em destino como algo distante. Penso em uma sequência de decisões, encontros, oportunidades e, acima de tudo, em gratidão. Gratidão pelas portas que se abriram, pelas que não abriram também, pelas pessoas que apareceram, pelos caminhos que não faziam sentido na hora, mas que depois se encaixaram.

Porque, no fim, tudo isso construiu quem eu sou.

E talvez a maior lição que a vida me deu até aqui seja muito simples: a gente passa tempo demais esperando momentos extraordinários para se sentir feliz, quando, na verdade, a vida acontece o tempo todo, nas pequenas coisas.

E, quando escrevi ‘Obrigado, Vida’, não estava tentando definir o que é viver. Foi só reconhecendo algo que levei anos para entender: **a vida não precisa ser perfeita para ser bonita. Ela só precisa ser vivida e agradecida.**

Resolvi começar esse livro com um capítulo contando um pouco de como tudo começou. Confesso a vocês que me transporte para um passado lindo de muita realização! Nos próximos capítulos, vou seguir com mais histórias que me ensinaram muito.

Mas, antes de seguir, eu queria te fazer um convite simples.

Para um instante.

Respira um pouco.

Pensa na sua própria história.

Já parou para pensar em como você já viveu momentos intensos e inesquecíveis?

Histórias que são só suas?

Comemore esses momentos. Curta essas histórias.

Comemore quem você se tornou.

E para brindar à vida, começo com essa música de arranjo simples como os melhores momentos que vivemos.

Obrigado, vida.

OBRIGADO, VIDA

Obrigado pela luz da manhã
Pelo vento que sinto na pele
Um abraço de bom dia
Pela vida que acontece

Obrigado pela cor do céu
Pelo sol que aquece a mão
Pela chuva quando cai
Lava a alma e o coração

Só respirar, seguir
E agradecer

**Hoje agradeço a vida
Pelo que fui, pelo que sou
Aos amigos e à família
E, é claro, meu amor
Hoje eu não peço nada
Eu só venho dizer
Que eu entendi que o maior presente
É simplesmente viver**

Obrigado, vida, por me mostrar
Que tudo tem seu tempo certo
Por me ensinar
Que o agora já é completo

Obrigado pelo ar que respiro
Pelo pulso do coração
Pelos gestos que dizem tudo
Sem precisar de explicação

Só respirar, seguir
E agradecer

**Hoje agradeço a vida
Pelo que fui, pelo que sou
Aos amigos e à família
E, é claro, meu amor
Hoje eu não peço nada
Eu só venho dizer
Que eu entendi que o maior presente
É simplesmente viver
E eu entendi que o maior presente
É simplesmente viver**

Ouçã no Spotify:

<https://open.spotify.com/intl-pt/track/02XkXhFEhrp-Vs7HvNu0TuA?si=9fcb505a59934a36>

Ouçã no YouTube Music:

<https://youtu.be/gAbI9uH0un4>



2026
ARTHUR
☺

CAPÍTULO 2

ABRAÇO

Com o passar dos anos, a gente começa a perceber que algumas das coisas mais importantes da vida não chegam até nós de forma super organizada. Elas não aparecem como um ensinamento direto, não vêm estruturadas como um aprendizado formal e, muitas vezes, a gente só entende o que aprendeu muito tempo depois, quando olha para trás e percebe que já não enxerga mais o mundo da mesma forma.

Foi mais ou menos assim que o termo “**gentileza**” entrou na minha vida.

Não como um conceito bonito ou como uma regra de comportamento, mas como uma percepção que foi se formando aos poucos, no dia a dia, nas relações, nas pessoas que passaram pelo meu caminho e, principalmente, na forma como essas pessoas impactaram quem eu me tornei. E, quando eu falo de gentileza aqui, não estou me referindo àquela coisa automática, quase mecânica, de ser educado e cordial, mas a algo mais profundo, que tem muito mais a ver com presença do que com comportamento.

É sobre realmente se importar. De verdade.

Se importar com quem está ao seu lado, com o que a pessoa está vivendo, com a sua história, com o que ela sente, com o que ela precisa, mesmo quando isso não está sendo dito. E isso, que parece simples quando colocado em palavras, na prática exige uma atenção que nem sempre a gente está disposto a dar, porque viver com esse tipo de consciência demanda energia, demanda intenção e, principalmente, demanda sair um pouco de si mesmo e olhar em volta.

Será que os “bons dias” que a gente dá realmente estão desejando um bom dia para a pessoa? Ou foi só uma maneira automática para você não parecer mal educado?

Vou tentar trazer uma história para falar um pouco dessa “gentileza”.

SEMPRE APRENDENDO

Eu me lembro de uma frase que ouvi de um chefe há muitos anos e que, na época, me causou um certo estranhamento. Ele disse que só saberia que tinha sido um bom líder no dia em que conseguisse formar alguém melhor do que ele naquela função. Aquilo, naquele momento, não fez muito sentido para mim. Pelo contrário, me pareceu quase contraditório. Afinal, por que alguém iria querer formar alguém melhor do que si mesmo para ocupar o mesmo espaço?

E ele completou: “Para fazer isso, não é ensinar só a técnica, é entender a vida e a história do funcionário, ser empático e entender a melhor didática para ensinar o trabalho, e como ele pode fazer parte do estilo de vida da pessoa”. No entanto, o tempo tem esse poder curioso de reposicionar as coisas dentro da gente.

Com o passar dos anos, eu comecei a entender que aquela frase não tinha nada a ver com perder espaço ou com abrir mão de alguma posição, mas com uma visão completamente diferente do que significa liderar. Porque, no fundo, liderar não é sobre manter pessoas abaixo de você, nem sobre proteger o seu próprio lugar. **Liderar é sobre fazer com que as pessoas cresçam, evoluam e, se possível, cheguem ainda mais longe.**

Essa ideia acabou ficando comigo de uma forma muito natural e, sem que eu percebesse, começou a aparecer em tudo o que eu fazia: nas turnês, nos estúdios, nas relações profissionais e, principalmente, na forma como eu me conectava com as pessoas. Talvez tenha sido isso que me levou para o caminho da educação, porque ensinar, no fundo, é exatamente isso: apostar no crescimento do outro sem medo de que ele vá além. É se contentar e ficar feliz pelo sucesso do outro.

E sempre me chamou a atenção o fato de duas profissões que eu considero fundamentais para a vida serem, muitas vezes, pouco valorizadas: professor e vendedor. Porque, de formas diferentes, ambas lidam com algo que está na base de tudo: a relação humana. Um ensina, o outro conecta, mas os dois precisam entender o outro lado, precisam criar vínculo, precisam gerar confiança.

A vida gira muito em torno disso: aprender, ensinar e compartilhar.

Para quem ainda não me conhece, eu digo que sempre fui e sempre vou ser professor. Vou contar sobre a minha carreira dentro do mercado de educação mais para frente...

UM GESTO QUE PARECE SIMPLES

E foi nesse contexto que, aos poucos, uma palavra simples começou a ganhar um significado cada vez maior para mim: ABRAÇO.

Mas o que a palavra “abraço” tem a ver com esse contexto de gentileza? Com minhas profissões? E por que ela foi escolhida para dar título a este livro?

Pode parecer exagero colocar tanto peso em algo tão comum, mas, quanto mais eu penso nisso, mais percebo que o abraço talvez seja uma das formas mais puras de comunicação que existe. Porque ele não depende de explicação, não exige justificativa e não precisa de tradução. Ele simplesmente acontece.

E, quando acontece, resolve coisas que palavras não resolvem e expressa sentimentos que são difíceis de explicar.

Um abraço pode ser forte, pode ser leve, pode ser rápido ou pode durar mais do que o tempo faria parecer necessário. Pode marcar um reencontro, pode amenizar uma dor, pode celebrar um momento ou simplesmente existir como um gesto de presença. E, ao longo do tempo, comecei a perceber que o abraço não está apenas no contato físico. Às vezes, ele está em um olhar mais atento, em um sorriso que aparece na hora certa, em alguém que faz uma pergunta simples, mas genuína, ou até mesmo em alguém que escolhe ficar em silêncio ao seu lado quando você não tem muito o que dizer. E foi justamente essa percepção que ganhou um significado ainda mais forte em um momento específico da minha vida.

Durante muitos anos, vivi uma rotina intensa de turnês e shows. Era uma vida em constante movimento, passando por diversas cidades, países, hotéis diferentes e uma quantidade enorme de pessoas e experiências acontecendo o tempo todo. Era, sem dúvida, algo que eu sempre quis viver, mas que, como tudo que é vivido com intensidade, também traz um lado que nem sempre aparece para quem vê de fora.

Em algum momento, essa intensidade começou a cobrar um preço: cansaço, falta de energia, falta de tempo para a família e muita ansiedade.

E isso foi algo que me pegou de surpresa, porque não fazia parte da imagem que eu tinha da minha própria vida naquele momento. Quando a gente olha de fora, parece que está tudo funcionando, que tudo está acontecendo do jeito certo, mas, por dentro, a história pode ser um pouco diferente.

No meu caso, aquilo começou de forma silenciosa, quase imperceptível, até ganhar força.

ANSIEDADE...

Eu costumava fazer uma comparação que fazia muito sentido para mim naquela época: era como se eu estivesse sempre com a bola na marca do pênalti, às vezes até sem goleiro. Mas, por algum motivo, o chute não saía como esperado. E essa sensação de estar sempre muito perto de acertar, mas não conseguir, começava a gerar uma pressão difícil de controlar. Era como nunca estar satisfeito e querer sempre mais.

Quando percebi, aquilo já não era mais só pressão.

Era pura ansiedade.

Algo mais profundo, mais constante, mais presente.

Tive momentos difíceis, noites complicadas, situações em que achei que estava enfrentando algo físico mais sério, quando, na verdade, o que estava acontecendo vinha de dentro. E, ainda assim, a vida continuava. Os shows continuavam. A rotina seguia.

E foi nesse contexto que algo começou a fazer sentido de uma forma muito forte.

Os abraços. Isso mesmo, os abraços.

Lembro que, depois dos shows, nas sessões de autógrafos, as pessoas vinham falar comigo, agradecer, compartilhar histórias,

pedir fotos, trocar algumas palavras. Muitas vezes vinha um abraço junto. E, naquele momento, aquilo deixava de ser apenas um gesto comum e passava a ter um significado completamente diferente. **Era acolhimento. Era presença. Era uma forma silenciosa de dizer que aquilo tudo ainda fazia sentido.**

E, talvez sem perceber na hora, foi ali que eu entendi algo importante: o abraço era o maior ato de gentileza que alguém poderia me dar após o show, porque, no fundo, não importa se você está no palco ou na plateia: em muitos momentos da vida, tudo o que a gente precisa é sentir que não está sozinho.

Com o tempo, essa percepção começou a se expandir para além daquele momento específico e passou a fazer parte da forma como eu enxergava tudo o que fazia. Comecei a olhar mais para as pessoas, para as experiências, para o impacto que pequenas atitudes podem gerar.

Foi aí que algo ficou muito claro para mim: talvez mudar o mundo não seja algo grandioso como a gente imagina. Talvez seja algo muito mais próximo, muito mais simples e mais humano.

Talvez comece no momento em que a gente decide prestar mais atenção, se importar um pouco mais e estar mais presente na vida das pessoas que estão ao nosso redor.

Porque, no fim das contas, é isso que cria conexão de verdade e, muitas vezes, é isso que transforma.

O TÍTULO DO LIVRO

E, quando fui dar o título deste livro, eu queria que ele não fosse apenas uma conversa com quem está lendo e ouvindo. Queria que fosse um ato de gentileza e empatia e que, nas letras

das músicas, eu conseguisse trazer momentos com os quais as pessoas pudessem se identificar.

Eu queria que este livro fosse um verdadeiro abraço.

Um abraço em forma de música.

E você? Já parou para pensar em como os seus atos de gentileza transformam vidas ao seu lado?

Já parou pra pensar em quem vai ser o abraço especial de hoje?



ABRAÇO

Tem abraço logo cedo na porta
Tem abraço apertado e olho fechado
Tem abraço com cheiro de casa
Tem abraço que faz o dia valer

Tem abraço no meio da tarde
Tem abraço que segura a fé
Tem abraço dizendo eu te quero
Tem abraço sem nem ter porquê

Abraço de manhã pra acordar
Abraço à tarde pra continuar
Abraço à noite pra descansar
Abraço, abraço
Abraço de amigo, de perdão
Abraço de amor que cura e estende a mão
Abraço

Tem abraço que traz lembrança
Tem abraço que vira abrigo
Tem abraço pra alma se encontrar
Tem abraço dobrado pra comemorar

Abraço de manhã pra acordar
Abraço à tarde pra continuar
Abraço à noite pra descansar

Abraço, abraço

Abraço de amigo, de irmão

Abraço de amor que abraça o coração

Abraço

Ouçã no Spotify:

<https://open.spotify.com/intl-pt/track/1zBcIIYvakpAG-jGte1Qzj9?si=3cd443f0c17e491d&nd=1&dlsi=2d98fa-50315c45fb>

Ouçã no YouTube Music:

<https://youtu.be/wUq0r-nGnO4>



ARTHUR ☺
2026

CAPÍTULO 3

DEIXA SER

Estou escrevendo este capítulo em meio a uma rotina que, de certa forma, representa muito bem a fase que estou vivendo hoje, aos 40 anos. Voltando um pouco na minha história: desde os 15 anos de idade, além de trabalhar em estúdio, sempre dei aulas. Sempre fui professor e, sinceramente, sempre serei. Que profissão linda.

Em 2009, eu tinha uma agenda bastante intensa de shows, palestras e workshops, mas decidi entrar em um desafio completamente novo na minha vida: ser professor de faculdade. Eu já dava aulas particulares, mas nunca tinha tido a oportunidade de lecionar em faculdade. E foi assim que, mesmo tocando, viajando e vivendo a estrada, resolvi me mudar para o interior de São Paulo para dar aulas em cursos de Publicidade, Rádio & TV, Jornalismo e Cinema. E o que eu ensinava? Produção musical: como gravar, como criar, como transformar ideias em conteúdo.

Foi um grande desafio, mas também uma fase extremamente rica em aprendizado. Foi ali que comecei a entender mais profundamente o impacto que o ensino pode ter na vida das pessoas. E, por acaso, foi ali também que aconteceu algo que mudou completamente a minha história pessoal: conheci o amor da minha vida, que mais tarde se tornaria minha esposa e que hoje caminha ao meu lado em tudo. Inclusive, ela é a inspiração para um dos capítulos mais importantes deste livro, que virá mais adiante.

A CARREIRA NA EDUCAÇÃO MUSICAL

A partir desse momento, mergulhei de vez no universo da educação. Na universidade, criamos o curso de Música & Tecnologia. Depois de um tempo, criei o primeiro curso de Produção Musical

da lendária escola **EM&T**, onde aprendi muito, convivi com pessoas muito especiais e trabalhei por quase dez anos como professor, coordenador e, depois, diretor. Mais tarde, levei esse conhecimento para o digital, criando a EM&T Online e ampliando o alcance daquilo em que eu acreditava: que a música, quando ensinada com propósito, transforma vidas. Nesse momento, já tinham passado pelas minhas aulas mais de 5.000 pessoas!

E eu não queria parar por ali. Queria ir mais longe. Queria ver milhares e milhares de pessoas transformando suas vidas através da música. Essa busca me levou, em 2020, a um dos lugares mais importantes da minha trajetória: **a School of Rock**.

Hoje, com muito orgulho e felicidade, sou sócio-diretor da School of Rock Brasil, que faz parte da maior rede de escolas de música do mundo. Aquela mesma que muita gente conhece pelo filme de Hollywood ou pelo musical da Broadway, mas que, na prática, é muito maior do que isso. A School of Rock é um ambiente onde milhares de pessoas encontram mais do que aprendizado musical. Elas encontram identidade, confiança, pertencimento, propósito e qualidade de vida.

Todos os dias, vejo alunos que chegam tímidos e se transformam no palco. Vejo pessoas que encontram na música um espaço para se expressar, para se descobrir, para se conectar. E isso muda completamente o significado do trabalho. Não é só ensinar música. É transformar vidas. Na School, aprendi e aprendo muito com os sócios, franqueados e equipes que formam essa rede de centenas de escolas espalhadas pelo mundo. Aqui, aprendo que trabalhar com propósito faz toda a diferença.

Um pouco mais tarde, recentemente, surgiu algo que ampliou esse olhar dentro de mim e só mostrou ainda mais o poder transformacional da música: o projeto **Música Show**, que são as escolas

de música sociais do Instituto Cacau Show. É isso mesmo: essa marca gigante de chocolates tem um instituto que cuida de milhares de crianças, adolescentes, jovens e adultos. Um trabalho lindo.

Hoje sou um dos coordenadores desse projeto que é, sem exagero, uma das experiências mais marcantes que já vivi. Ele leva música para pessoas em situação de vulnerabilidade social, criando acesso, oportunidade e transformação real. É a música sendo usada como ferramenta de mudança de vida. Mas o mais forte não é só o acesso à música. É o que acontece dentro das pessoas. É ver alguém que nunca teve essa oportunidade se enxergar de uma forma diferente. É ver autoestima sendo reconstruída, sonhos surgindo, caminhos sendo abertos.

A Vice Presidente desse instituto é a Ângela Costa, que vocês já conheceram no prefácio deste livro. Uma pessoa com uma visão de mundo única e um coração gigantesco, que consegue enxergar nas pessoas aquilo que muitas vezes elas mesmas ainda não conseguem ver. Um tipo de super poder, sabe? Um verdadeiro anjo para muitos nesta terra.

E por que estou contando tudo isso? Porque, no meio dessa jornada, acabei direcionando grande parte da minha carreira para o lado educacional e empresarial da música. Passei a focar mais em ensinar, estruturar, construir caminhos para outras pessoas e, naturalmente, acabei deixando um pouco de lado o palco, os shows e a vida de banda. Mas, como tudo na vida, isso também pede equilíbrio.

VOLTANDO A TOCAR

No ano passado, senti vontade de voltar a tocar. Voltar a compor, a me desafiar, a sair da zona de conforto e experimentar algo diferente daquilo com que eu estava acostumado.

Foi uma inspiração que começou com uma grande amiga que a vida me deu há poucos anos atrás, e, quando ela ler isso, saberá quem é.

Eu estava afastado do “fazer música”, carregando até alguns traumas. Mas, nas sessões de composição e criação ao lado dessa pessoa de alma pura, parecia que um novo chamado surgia na minha vida. E foi assim que nasceu o projeto Acústico BR. Após muitos anos de Shaman, depois de diversos tours e grandes festivais com outra banda que foi a Noturnall, eu estaria de volta a me desafiar musicalmente. Como sair do mundo do virtuosismo e ir para um mundo de arranjos mais simples e mensagens mais diretas? No começo, eram apenas versões acústicas de músicas brasileiras. Mas, aos poucos, aquilo foi se transformando em algo maior, até chegar nas músicas autorais que você está conhecendo agora neste livro.

Entre um show e outro do AcústicoBR, e também de um projeto de músicas brasileiras chamado Cacau Groove, que foi muito importante na minha reconexão com o palco, comecei a me ver atravessando memórias. Algumas eram minhas, outras vinham das pessoas que estavam ali assistindo, e muitas pertenciam à própria música brasileira, que carrega histórias que continuam vivas, mesmo depois de tanto tempo. Esse projeto tem algo muito especial para mim, porque ele não é apenas um show. Ele é um encontro entre tempos. Entre o que já foi vivido e o que ainda está acontecendo. Cada música que entra no repertório abre uma porta para lembranças, reflexões e, inevitavelmente, para a minha própria história. Foi justamente nesse processo, revisitando músicas, reorganizando ideias e me reconectando com sentimentos, que nasceu a próxima canção deste livro.

UMA MÚSICA SOBRE MOMENTOS

Entre as músicas que eu estava preparando, havia uma que sempre me chamou atenção de uma forma diferente: “Epitáfio”, dos Titãs. É uma música que muita gente conhece, mas que, quando você escuta com atenção, percebe que ela fala muito mais sobre o tempo do que sobre arrependimento.

Enquanto eu cantava aquela música repetidas vezes, não foi o arrependimento que me impactou. **Foi a percepção de como, muitas vezes, a gente só entende o valor de um momento depois que ele já passou.**

E foi aí que uma pergunta começou a surgir dentro de mim, de forma quase inevitável: será que eu estou realmente vivendo o que eu estou vivendo? Não no sentido de fazer coisas diferentes, mas no sentido de aproveitar melhor aquilo que já faz parte da minha vida.

Porque, olhando de fora, muitas vezes parece que estamos fazendo tudo certo. Estamos trabalhando, construindo, realizando, nos movimentando. Mas, quando olhamos com um pouco mais de calma, percebemos que existe uma diferença muito grande entre **só fazer e viver.**

E essa diferença começou a aparecer principalmente na minha vida pessoal.

Momentos simples começaram a ganhar um novo significado. Uma viagem com a minha esposa, um almoço em família, uma conversa com amigos. Coisas que, em teoria, já são boas por si só, mas que, na prática, podem passar despercebidas se a gente não estiver realmente presente.

Percebi algo que parece óbvio quando dito em voz alta, mas que nem sempre é vivido de verdade: **estar presente não é apenas estar fisicamente em um lugar. É estar ali por inteiro. Com atenção, com intenção, com consciência.**

Porque o corpo pode estar ali... mas a cabeça pode estar em outro lugar completamente diferente.

E, quando isso acontece, o momento passa, e muitas vezes passa sem deixar marca.

Essa percepção me levou a uma palavra que começou a ganhar força dentro de mim: **CONTEMPLAR.**

Eu tinha sido impactado pouco tempo antes por uma campanha publicitária extremamente simples. Era apenas uma pessoa sentada olhando para o céu. Sem celular, sem distração, sem estímulo algum além do próprio momento. Aquilo me marcou mais do que eu esperava, talvez justamente pela simplicidade da proposta.

Isso me fez perceber o quanto algo tão básico se tornou difícil para nós.

Em algum momento, sem perceber, desaprendemos a parar. Desaprendemos a observar. Desaprendemos a viver um momento sem a necessidade de preenchê-lo o tempo inteiro com alguma coisa.

A partir disso, comecei a fazer um exercício muito simples no meu dia a dia. Nada estruturado, nada forçado, mas uma tentativa consciente de prestar mais atenção ao que estava acontecendo ao meu redor, especialmente nos momentos em que eu normalmente estaria no automático: antes de um show, durante uma viagem, entre compromissos.

Comecei a observar mais. A perceber a cor do céu em diferentes momentos do dia. A escutar os sons que compunham aquele ambiente. A reparar nas pessoas que estavam ali, dividindo aquele mesmo espaço comigo. A me perguntar como eu tinha chegado até aquele lugar e o que, de fato, estava acontecendo naquele momento.

Eu comecei a abrir mais os olhos. Literalmente. Abrir mais e enxergar o que estava em volta de mim.

Foi fácil? Não. E não está sendo fácil. Porque foi assim que eu percebi o tanto de coisas que eu faço no modo automático. E, aos poucos, fui percebendo que algo mudava quando eu fazia isso.

O momento não se tornava necessariamente diferente, mas a forma como eu o vivia mudava completamente. Ele deixava de ser apenas mais um ponto no dia e passava a ter presença, profundidade e memória.

Essa foi uma, mas não a única influência para essa música.

QUAL O MELHOR JEITO DE VIVER?

Em outro momento, assistindo a uma palestra de um filósofo, ouvi uma ideia que ficou comigo de uma forma muito forte. Ele dizia que o amanhã ainda está longe e que, na verdade, ele é construído a partir do hoje.

Aquilo me fez refletir sobre algo que eu ainda não tinha conseguido organizar dentro de mim.

Eu não queria viver preso ao futuro, sempre pensando no que ainda vai acontecer. Mas também não queria ignorar o futuro completamente. Eu não queria ser alguém que só se

prepara para viver e nunca vive de fato, mas também não queria ser alguém sem direção.

E foi aí que surgiu uma pergunta que, até hoje, eu acho que não tem uma resposta única: **qual é o equilíbrio entre se preparar para o próximo passo e viver o passo que está acontecendo agora?** Você já se questionou em algum momento sobre isso?

Essa pergunta ganhou ainda mais força quando conheci uma pessoa que teve um impacto muito grande na minha vida e na forma de enxergar tudo isso. Não vou citar nomes aqui, mas posso dizer que é alguém que construiu algo muito relevante no Brasil, não apenas em termos de negócio, mas em termos de experiência, de sentimento e de conexão com as pessoas.

Com ele, além de aprender muito sobre gestão e visão de mercado, eu aprendi algo que acabou se conectando diretamente com essa fase da minha vida: o conceito de flow.

Para ele, viver em flow não significa apenas estar em movimento. Significa conseguir alinhar o que você faz com o momento que você está vivendo, entendendo o que está sob o seu controle e o que não está.

Isso ficou muito claro para mim em situações práticas, como na preparação de shows. A gente planeja, organiza, pensa em cada detalhe, tenta fazer o melhor possível... mas chega um momento em que a gente precisa aceitar algo muito simples: o que é... é. E vamos fazer o melhor que existe com o que tem agora.

E, a partir dali, o foco deixa de ser tentar mudar a realidade e passa a ser viver bem dentro dela.

Essa mudança de perspectiva foi muito importante para mim. Porque percebi que, muitas vezes, a gente gasta energia

demais tentando controlar tudo, tentando fazer com que as coisas aconteçam exatamente como planejamos. E, quando isso não acontece, ao invés de nos adaptarmos, entramos em conflito com o próprio momento.

Mas, quando você entende que nem tudo está sob o seu controle, você não perde força, você redireciona essa força. E, muitas vezes, é isso que melhora a experiência.

Foi juntando todas essas percepções — o tempo, a presença, o contemplar, o foco, o flow — que essa música começou a tomar forma.

Ela não é sobre abandonar o futuro. Não é sobre parar de planejar. Ela é sobre não perder o presente enquanto constrói o que vem pela frente.

Não é sobre parar de fazer coisas. É sobre viver as coisas e aproveitá-las. A vida não acontece apenas nos grandes momentos. Ela acontece nos detalhes.

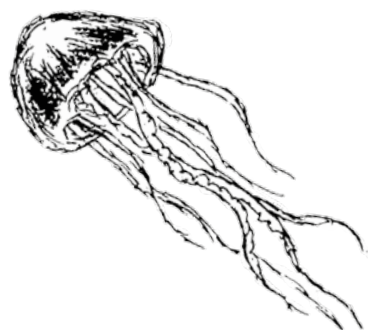
E esses detalhes só existem de verdade quando a gente está ali. Por inteiro.

Talvez seja por isso que o nome dessa música tenha vindo de algo tão simples.

Deixa ser.

Não como uma forma de desistência, mas como uma forma de presença.

De permitir que o momento exista.



DEIXA SER...

Se eu pudesse voltar no tempo
Diria pra mim com calma e atenção
Não corre tanto, respira fundo
O tempo é o mesmo pra todo mundo

Porque a vida escapa entre os dedos
Enquanto a gente tenta entender o enredo

Então deixa ser o que tem que ser
O amanhã é longe, o hoje é você
O sol ainda vai nascer pra quem quiser
Mas o agora, o agora é o que é

Quantas vezes olhei pro lado
E não vi o céu mudar de cor
Quantas vezes falei apressado
E esqueci de dizer eu te amo e por favor

A gente aprende errando o caminho
Mas é vivendo que o destino faz sentido

Então deixa ser o que tem que ser
O amanhã é longe, o hoje é você
O sol ainda vai nascer pra quem quiser
Mas o agora

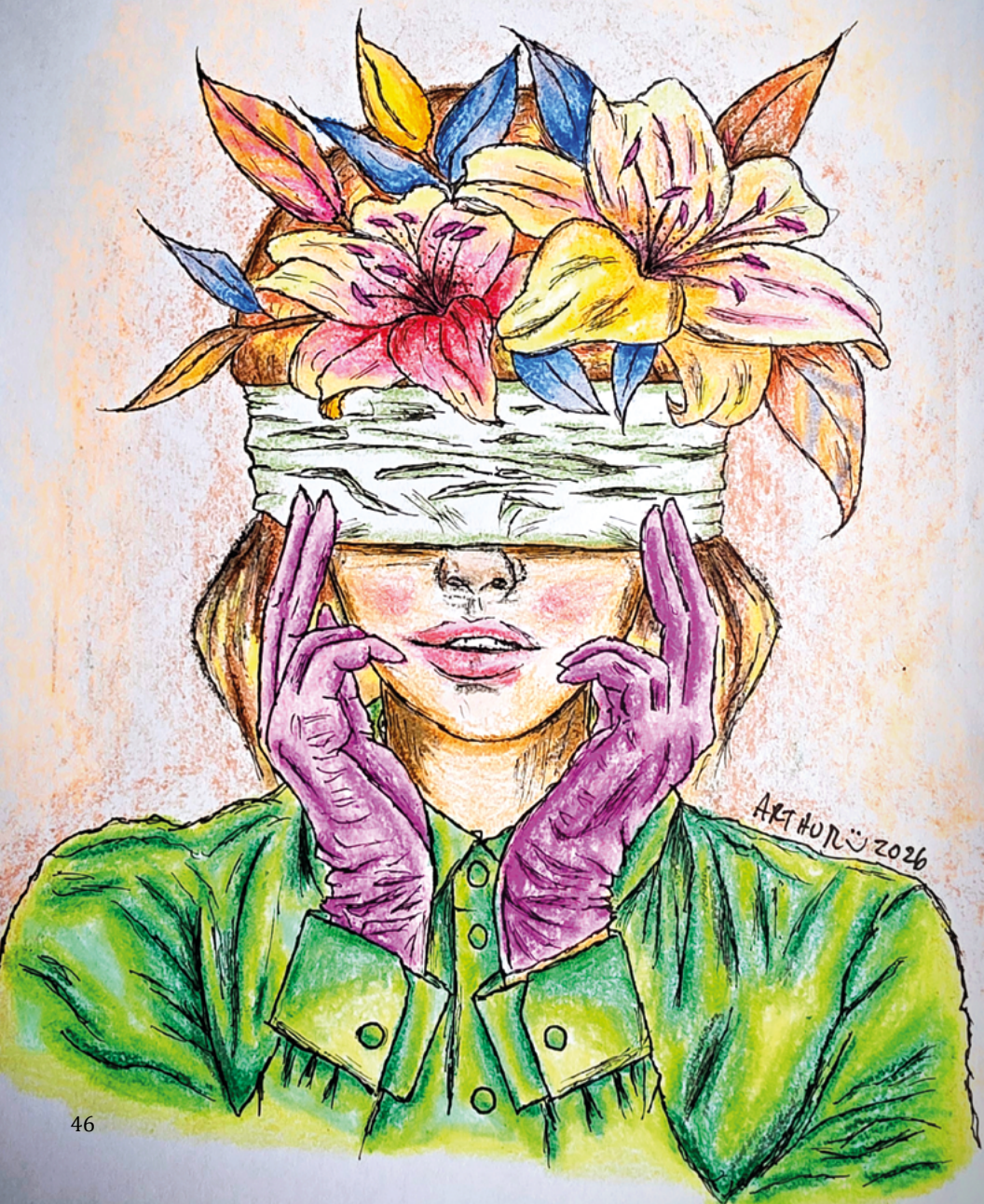
Se o tempo é vento, que ele me leve leve
Se o sorriso é sorte, que nunca se negue
E se a vida é um instante, que seja intenso
Mesmo que breve
Que seja intenso, mesmo que breve

Ouçã no Spotify:

<https://open.spotify.com/intl-pt/track/6qYBzc0uLE-XxJFQ0TklzFR?si=0798bed1b4944e66&nd=1&dlsi=0989d04ceb544eb6>

Ouçã no YouTube Music:

<https://youtu.be/5zhUf2qX8xE>



CAPÍTULO 4

VOCÊ É O QUE VOCÊ PENSA

Será que a gente realmente entende a força que a nossa cabeça e o nosso pensamento têm na nossa vida? Essa foi a primeira pergunta que me veio quando comecei a escrever essa música. E, a partir dela, comecei a organizar as ideias em três caminhos diferentes, três pontos que, à primeira vista, pareciam separados, mas que, quanto mais eu refletia, mais eu percebia que levavam exatamente para o mesmo lugar.

Pensei na parte profissional, pensei na saúde mental e pensei na saúde física. E, de alguma forma, os três sempre convergiam para a mesma conclusão: **a nossa maior força começa no pensamento.**

Começando pelo lado profissional: desde pequeno, como você já deve ter percebido nos outros capítulos, sempre tive um apreço muito grande pela música. E, junto com isso, desenvolvi um hábito que me acompanha até hoje, que é o de deitar a cabeça no travesseiro e imaginar o que eu gostaria de viver. Mas não era só imaginar de forma vaga. Eu imaginava cenas, momentos específicos, situações acontecendo como se já fossem reais.

Imaginava entrevistas em inglês quando ainda nem falava inglês direito. Imaginava fazendo shows quando ainda nem tinha feito os primeiros. Imaginava entrevistas em programas que eu admirava, imaginava tocar em festivais que sempre quis tocar, imaginava músicas prontas, compostas, sendo lançadas. Eram cenas muito claras na minha cabeça, coisas que, naquele momento, ainda estavam muito distantes da minha realidade.

E isso nunca parou. Até hoje, sempre que deito a cabeça no travesseiro, me faço uma pergunta muito simples: **o que eu**

vou pensar hoje? E, a partir disso, começo a projetar imagens daquilo que quero viver. Até prefiro usar a palavra ‘projetar’ do que ‘imaginar’, porque, para mim, isso sempre teve um peso maior, mais próximo de algo que pode, de fato, acontecer.

Existem várias teorias que falam sobre isso, sobre mentalizar, visualizar, pensar no que você quer e, de alguma forma, alcançar aquilo. Eu não acredito que seja só pensar e pronto, as coisas acontecem. Não é assim. Mas acredito profundamente que tudo começa no pensamento. E é por isso que, em tudo o que faço, seja nos meus trabalhos, nas minhas palestras, nas minhas conversas, sempre falo sobre um processo que sigo, que é o **SCPR: sonhe, crie, planeje e realize.**

Tudo começa no sonho. Começa na imaginação, começa no pensamento. Depois você cria aquela ideia, começa a dar forma para ela. Depois planeja, entende o que é possível, o que faz sentido, o que está dentro da realidade. E, por fim, você realiza.

INDO ATRÁS DOS OBJETIVOS

Sempre digo que gosto de viver mirando alto. Mirar no topo de um prédio para, pelo menos, acertar o segundo andar. Mirar nas estrelas para, pelo menos, alcançar um avião. Porque, se você acertar mais baixo do que mirou, ainda assim acertou. Agora, se você mira baixo e nem acerta, não construiu nada.

Esse jeito de viver é diferente do que muita gente acredita. Tem pessoas que só planejam aquilo que sabem que conseguem realizar. Eu não. Eu planejo dez coisas para realizar duas. E sei que oito não vão acontecer naquele momento. Sei que vou me frustrar com

algumas, sei que outras pessoas podem se frustrar também, mas as duas que acontecem fazem tudo valer a pena. E, na próxima vez, coloco as dez de novo. E, talvez, uma daquelas oito que não aconteceram antes aconteça depois. E está tudo certo.

Para mim, sempre foi muito claro que tudo começa no pensamento, mas o pensamento precisa caminhar junto com a ação.

E eu convido você a fazer um teste simples. Durante um mês, toda vez que deitar, toda vez que tiver um momento de pausa, comece a pensar nas cenas que você quer viver. Comece a projetar aquilo de forma clara. Você vai perceber que, aos poucos, essas cenas começam a ganhar mais forma, começam a ficar mais reais e, mais do que isso, começam a te mostrar caminhos.

Porque, de tanto pensar, aquilo deixa de ser só imaginação. Começa a virar criação, depois vira plano e, quando você percebe, começa a virar realidade.

Mas a força do pensamento não aparece só quando a gente fala de construção. Ela aparece também, e talvez com ainda mais intensidade, quando a gente fala de saúde mental.

SAÚDE MENTAL

Alguns capítulos atrás, compartilhei um momento difícil da minha vida, em que enfrentei ansiedade, e que depois viraria pânico e TOC. E foi ali que entendi que isso não é frescura, não é escolha, não é falta do que fazer. É real, muita gente passa por isso e, mais do que isso, entendi que o pensamento também pode trabalhar contra você.

Porque, da mesma forma que ele constrói, ele também pode destruir.

Vou contar algo pessoal, mas que eu sei que muitos dos que estão lendo podem já ter passado por algo semelhante. Eu comecei com ansiedade. Aquela sensação constante de estar sempre perto de algo, mas nunca chegar. Aquela frustração que vai se acumulando, aquele ritmo intenso de vida, de shows, de viagens, de energia vindo de todos os lados. Tudo isso foi criando um cenário que me levou a um nível de ansiedade muito alto.

Quando você não cuida disso, pode evoluir para o pânico. E a chamada síndrome do pânico é uma experiência muito forte, porque faz você acreditar que está acontecendo algo fisicamente grave. O corpo responde. Você sente de verdade. Foram muitas noites sem dormir e sem entender o que estava acontecendo. Medos irracionais, mas extremamente reais.

Outro transtorno mental que podemos desenvolver por causa de muita ansiedade é o TOC. Não sei se esse termo faz parte do seu conhecimento, mas basicamente são pensamentos, imagens ou impulsos invasivos e repetitivos, que a pessoa não quer ter, mas não consegue evitar.

E aqui eu vou abrir algo muito pessoal, que poucas pessoas sabem. Eu tive pânico e TOC.

Eu fui a pessoa que acendia e apagava a luz várias vezes, que dava um número específico de passos para chegar a um lugar, que precisava repetir ações até sentir que estava certo, que criava padrões que, se não fossem cumpridos, traziam uma sensação de punição.

E, apesar de parecer até engraçado para quem vê de fora, não é. Porque isso vem acompanhado de pensamentos intrusivos.

Pensamentos negativos, repetitivos, invasivos. Pensamentos sobre a sua própria vida, sobre o que pode acontecer, sobre coisas que você nunca gostaria de pensar.

E, quando você entra nesse ciclo de ansiedade, pânico e TOC, você começa a questionar a sua própria sanidade. Começa a duvidar de você, das pessoas à sua volta, da realidade. E, nesse momento, você tem dois caminhos: **ou você se entrega, ou você luta.**

E quem já passou por isso sabe que lutar não é simples. Não é só decidir parar de pensar. Não é só dizer que está bem. Não funciona assim.

Mas é exatamente aí que entra a força do pensamento positivo.

O pensamento positivo é o começo de toda a batalha. É a primeira coisa que você precisa trabalhar. Pensar coisas boas sobre você, sobre a sua vida, trazer lembranças boas à tona, lembrar das suas conquistas, lembrar de quem você é.

Claro que não é só pensar positivo e tudo melhora como uma mágica. Mesmo com um certo preconceito no começo, eu fiz terapia cognitiva, e isso me ajudou muito, porque ela te ensina a desafiar os pensamentos negativos com fatos reais. Você começa a se perguntar por que aquilo que você está pensando vai acontecer, se nunca aconteceu antes? Começa a lembrar quantas vezes você já viveu situações parecidas e nada daquilo aconteceu. Você começa a usar a realidade a seu favor.

E com ajuda dessa terapia, percebi algo muito importante: os pensamentos positivos fazem sentido, porque eles são feitos de imagens reais que existiram e existem. Já os pensamentos negativos, muitas vezes, não fazem sentido nenhum, porque são baseados em fatos que nunca existiram nas nossas vidas.

E isso muda completamente a forma como você encara o que está passando.

Claro que não é só pensamento. Existe tratamento, existe medicação, existe acompanhamento, existe ação. Mas o pensamento é o ponto de partida. Ele é o começo de toda a batalha. Para mim funcionou muito bem, e para quem está lendo e passando por algo assim, tenho certeza de que pode funcionar também! **Somos muito mais fortes do que achamos...**

E isso me leva para a terceira vertente dessa música, que é a saúde física.

SAÚDE DO CORPO

E aqui entra uma história muito especial para mim.

Os meus sogros são pessoas de um coração gigantesco. Pessoas do interior, da melhor qualidade, com uma simplicidade e uma bondade que são difíceis de encontrar hoje em dia. Eu tenho uma relação muito próxima com eles e os admiro muito.

A minha sogra, em especial, é uma pessoa extremamente sensível. Sensível emocionalmente, espiritualmente, energeticamente. Ela sente tudo, tanto para o bem quanto para o mal. E, assim como eu, ela também tem um lado um pouco hipocondríaco rsrs...

Há um tempo, ela passou por um problema de saúde que trouxe muita dor e uma mudança muito grande na rotina dela. Mudou o que ela podia comer, mudou o quanto ela podia se movimentar, mudou o quanto ela podia sair de casa. E, quando isso acontece, não é só o corpo que sente.

A mente sente.

O emocional sente.

O desânimo começa a aparecer.

E foi isso que começou a acontecer com ela.

Um dia, durante um almoço, daqueles bem caseiros do interior, fiquei pensando no que eu poderia ajudar de verdade. Porque, nessas horas, só falar não resolve. A dor está ali. Ela é real.

Mas eu sabia que o pensamento poderia fazer diferença.

Eu queria dizer para ela que somos o que pensamos, que o corpo reage ao que a gente pensa. Que, se você mentaliza melhora, o corpo responde. Que, se você acredita, existe uma reação.

E eu lembrei de algo que minha sábia mãe sempre me diz: quando você for tomar um remédio, mentalize ele fazendo efeito no seu corpo. Imagine ele entrando, chegando onde precisa chegar e funcionando.

E eu quis levar isso para ela.

Mas, ao invés de falar, eu fiz uma música, porque eu sabia que, assim, ela iria me ouvir de verdade.

E, no final da música, eu digo: Vai passar, e você não está sozinha.

Esse é um recado para ela, mas também para todos.

Porque, seja na vida profissional, na vida pessoal, na saúde mental ou na saúde física, a gente nunca está sozinho. Às vezes parece, mas não está.

E lembrar das coisas boas, lembrar das pessoas boas, lembrar de quem está à nossa volta faz toda a diferença.

Então, antes de você ouvir essa música, eu queria te propor uma coisa simples.

Olhe para os seus pensamentos.

Olhe para a forma como você tem enxergado a sua vida.
Você está olhando para o lado positivo?
Você está pensando em quem você é ou só no que falta?
Você está projetando quem você quer ser?
Porque, no final das contas, uma coisa eu tenho certeza.
Pensar é o começo de tudo.

VOCÊ É O QUE PENSA

Eu sei que o dia pesa quando o corpo pede calma
E o tempo anda devagar sem avisar
O coração acorda antes da coragem
E o medo senta ao lado pra falar

Mas tem uma força quieta na sua alma
Que existe pra poder te lembrar
Que nem toda tempestade
Veio só pra te derrubar

Você é o que você pensa quando acorda
É luz quando decide acreditar
É mais forte do que sente agora
Mesmo quando a dor resolve gritar
Você é o que você pensa, não esqueça
A palavra que escolhe dizer
O pensamento vira caminho
E é por ele que você vai sarar e viver

Nem tudo precisa ser força o tempo inteiro
Às vezes respirar já é vencer
Mas cada pensamento é uma escolha
Um jeito novo de sobreviver

Você é o que você pensa, confia
É luz quando decide acreditar

**É mais forte do que sente agora
Mesmo quando a dor resolve gritar
Você é o que você pensa, não se esqueça
É a palavra que escolhe dizer
O pensamento vira caminho
E é por ele que você vai viver**

Então pensa em vida, pensa em ficar
Um dia de cada vez já é chegar
Eu tô aqui pra te lembrar
Que você não está sozinha
Vai passar
E você não está sozinha

Ouçã no Spotify:

<https://open.spotify.com/intl-pt/track/7hjUP-js06XHpmDXHwXUDtT?si=004532ce4f094543>

Ouçã no YouTube Music:

<https://youtu.be/La0jAKLjldM>



CAPÍTULO 5

CUIDAR DE QUEM CUIDA

Esse tema, olhando hoje com um pouco mais de distância, provavelmente foi um dos que mais transformaram a minha forma de enxergar a vida, tanto no lado pessoal quanto no profissional. Não foi uma mudança que aconteceu de uma vez, nem veio como uma grande revelação, mas foi se construindo aos poucos, a partir de experiências, de observações e, principalmente, de encontros com pessoas que, de alguma forma, me fizeram olhar para algo que sempre esteve ali, mas que eu nunca tinha parado para refletir com profundidade: **o cuidado**.

Quando eu comecei a pensar nessa música, a ideia inicial era muito simples. Eu queria escrever algo para o Dia das Mães. Parecia um caminho natural, quase óbvio, porque mãe é um daqueles temas que carregam um peso emocional muito grande. É um lugar-comum, mas, ao mesmo tempo, um lugar verdadeiro, porque todo mundo, de alguma forma, tem uma relação com isso, seja pela presença, pela ausência, pela memória ou pela referência.

Mas, justamente por ser um tema tão forte, ele também traz um desafio. O que dizer sobre mães que ainda não foi dito? Como falar de algo tão essencial sem cair no óbvio, sem repetir apenas elogios ou agradecimentos que, embora sinceros, muitas vezes não aprofundam a reflexão?

Eu comecei pensando em escrever uma homenagem. Pensando em agradecer. Pensando em reconhecer tudo aquilo que uma mãe representa. E, sem dúvida, isso faz sentido, porque o papel de uma mãe, na maioria das vezes, está diretamente ligado ao cuidado, à presença, à entrega e, muitas vezes, à renúncia. É

alguém que aprende a colocar o outro antes de si, que percebe detalhes que passam despercebidos para todo mundo, que sustenta rotinas, emoções e estruturas que nem sempre são visíveis.

Por motivos óbvios, estou escrevendo não pela minha experiência de ser mãe, mas eu tive, dentro da minha casa, um exemplo materno muito forte. Uma mãe que é a estrutura da família, sábia, racional e emocional na medida certa para a construção de um lar e o direcionamento das vidas. E, por isso mesmo, minha primeira intenção foi seguir por esse caminho mais tradicional de elogiar e agradecer. Mas, enquanto eu pensava na letra, algo começou a mudar dentro de mim. A pergunta deixou de ser o que eu queria agradecer e passou a ser o que eu realmente queria dizer.

E foi aí que a música virou.

Porque eu percebi que, talvez, o que mais faltava não era mais um agradecimento. Era um lembrete.

Um lembrete de que quem cuida também precisa ser cuidado.

Um lembrete de que está tudo bem olhar para si.

Um lembrete de que não existe culpa em querer se sentir bem, em querer cuidar do próprio corpo, da própria mente, das próprias emoções. Porque, em muitos casos, quem vive cuidando de todo mundo acaba, sem perceber, se colocando em último lugar. E o mais curioso é que isso nem sempre vem de uma obrigação externa. Muitas vezes vem de dentro.

Vem de uma sensação de que, se eu parar, algo pode desandar. De que, se eu olhar para mim, estou deixando alguém de lado. De que cuidar de si pode ser, de alguma forma, egoísmo.

E talvez esse seja um dos maiores equívocos que a gente carrega.

Porque cuidar de si não é egoísmo. É equilíbrio.

O NOVO RUMO DA MÚSICA

Então, me afastei um pouco do tema dia das mães e resolvi escrever um pouco para todos que cuidam dos outros. O que eu queria realmente dizer é: está tudo bem. Pode pensar em você também que por aqui está tudo certo!

Essa percepção começou a ganhar ainda mais força quando eu trouxe essa reflexão para a minha vida profissional. Tanto na School of Rock quanto no Música Show, nós vemos muitos adultos procurando a música como um momento de cuidado próprio. Essas pessoas já entenderam que, **para cuidar dos outros, precisam cuidar de si.**

Muitos desses adultos, independentemente da classe social, são pessoas que passam a vida inteira cuidando de outras pessoas. Cuidando da família, dos filhos, da casa, das responsabilidades. Pessoas que carregam rotinas pesadas, muitas vezes silenciosas, e que nunca tiveram espaço para olhar para si mesmas.

Nunca tiveram um momento que fosse só delas. Nunca pensaram em aprender algo novo por prazer. Nunca consideraram que poderiam ter um espaço de expressão, de leveza, de desenvolvimento de um novo talento.

E foi nesse ponto que o conceito de “cuidar de quem cuida” deixou de ser apenas uma ideia e passou a ser uma prática. Eu percebi que isso já acontece dentro das nossas escolas de música: um espaço onde essas pessoas podem, por algumas horas, deixar de ser responsáveis por tudo e simplesmente existir como indivíduos. Onde podem sentir alegria, aprender a se expressar e se reconectar consigo mesmas.

E vou contar uma coisa para vocês: os depoimentos desses adultos que estão fazendo aulas de música são incríveis. Mães choram, pais se emocionam, e não pelos seus filhos, mas pelos próprios sentimentos que muitas vezes nem eles conheciam.

Então, é possível ganhar autoestima e confiança depois de certa idade? Claro! Nós vemos isso acontecer todos os dias.

E isso me fez perceber o quanto esse tema era maior do que eu imaginava.

Não era apenas sobre mães. Era sobre qualquer pessoa que, de alguma forma, vive para o outro.

E isso abriu uma outra camada de reflexão.

Porque, apesar de parecer lógico que a gente precisa cuidar de si, na prática isso não é tão simples. Existe uma resistência interna, quase automática, que questiona esse movimento. Será que eu posso mesmo fazer isso? Será que eu não deveria estar fazendo outra coisa para alguém? Será que isso é prioridade?

VOCÊ EM PRIMEIRO LUGAR

E é aí que entra uma comparação que, para mim, sempre fez muito sentido.

Instrução de segurança dentro de um avião. Você que já viajou conhece essa instrução e, para quem não viajou, vou explicar.

Quando acontece uma despressurização, a orientação é clara: primeiro você coloca a máscara de oxigênio em você. Depois, você ajuda quem está ao seu lado. E isso não é uma sugestão, é uma regra.

Porque, se você não fizer isso, pode perder a consciência antes de conseguir ajudar alguém.

E, de certa forma, a vida funciona muito assim. **Se você não está bem, você não consegue sustentar o outro. Se você não se cuida, você não consegue cuidar de alguém. Se você não se escuta, você não consegue escutar.**

E, mesmo assim, a gente muitas vezes insiste em inverter essa lógica.

Muito disso tem relação com algo que se tornou presente na nossa geração: **a chamada Síndrome do Impostor**. Já ouviu falar sobre isso? É aquela sensação constante de que nunca é suficiente, de que sempre falta alguma coisa, de que alguém, em algum momento, vai perceber que você não é tão bom quanto parece.

E isso faz com que a gente gaste uma quantidade enorme de energia tentando compensar algo que, muitas vezes, nem existe.

A gente tenta agradar todo mundo.

Tenta resolver problemas que já estão resolvidos.

Tenta provar o tempo inteiro que está fazendo o suficiente.

Enquanto isso, o cuidado consigo mesmo vai ficando para depois.

E aí começam os “depois”: **depois** que tudo estiver resolvido, **depois** que todo mundo estiver bem, **depois** que sobrar tempo.

Mas esse “depois” quase nunca chega.

E por isso que a pergunta mais importante aqui não seja se o que você faz é suficiente para os outros, mas se aquilo que você tem feito tem sido suficiente para você.

Se você está se cuidando. Se você está se respeitando. Se você está se permitindo viver um pouco daquilo que também te faz bem.

Essa música nasceu exatamente desse lugar.

Ela é uma homenagem, sim. Mas é também um recado. Um convite para olhar para dentro com mais atenção.

Para entender que cuidar de si não diminui o cuidado

com o outro; pelo contrário, fortalece.

E, no meio de tudo isso, eu acabei entendendo algo que hoje faz muito sentido para mim: transformar vidas não é apenas ensinar algo, não é apenas gerar resultado, não é apenas construir algo grande. É também criar espaços onde as pessoas possam se reconectar com elas mesmas.

E isso pode acontecer de muitas formas.

Pode acontecer através da música.

Pode acontecer através de um projeto social.

Pode acontecer através de um gesto simples.

Antes de fechar este capítulo, eu queria te convidar a fazer uma pausa.

Pensa em alguém que cuida muito de todo mundo. Alguém que talvez nunca pare. Alguém que talvez nunca se coloque em primeiro lugar.

Agora pensa se essa pessoa já ouviu isso: **que ela também merece cuidado.**

E talvez, enquanto você pensa nisso... perceba que essa pessoa pode ser você.

CUIDAR DE QUEM CUIDA

A pia cheia desde cedo
A lista presa na geladeira
Tem remédio em cima da mesa
E um recado escrito à caneta

Dia começa antes do sol e termina quando dá
Sempre tem alguém chamando e você sempre vai lá

Tem café que esfria de novo
Tem dor que você disfarça bem
Você aprende a ser forte pra não preocupar ninguém
O espelho passa batido, você não para pra olhar
Mas o corpo pede calma e pede tempo pra respirar

Cuidar de quem cuida também é amor
Não é egoísmo, é atenção
Você não precisa o tempo todo
Segurar o mundo em suas mãos
Cuidar de quem cuida também é viver
Não é fraqueza, e sim verdade
Quem aprende a cuidar de si
Ensina amor de verdade

Um banho demorado
Uma janela aberta ao sol
Um silêncio sem culpa já é um começo bom

O dia não cai se você parar, o mundo sabe esperar
Às vezes o melhor é aprender a se respeitar

Cuidar de quem cuida também é amor

Não é egoísmo, é atenção

Você não precisa o tempo todo

Segurar o mundo nas mãos

Cuidar de quem cuida também é viver

Não é fraqueza, e sim verdade

Quem aprende a cuidar de si

Ensina amor... ensina amor

Ouçã no Spotify:

<https://open.spotify.com/intl-pt/track/1ZKdUACda-CLfOVk0nG0YA1?si=f0d6d514727241b4>

Ouçã no YouTube Music:

<https://youtu.be/FGMt8Qmn5vE>



Art 1 PM :: 2026

CAPÍTULO 6

O SEU MELHOR

Esse talvez seja um dos capítulos mais difíceis de escrever, não porque falte história, mas justamente porque existe história demais. Quando a gente fala de pais, não está falando só de uma pessoa específica, está falando de uma presença que atravessa a vida inteira, de um tipo de influência que muitas vezes a gente só entende com o tempo, quando começa a olhar para trás e perceber de onde vieram certas formas de pensar, de agir, de reagir.

Quando comecei a pensar nessa música, não quis construir uma homenagem perfeita, nem desenhar um modelo de pai ou mãe que sirva como referência universal. Quis falar sobre algo mais real, mais próximo, mais humano. Quis falar sobre presença, sobre tentativa, sobre esforço, sobre alguém que, mesmo enfrentando desafios, escolhe continuar sendo o que pode ser para quem está ao seu lado.

Meus pais sempre foram essas pessoas.

Eles sempre estiveram ali. Sempre de forma verdadeira. Eram firmes quando precisavam ser, davam bronca quando era necessário, mas também sabiam acolher, apoiar, amar e estar junto. E, ao longo dos anos, essa relação foi se transformando de uma maneira muito natural, como acontece com muitas relações entre pais e filhos.

Chega um momento em que a figura dos pais deixa de ser apenas autoridade e começa a se tornar companhia. Deixa de ser apenas referência e passa a ser troca. E, hoje, olhando para isso com mais maturidade, eu consigo dizer com tranquilidade que eles também se tornaram meus amigos.

No meu caso em específico, além do reconhecimento e agradecimento por tudo que meus pais fizeram, essa música tem um

valor sentimental maior ainda. Algo que a vida coloca na frente sem entendermos muito o porquê, mas nos ensina muito.

Meu pai convive com um câncer há muitos anos. Em determinado momento, era algo extremamente grave, com prognósticos difíceis, daqueles que, quando a gente escuta, parecem colocar tudo em suspensão. E, olhando de fora, seria completamente compreensível esperar uma reação de medo, de desânimo, de queda por parte dele e da minha mãe.

Mas o que eu vi foi outra coisa.

Eu vi alguém que, mesmo diante de algo tão pesado, não deixou que aquilo definisse quem ele era. Eu vi alguém que continuou vivendo, que continuou encontrando motivos para sorrir, que continuou mantendo o bom humor mesmo em situações que, para muitas pessoas, seriam insuportáveis.

E não foi só ele. Eu vi uma companheira que não deixava ele desanimar em nenhum momento. Que se preocupava como se fosse a própria vida.

E isso não é algo pequeno.

Porque existe uma diferença muito grande entre não ter problemas e aprender a viver apesar deles. E foi exatamente isso que eles me ensinaram, sem nunca precisar dizer isso em palavras e nem em voz alta. A forma como encaravam a vida, a leveza que buscavam manter, a maneira como escolhiam olhar para as situações. Tudo isso foi construindo, aos poucos, uma referência muito mais forte do que qualquer discurso e um exemplo mais poderoso do que eles poderiam imaginar.

Meu pai sempre teve essa característica muito clara de olhar para o copo meio cheio. Já ouviu essa expressão? Significa olhar o lado bom das coisas. E não como uma frase pronta, mas como

uma escolha prática, diária, quase automática. E, com o tempo, fui entendendo o impacto disso.

Porque a vida não deixa de ser difícil. Os problemas não deixam de existir. As coisas não ficam mais fáceis só porque a gente escolhe ser positivo. **Mas a forma como a gente atravessa tudo, muda completamente quando decidimos não nos deixar definir pelas dificuldades.**

Foi vivendo isso de perto que eu comecei a entender, de verdade, o que significa dar o seu melhor.

O SEU MELHOR

Dar o seu melhor não tem a ver com perfeição. Não tem a ver com acertar sempre, nem com nunca falhar. Tem a ver com presença, com entrega, com continuar mesmo quando não é fácil. Tem a ver com fazer o melhor possível dentro das condições que existem naquele momento, sem a exigência de um padrão inalcançável.

E isso muda muita coisa.

Porque, ao longo da vida, a gente aprende a se cobrar o tempo inteiro. Aprende a comparar, a medir, a tentar atingir expectativas que, muitas vezes, nem são nossas. E isso gera uma sensação constante de insuficiência, como se nunca fosse o bastante.

Mas quando você entende que o seu melhor é algo vivo, que muda de acordo com o momento, com a fase, com o contexto, algo dentro de você começa a se reorganizar. A cobrança não desaparece, mas ela deixa de ser injusta. Ela passa a ser mais real.

E isso não diminui a responsabilidade. Isso humaniza a caminhada.

Ao escrever essa música, eu não queria falar apenas dos meus pais. Queria falar de todos os pais. De todas as pessoas que, de

alguma forma, assumem esse papel de construir, de sustentar, de orientar, de tentar fazer o melhor possível por alguém.

Porque, no fim das contas, o que conecta todas essas histórias não é a perfeição. É a intenção. É o esforço. É a tentativa constante de acertar, mesmo sabendo que nem sempre isso vai acontecer.

E quando eu olho para a minha própria vida hoje, consigo perceber claramente o quanto disso ficou em mim. Muito da forma como eu encaro o trabalho, os desafios, as relações, vem desse tipo de referência. Não de algo que foi ensinado diretamente, mas de algo que foi vivido, observado, absorvido ao longo do tempo.

Porque, no final, a gente aprende muito mais com o que vemos e vivenciamos.

Sempre falo para todos do meu time que trabalham comigo: os problemas existem. O que muda é o jeito que lidamos com eles. Olhar o lado positivo das coisas antes do negativo. Ver oportunidades ao invés de se frustrar. Querer resolver e não deixar de lado. E principalmente, dar o melhor de si, porque muitas vezes, você é parte da solução.

Essa música nasceu desse lugar. De reconhecimento, de respeito, mas principalmente de entendimento.

De entender que fazer o seu melhor já é suficiente.

Valorize o seu melhor. Comemore o seu melhor. Seja sempre o seu melhor.

Antes de seguir, queria te convidar a pensar em alguém que foi uma referência para você. Alguém que esteve presente, que tentou, que fez o melhor que podia dentro da própria história.

Porque, em algum momento, todos nós passamos a ocupar esse lugar na vida de alguém.

E, de alguma forma, também estamos fazendo o nosso melhor.

O SEU MELHOR

Nem sempre foi fácil chegar
Nem tudo saiu como planejou
Teve dia pesado demais
Mas você nunca se entregou

Entre trabalho, contas e rotina
Você aprendeu a equilibrar
Dar bronca quando era preciso
E abraço na hora de acalmar

Te vi cansado muitas vezes, mesmo assim seguindo em pé
Transformando o problema em riso, quando dava e quando
[não dava também]
Você sempre achou um jeito, mesmo quando o chão faltou
E quando o mundo apertava, você foi quem segurou

Você fez o seu melhor
Com o que tinha em cada dia
Mesmo quando a vida pesou
Você escolheu alegria
Você fez o seu melhor
Com certeza, meu amigo
Você deu o seu melhor
E eu sempre aprendi contigo

Te vi seguir mesmo doendo
Sem deixar a dor te definir
Encarar a vida de frente
E ainda achar tempo pra sorrir

Você nunca deixou a luta
Honrar quem você é
Preferiu olhar o copo cheio
E seguir firme na fé

**Você deu o seu melhor
Com o que tinha em cada dia
É assim que se forma caráter
É assim que se aprende a amar
Você deu o seu melhor
Isso ficou em mim
Você deu o seu melhor e aprendi olhando você assim**

Pai, você é o meu herói
Se hoje sigo mais forte
É porque você me ensinou a ser quem eu sou

Ouçã no Spotify:

<https://open.spotify.com/intl-pt/track/7vh8uhEE1gtV-Z3Ozyx90nI?si=6299736b39464a56>

Ouçã no YouTube Music:

<https://youtu.be/tJC1CreeFwx>



ARTIST © 2024

CAPÍTULO 7

O MUNDO PARA PRA VOCÊ

E chegamos agora na última música deste livro. E, para esse último capítulo, eu escolhi um tema que talvez seja um dos mais importantes da vida: **o amor**.

Como falar de tantos momentos da vida, de tantas fases, de tantas reflexões, sem falar do amor? Ao longo do livro, nós já passamos por diferentes formas de amor. Falamos do amor pelos pais, pela família, pelos amigos, pela vida, pelo trabalho, pelo propósito de transformar. Mas agora eu quero falar de um outro tipo de amor. Quero falar do amor de relacionamento. Do amor de parceria. Do amor de encontrar alguém para dividir a vida.

Esse é um tipo de amor que, para mim, demorou para fazer sentido. Não porque ele não existia, mas porque eu ainda não tinha vivido de verdade. E o curioso é que, quando você entende o que é esse amor, ele não vem como uma explicação, ele vem como um sentimento. É a pura verdade quando dizem que só dá para entender o amor quando você sente.

O amor, para mim, é uma sensação de completude. É como se algo que você nem sabia que faltava, de repente, se encaixasse dentro de você. No seu corpo, na sua mente, na sua alma. E, a partir daquele momento, você entende que aquilo faz sentido de um jeito que não precisa ser explicado.

O MEU AMOR

E eu me sinto profundamente feliz por ter encontrado o amor. A pessoa que está ao meu lado hoje — minha esposa, Mel Carvalho — me conheceu em um momento em que a minha

vida já era intensa. Isso foi há 16 anos. Eu já dava aulas, fazia turnês, viajava muito... vivia em movimento.

Enquanto escrevo este capítulo, quero agradecer a ela, não apenas pelas coisas que fez ou faz, mas, principalmente, pelo que ela me faz sentir: **amor. Simplesmente amor.**

Tenho um orgulho imenso de acompanhar a sua jornada. De ver a menina que conheci se transformar na mulher que ela se tornou. Uma mulher que construiu um mundo gigante com seu talento, com seu trabalho... mas, acima de tudo, com a sua gentileza.

Hoje, ela é uma das grandes mentes da publicidade brasileira, e, continua sendo essa pessoa incrível, humana e cheia de luz.

Voa alto. Brilha muito, gatona.

Essa música é pra você.

DESCOBRINDO OS SENTIMENTOS

Vou te contar um pouco de como fui descobrindo o amor.

E, enquanto você lê, fica à vontade para revisitar as suas próprias memórias também.

Eu sempre fui uma pessoa muito tímida na infância e na adolescência.

Na escola, eu era aquele perfil mais nerd, focado nos estudos, mais quieto, principalmente quando o assunto era relacionamento.

E sabe o que começou a mudar isso? A música.

Pode parecer simples, mas tocar um instrumento e cantar fizeram toda a diferença na minha vida social. A música me deu algo que eu não tinha: **uma forma de me expressar.**

Quando comecei a me apresentar, por volta dos 14 anos, ainda na escola, algo mudou.

A música me colocou em um lugar diferente. Me deu voz. Me deu presença. Me deu um espaço onde eu podia mostrar quem eu era, sem precisar dizer muito.

E, naturalmente, isso me aproximou das pessoas.

A escola onde estudei também teve um papel importante nisso. Era um ambiente que valorizava não só o aprendizado técnico, mas a formação do ser humano. A arte ali não era acessório, era conexão.

Depois vieram a faculdade, a vida profissional e, mais tarde, a entrada na banda Shaman.

A vida começou a acelerar.

Vieram as viagens, os shows, as experiências... e também os relacionamentos.

Mas, sendo bem honesto, eram relações mais rápidas, mais superficiais. E tudo bem, aquilo também fazia parte do processo.

Só que, mesmo com tudo isso, eu ainda não entendia o que era o amor.

E, pra ser sincero, nem sabia se aquilo faria parte da minha vida de verdade.

Eu vivia em movimento, sem rotina, sem muita previsibilidade. Meu foco estava em outras coisas.

Até que a vida mudou de direção.

Comecei a me aproximar mais da área educacional e fui morar no interior de São Paulo, na cidade de Salto, para atuar como professor e coordenador em uma universidade.

E foi lá que tudo mudou.

Foi lá que eu conheci o amor da minha vida.

A Mel fazia parte daquele ambiente. E, logo de cara, algo me chamou atenção.

Ela usava camisetas de bandas que eu gostava, tinha uma identidade muito próxima da minha.

Depois descobri que ela cantava, tocava baixo... e aquilo despertou em mim uma curiosidade diferente.

Desde o começo, já era difícil explicar o que eu sentia.

Eu quis conhecer mais. E, quanto mais eu conhecia, mais eu gostava.

Até que eu criei coragem e a convidei para sair.

E bastou um encontro para entender o que era o amor.

Porque aquilo era diferente de tudo que eu já tinha vivido. Não era passageiro. Não era superficial.

Era profundo.

Podia dizer que fiquei feliz... mas a verdade é que eu fiquei assustado.

Porque eu não estava acostumado a sentir aquilo.

Não estava acostumado a criar esse tipo de vínculo.

E, pela primeira vez, quando fui viajar para uma turnê depois daquele encontro... eu senti saudade.

Mas não qualquer saudade. Uma saudade real.

Foi ali que eu entendi que tinha algo diferente acontecendo. E, a partir dali, a nossa história começou. Uma história construída com respeito, parceria, cumplicidade e apoio.

Com o tempo, fui entendendo que o amor não está só nos grandes gestos ou nas grandes declarações. Na verdade, o que mais conecta duas pessoas são as pequenas coisas que se repetem todos os dias.

Porque, no fundo, o que a gente procura não é intensidade o tempo inteiro.

É segurança.

É paz.

É poder ser quem você é, sem esforço, sem máscara, sem medo, e ainda assim ser valorizado por isso.

É chegar no fim de um dia cheio e saber que existe um lugar onde você pode simplesmente existir e ser feliz.

Hoje, aos 40 anos, eu enxergo o amor de uma forma muito diferente de quando tinha 20, e provavelmente vou enxergar diferente aos 60 também.

Mas hoje, pra mim, amar é isso:

É querer, de verdade, ver o outro bem.

É, em alguns momentos, colocar o outro à frente... e saber que existe alguém ao seu lado disposto a fazer o mesmo por você.

E é essa troca que sustenta tudo.

Também descobri que o amor precisa de atenção.

Porque tudo que entra na rotina corre o risco de virar automático.

E, quando isso acontece, é preciso parar, olhar com carinho e ajustar. Relembrar o que fazia sentido no começo, não como obrigação, mas como escolha.

Porque o amor não acontece pronto. Ele se constrói todos os dias.

PARE UM POUCO

Agora eu quero te fazer um convite.

Para.

Por um instante.

E olha pra dentro de você.

Se você já encontrou esse amor, valorize. Se você já viveu esse amor e ele acabou, reconheça o que foi vivido. Se você ainda não encontrou, esteja aberto.

Mas vai além disso...

Olha para quem está ao seu lado hoje.

Você realmente apoia essa pessoa?

Você valoriza quem ela é?

Você torce de verdade pelas conquistas dela?

Você ajuda essa pessoa a chegar onde ela quer?

Porque amar não é só sentir. Amar é agir.

Ao longo da minha vida, eu tive o privilégio de conviver com pessoas que vivem relacionamentos inspiradores. Pessoas que são parceiras de verdade. Que caminham juntas. Que crescem juntas.

E isso marca.

Isso transforma.

E foi exatamente esse sentimento que me levou a escrever a música O Mundo Para Pra Você.

Porque, quando é real... você sente.

É como se tudo fizesse sentido.

É como estar em casa, não importa onde você esteja.

Não importa o horário.

Não importa se o dia foi difícil.

Não importa o cansaço.

Quando aquela pessoa chega...algo muda.

O mundo desacelera. O peso diminui. E a vida fica mais leve. Mais simples. Mais bonita.

Viver já é bom.

Mas viver amando é melhor ainda.

O MUNDO PARA PRA VOCÊ

Despertador toca outra vez
E o sol invade o meu lençol
A pressa empurra o pensamento
E eu ponho os pés no chão

Na sala o cheiro do café
Teu jeito simples de acordar
E eu me perco nos teus gestos
Seu sorriso, teu olhar
O universo para de girar

E nada vai calar
O que o tempo insiste em me dizer
Lá fora tanto faz
O mundo para pra você

Entre telas e multidão
Eu tento apenas respirar
Promessas, prazos, desencontros
Eu só penso em voltar

O dia apaga, a noite vem
Um corre-corre sem parar
Mas abro a porta e o teu abraço
Traz de volta o meu lar
O universo para de girar

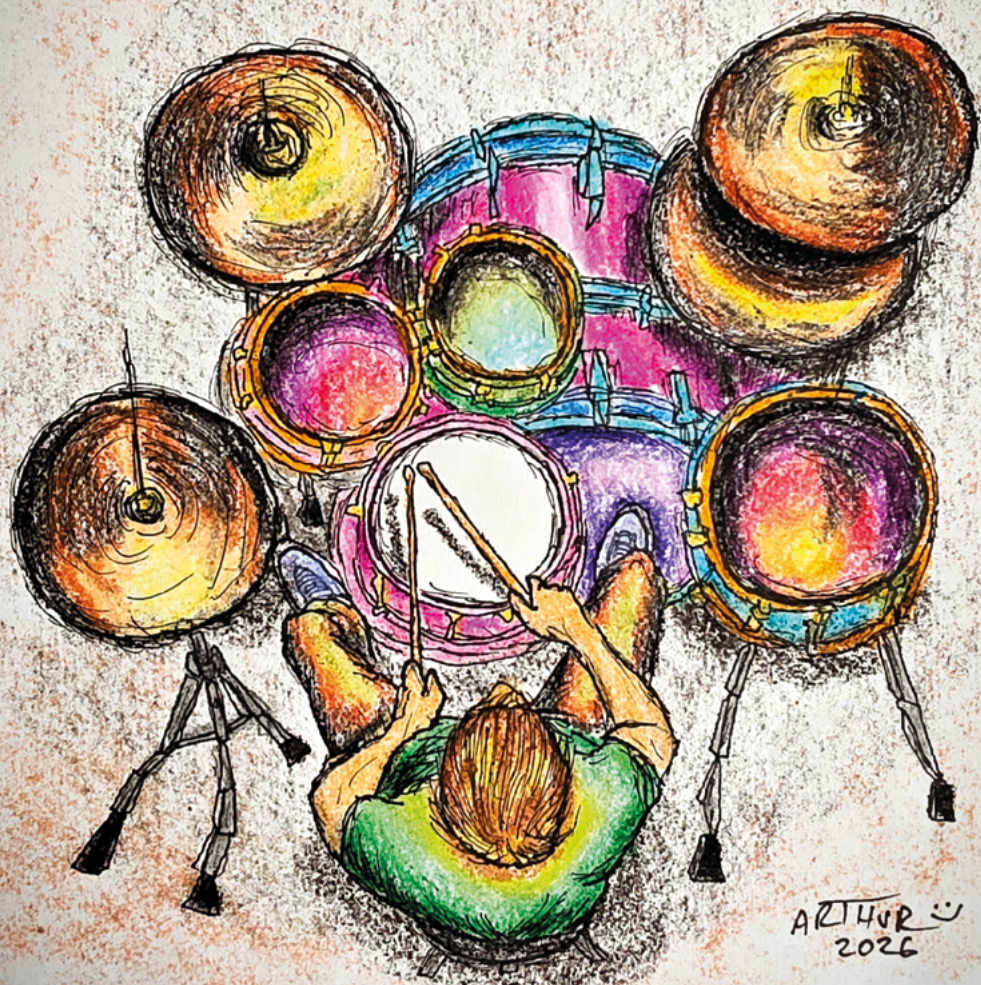
**E nada vai calar
O que o tempo insiste em me dizer
Lá fora tanto faz
O mundo para pra você
E nada vai mudar
O que o tempo insiste em escrever
Lá fora tanto faz
O mundo para pra você**

Ouçã no Spotify:

<https://open.spotify.com/intl-pt/track/1eoDYga1f-g3sGSFbbMdp9N?si=764358f60c134d3b&nd=1&dl-si=b562b392a63b4fb2>

Ouçã no YouTube Music:

https://youtu.be/_aFcjE4oFdk



ARTHUR ☺
2026

EPÍLOGO

Se você chegou até aqui, talvez já tenha percebido que este não é um livro sobre música.

Ou melhor... não é só sobre música.

Cada capítulo nasceu de uma canção, mas, no fundo, cada canção nasceu de um pedaço da vida. De momentos que fizeram sentido, de outros que não fizeram, de dúvidas, de conquistas, de quedas, de recomeços. De coisas que, de alguma forma, também fazem parte da sua história.

Porque, no final das contas, a gente não vive histórias tão diferentes assim.

A gente só sente de maneiras diferentes.

Ao longo dessas páginas, eu compartilhei pensamentos, experiências, aprendizados e, principalmente, sentimentos. Não com a intenção de ensinar, nem de dizer o que é certo ou errado, mas com a vontade de dividir. De abrir um pouco do que existe aqui dentro e, quem sabe, encontrar algo aí dentro de você também.

Se em algum momento você se identificou, se alguma parte te fez lembrar de alguém, se alguma história te fez pensar na sua própria vida, então esse livro cumpriu o papel dele.

Porque ele nunca foi sobre respostas.

Ele sempre foi sobre conexão.

Talvez você tenha percebido que, mesmo passando por temas diferentes — vida, escolhas, pensamento, cuidado, amor —, tudo volta para o mesmo lugar. Para as relações. Para os encontros. Para aquilo que a gente constrói com o outro e dentro da gente.

E, se existe algo que eu aprendi com tudo isso, é que a vida não é feita só dos grandes momentos.

Ela é feita do que acontece entre eles. E, às vezes, a gente passa rápido demais por tudo isso.

Talvez por isso esse projeto com essas músicas exista.

Porque, em um mundo onde tudo é imediato, onde tudo acontece o tempo inteiro, parar para sentir virou quase um luxo. E esse livro, de alguma forma, é um convite para isso.

Para sentir.

Para lembrar.

Para perceber.

Para se reconectar.

A música sempre teve esse poder. De traduzir o que a gente não consegue explicar. De acessar lugares que, muitas vezes, a gente nem sabia que existiam dentro da gente.

E, quando você junta música com história, com imagem, com intenção... ela deixa de ser só som.

Ela vira experiência.

Mas, acima de tudo, o que eu espero é que isso aqui tenha sido companhia.

Que, em algum momento, você tenha sentido que não estava sozinho nas suas dúvidas, nas suas buscas, nas suas emoções.

Porque você não está.

Nunca esteve.

E nunca vai estar.

Se esse livro conseguiu, por alguns minutos, te fazer desacelerar, pensar, sentir ou até respirar um pouco diferente... então ele já valeu a pena.

E, se você quiser, esse não precisa ser um fim.

Pode ser só mais um ponto de partida.

Para uma conversa.

Para uma lembrança.

Para uma mudança pequena.

Ou simplesmente para continuar.

No seu tempo.

Do seu jeito.

Com a sua história.

Porque, no final, talvez seja isso que tudo isso significa.

Um abraço em forma de música.



SOBRE O AUTOR

Fernando Quesada é músico multi-instrumentista, produtor musical, empresário e educador, com uma trajetória construída na interseção entre arte, negócios e transformação humana.

Com centenas de shows realizados em diversos países, integrando bandas como Shaman, Noturnall e produções de teatro musical, participou de grandes festivais como Rock in Rio e Masters of Rock, além de turnês, palestras e workshops de alto impacto. Ao longo de sua carreira, reuniu diversos lançamentos e projetos de destaque no cenário musical.

Paralelamente à sua atuação artística, e com formação em Gestão e Marketing, expandiu sua carreira para a educação e o empreendedorismo, tornando-se sócio-proprietário e Diretor de Vendas & Marketing da School of Rock no Brasil, a maior rede de escolas de música do mundo, onde impacta milhares de alunos por meio da música.

Também atua como idealizador de projetos com propósito social, utilizando a música como ferramenta de desenvolvimento pessoal e coletivo, como é o caso do Música Show, iniciativa do Instituto Cacau Show voltada à formação musical de jovens e adultos.

Em sua trajetória musical mais recente, desenvolve o projeto Acústico BR, no qual revisita e interpreta o repertório do rock/pop nacional sob uma nova perspectiva intimista, conectando música, história e narrativa.

Em Um Abraço em Forma de Música, apresenta uma nova fase musical com influências de MPB, reunindo histórias, reflexões e canções que traduzem sua visão sobre a vida, os relacionamentos e o poder das conexões humanas.



SOBRE O ILUSTRADOR

O estrategista do som e do traço, Arthur Fitzgibbon é uma das figuras centrais na transformação do mercado fonográfico e um executivo com carreira consolidada na música global.

Presidente e sócio da ONErpm e fundador da Thurbo Music, foi reconhecido três vezes como Global Power Player pela Billboard, além de outros prêmios. Sua trajetória de mais de 30 anos inclui a gestão de grandes multinacionais, além de uma carreira como radialista e professor de marketing em diversas universidades.

Como empresário e produtor, trabalhou com grandes nomes da música brasileira, incluindo a banda Shaman, onde conheceu seu amigo de vida Fernando Quesada. Sua jornada musical, iniciada com a banda Ausentes Gerais, consolidou-se na vertente instrumental com o álbum *Swing & Blues (2025)*, em parceria com Leo Mancini, enquanto prepara seu segundo trabalho autoral.

Como artista plástico e ilustrador, Arthur une música e desenho em uma linguagem própria: cada obra nasce a partir de uma única canção, utilizando traços finos e giz de cera para resgatar a simplicidade, emoção e a inocência. Após sua última exposição pelo Brasil, assume a co-autoria de *Um Abraço em Forma de Música*, onde assina as ilustrações que acompanham cada capítulo, ampliando a experiência do leitor ao unir imagem, som e sentimento em uma mesma narrativa.

**OUÇA O ÁLBUM NA SUA
PLATAFORMA FAVORITA**

<https://onerpm.link/130220426090>

1ª edição; maio de 2026.

E SE UMA MÚSICA PUDESSE VIRAR ABRAÇO?

Em *Um Abraço em Forma de Música*, Fernando Quesada percorre histórias, memórias e canções que tocam no que há de mais comum entre nós: gratidão, amor, medo, cuidado, família, escolhas e recomeços.

A cada capítulo, uma música abre espaço para uma reflexão sobre os pequenos momentos que dão sentido à vida. Com ilustrações de Arthur Fitzgibbon, o livro une texto, imagem e emoção de forma simples e direta.

Mais do que uma leitura, é um convite para desacelerar e lembrar que, mesmo nos dias difíceis, sempre existe uma canção capaz de nos reconectar com o que realmente importa.



OUÇA O
ÁLBUM