



Sofia Castro Fernandes\*

às 9 no  
MEU LIVRO



\*autora do  
às 9 no meu blog

MARCADOR

Por vontade expressa da autora, a presente edição não segue a grafia do novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

info@marcador.pt  
www.marcador.pt  
facebook.com/marcadoreditora

© 2016  
Direitos reservados para Marcador Editora  
uma empresa Editorial Presença  
Estrada das Palmeiras, 59  
Queluz de Baixo  
2730-132 Barcarena

Título: *Às 9 no meu livro*  
Autora: Sofia Castro Fernandes  
Revisão: Silvina de Sousa  
Ilustrações, paginação e capa: We Blog You  
Fotografia da autora: © Rita E. Barreto, Still Photography  
Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-754-279-4  
Depósito legal: 417 902/16

1.<sup>a</sup> edição: Dezembro de 2016

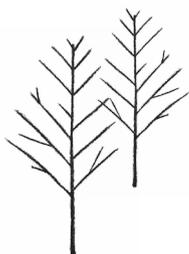


Nasci em Lisboa em 1973. Trago um dia de Inverno na data de nascimento, mas sou filha de gema do Verão. Sou a mais velha de duas irmãs muito desejadas e profundamente amadas pelas pessoas mais inspiradoras da minha vida. Tenho um pai que é o nosso pilar e o norte da família.

Tenho uma mãe que é a definição mais que perfeita de sol, o optimismo em pessoa. Tenho a melhor irmã do mundo e a pessoa que me conhece melhor do que ninguém.

Fui uma neta muito mimada e lembro com saudade as melhores memórias que a vida me deu: a minha infância no colo, no mimo, nos abraços e na casa da minha doce avó Sofia. A minha infância no colo, no mimo, nos abraços e na casa da minha avó Fernanda. Fui criada por duas mulheres fortes. Recebi das duas o melhor de dois mundos: o lado mais prático da minha amada avó Sofia e o lado mais optimista da minha muito amada e tão minha amiga avó Fernanda.

Sei que sou uma pessoa feliz, forte, alegre, de muita fé e muito



arrumada-do-lado-de-dentro, graças ao amor incondicional que recebi de todas estas pessoas. As minhas pessoas, absolutamente essenciais, e alicerces da vida inteira. Escolhi humanidades na escola com a naturalidade com que respiro. Sou uma mulher de letras, gosto delas desde que percebi que eram a melhor forma de ultrapassar a minha timidez, de chegar aos outros exactamente como os sentia e de devolver o eco certo ao mundo. Estudei Direito com um assumido sentido de missão: a verdade e a justiça acima de todas as formas de estar [e a vontade indizível de querer muito ajudar os outros]; fiz amigos em todo o lado.

Guardo-os todos no lado esquerdo do peito. Viajei muito, fiz mais amigos-irmãos, cresci, fui absolutamente feliz. Vivi e trabalhei no Brasil, em Inglaterra, na Suíça. Regressei ao nosso país para abraçar o Porto (cidade que amo muito), voltei a sair para um novo desafio helvético e, numa altura em que nada fazia prever «O» ponto de viragem, deu-se a «revolução dos cravos» da minha vida. Chamava-se Pedro. Melhor, chama-se Pedro. É, até hoje e até sempre [assim o desejo], o meu tudo. O meu amor à primeira vista, o meu

final feliz, a serenidade que me segura a cara com as duas mãos, o sossego do beijo na testa, o abraço no qual descanso da vida, o meu melhor amigo, a minha pessoa favorita. Amo-o [e agradeço-o] com todas as forças do meu ser. A viver entre Lisboa e os Alpes, coisas boas aconteceram. A melhor parte do nosso amor nasceu num dia bonito de Verão [como só podia ser]. Martim. Meu Martim. Martim-meu-amor-sem-fim. Sou mãe e já não sou assim tão dona de mim. E já não tenho assim tantas certezas absolutas. E pouco mais me importa do que isto que sou a partir daqui. E pouco melhor me define do que este íman de coisas boas que o meu filho trouxe à minha vida.

A necessidade de manter um diário de bordo está na génese do meu blogue. Diria mesmo que o meu diário, nos seus múltiplos formatos, me acompanha para todo o lado e desde sempre. O gosto pela motivação e pelo saber que posso inspirar com as minhas palavras funcionam como um foco, levando doçura, força e esperança a quem precisa.

Escrevo todos os dias. Escrevo sobre coisas simples, pessoas simples, histórias de vida como a minha, lugares cheios de luz, esperança, força, fé, resiliência e amor, sempre o amor. Escrevo em cadernos bonitos, guardo todas as anotações, ideias e listas e tenho na narrativa uma das maiores terapias de *mindfulness*. Faz-me bem fazer bem através do que escrevo.

Já lá vão dez anos desde que assino o meu querido blogue. E todos os dias olho para ele e gosto dele. E tenho vontade de o encher de coisas boas como se fosse a primeira vez. E isto é amor. É muito, muito amor que está na origem deste livro.









*e o que não for leve,  
deixa que a vida o leve*





*# e o que não for leve, deixa que a vida o leve.*

O lado feliz dos novos ciclos é o de voltar a acreditar em nós. É o de saber que, para lá dos muitos disparates, escolhas erradas, encolher de ombros, certezas ignoradas e contas mal feitas, a vida dá sempre uma nova oportunidade a quem quer (muito) recomeçar. Seja no que for, seja onde for, seja com quem for. E recomeçar não significa *apenas* voltar ao zero. Não se reduz *apenas* a dar passos atrás, a ter de sair do (nosso) lugar. É mais. É sentir que estamos no lugar onde somos esperados, que vivemos a paz que procurámos (e conquistámos), é sorrir pela leveza da bagagem que carregamos no coração. Saber que fizemos bem em parar ao sinal de alarme do ponteiro da bússola que nos guia. É acreditar que decidimos com coragem quando espreitámos para dentro de nós e isso nos fez mudar. É (re)aprender que coisas-boas-acontecem e que, muitas vezes, recomeçar não significa ter de sair do (nosso) lugar. O lado feliz dos novos ciclos é o de voltar a acreditar em nós.





*# cair, levantar, errar, acertar,  
e acreditar - sempre - no teu final feliz.*

Ao longo do caminho, uma pessoa descobre-se mais versátil do que supunha ser. Trabalha o equilíbrio entre ser melhor pessoa e a simplicidade de saber que «as maiores árvores da floresta nascem do chão». Acreditar, com todo o ser, que a humildade é uma característica dos fortes.

Apontar numa direcção, manter o foco, alinhar o GPS, rodearmos de pessoas com o mesmo comprimento de onda, saber dizer não ao que (ou quem) nada acrescenta, perceber o que (e quem) é essencial para caminhar ao nosso lado. Desligar o complicómetro. É ele que nos atrasa tantas e tantas vezes. Sacudir a poeira, agarrar a paixão e o entusiasmo que pulsam dentro de nós, cantar que são eles que movem montanhas, mudam opiniões, criam sonhos, devolvem esperança, renovam a fé.

E mesmo que, ao longo do caminho, tropeces umas quantas vezes, e vais tropeçar, e vais cair, é na queda que percebes a consistência da tua força, os limites da tua resistência, os batimentos do teu coração, a capacidade de aceitar, agradecer, perdoar, e aquela doçura que conquistas quando deixas que a vida te surpreenda. É preciso estar atento para agarrar a oportunidade, sentir o clique, recuar para tomar balanço. E dar o salto.