

# “Estou a olhar para a vida com os óculos corretos”

Paula conta a sua história de conversão: “Viver o catolicismo é lindo e essa convicção faz-me querer viver para compartilhar toda a sabedoria da Igreja”.

27/12/2024

Apesar de ter estudado toda a vida num colégio católico, a minha família sempre foi mais próxima do Espiritismo de Alan Kardec. Fui batizada, fiz a Primeira Comunhão,

mas nunca conheci de verdade o Cristianismo. Estudei e participei de outras doutrinas espiritualistas entre os meus 22 e 45 anos. Fiz psicoterapia e psicanálise durante 20 anos. Sempre busquei respostas ao vazio existencial inerente ao ser humano que não está perto de Deus. Que bom que não desisti. Ouso dizer que acreditava que a minha constante inquietação interior seria consequência de uma insatisfação profissional, uma vez que após o terceiro filho escolhi parar de trabalhar para me dedicar mais à família.

Acredito que o meu processo de conversão ao Catolicismo se iniciou em 2016 e se foi aprofundando até atingir o seu ápice em 2020, quando a pandemia propiciou um estudo mais intenso e aprofundado sobre a religião. Ao participar das aulas de Catecismo do meu filho mais novo, houve um despertar para a vida de

Jesus, participei de algumas Missas, percebi que nunca havia estudado de verdade o Cristianismo. No ano seguinte, passámos um ano em Portugal e tive a oportunidade de visitar várias vezes o Santuário de Fátima. Rezava e acendia velas pedindo fé e orientação para eu encontrar o meu caminho e a minha convicção espiritual.

Foi nesse mesmo período que comecei a acompanhar as *lives* de alguns *influencers* católicos pela internet. Eles não falavam de doutrina diretamente, mas discutiam assuntos a partir de valores com os quais eu me identificava. Citavam São Josemaria Escrivá, Santo Agostinho, São Tomás de Aquino para refletir sobre personalidade, justiça, carácter, ética, fé, educação dos filhos, relacionamentos, política, filosofia, religião. Pronto. Eu fiquei impressionada com a formação daqueles “rapazes” mais novos que

eu e com tanta maturidade e sabedoria. Comecei um curso de catequese para adultos pela Internet.

Nesse mesmo período descobri um cancro da mama que foi um susto, mas que foi resolvido em poucos meses. Quando terminei o tratamento, chegou a pandemia e intensifiquei ainda mais os estudos. Passava horas do dia organizando a casa e ouvindo as aulas. Iniciei o terço diário e Missas *online* na pandemia e, assim que as igrejas abriram as portas, passei a frequentar a Missa diária.

Após essa imersão com a catequese e tantas aulas, quis conhecer São Josemaria Escrivá e “a santificação no trabalho nos deveres quotidianos do cristão”. Houve uma identificação de imediato pois sempre considerei o trabalho e a família como as bases vitais para conquistar uma vida feliz, saudável e em equilíbrio. Quanto

mais ouvia, mais queria entender como alcançar aquele pensamento que unia a ciência, o intelecto e a fé com tanta propriedade. A minha conversão deu-se de forma muito racional.

O impacto do acesso à base filosófica clássica (que se desenvolveu a partir da filosofia grega de Sócrates, Platão e Aristóteles, e que foi lindamente desenhada para a Igreja Católica por Santo Agostinho e São Tomás de Aquino) e toda a sua coerência e correlação com o desenvolvimento de ideias e temas tão atuais como direitos humanos, matrimónio, aborto, feminismo, fizeram com que eu passasse por um novo processo de “alfabetização”. Era como se eu estivesse, finalmente, a olhar para a vida com os óculos corretos.

Conhecer a educação pelas virtudes e os Sacramentos pelo Catecismo da Igreja proporcionaram um rico processo de conscientização da

Verdade. Acho que foi isso. Vivi, aliás, ainda vivo uma espécie de deslumbramento com a doutrina católica. Viver o catolicismo é lindo e essa convicção faz-me querer viver para compartilhar toda a sabedoria da Igreja.

Passando pela indignação, ou até uma revolta, por ter passado tanto tempo sem acesso a tanta riqueza, decidi começar pelo principal: procurar direção espiritual num centro do Opus Dei e iniciar os passos para uma sólida sustentação espiritual e receber os Sacramentos. Após 18 anos de união, eu e o meu marido fizemos um curso de noivos e casámos na Igreja; incorporei a Missa e o terço à minha rotina e passei a viver os sacramentos da Eucaristia e da Confissão com frequência. Preciso de compartilhar aqui quão imensa foi a minha surpresa com a sensível transformação interior após o entendimento da doutrina e a prática

constante dos sacramentos da Igreja Católica.

Ter a oportunidade de passar por essa vivência intelectual e espiritual foi um maravilhoso estímulo intelectual, mas, com certeza, as consequências dessa conversão trouxeram uma alegria e uma paz que eu aos 46 anos não havia conhecido. A segurança e a confiança de que existe uma Verdade permitem-nos seguir um caminho que é capaz de fechar e curar aqueles vazios que tanto nos inquietam e, muitas vezes, nos causam desequilíbrios que nos impedem de ver a profundidade e a beleza do quotidiano da vida.

Não sei quando, mas chegou um momento em que o meu dia não podia acabar sem o terço. Aquela oração repetida que eu nunca havia entendido trazia-me uma paz imensa. Aquela Missa em que eu não

entendia o porquê do ajoelha, levanta e senta tornava-se aos poucos o centro do meu dia. As aulas de catequese tocavam a minha mente e o meu coração de forma muito especial.

Não sei se a minha conversão aconteceria se eu não tivesse conhecido o Opus Dei, a Ana Paula, o Padre Luiz Fernando Cintra, e os seus membros tão acolhedores e dedicados. A Obra foi a porta que a Igreja me abriu. Foi o lugar onde conheci pessoas que viviam a prática da doutrina católica com profundidade e direção. Digo direção porque sempre soube que os valores cristãos eram valiosos e insuperáveis, mas não sabia que existia um caminho, didático até, na prática que tornaria possível esses valores serem vivenciados no nosso dia a dia; não sabia que ao organizar meu dia essa prática seria responsável por aquela paz que Jesus

tanto nos prometeu e que eu nunca encontrei; “Deixo-vos a paz, dou-vos a minha paz” (Jo 14, 27), tantas vezes escutada e mal interpretada por mim, entendi que essa paz e essa alegria, na minha experiência, não brotariam como fruto da minha oração em casa, do meu coração pouco generoso, inconstante, orgulhoso e cheio de defeitos; não sabia que todos os nossos vícios e defeitos de carácter, por menores que sejam, podem ser extirpados ou bastante neutralizados pela construção de virtudes; não sabia que o domínio da inteligência e da vontade sobre a afetividade (sentimentos, emoções e paixões), que nos caracteriza não apenas como adultos maduros mas, principalmente, como seres humanos, pode ser ensinado e praticado desde o nascimento. Sim, eu não sabia muita coisa e ainda não sei, mas cada dia vou descobrindo e fortalecendo a minha fé de que a

Igreja é a esposa de Cristo e nos oferece tudo isso para alcançarmos a nossa paz e sermos capazes de compartilhar a Sua luz.

Tenho consciência que a prática religiosa não vai nos blindar dos problemas e tristezas, mas sou muito grata por conhecer a força da Eucaristia e da Confissão nesses momentos. Quando sentimos que Jesus está entrando cada dia mais fortemente em nosso coração, vamos sentindo mais fortes e felizes com a possibilidade de espalhar para todo o mundo o quão maravilhoso é esse sentimento; o quão possível é aprofundarmos os nossos valores e a nossa vida; o quanto é possível sairmos de um vazio existencial ou de uma vida superficial. Afirmo que é possível. Eu recebi a graça de ser apresentada ao Catolicismo por São Josemaria e rezo diariamente pela graça de ser utilizada como instrumento da luz divina para

compartilhar a beleza da doutrina católica aos meus amigos e familiares que ainda não conhecem o que é a beleza de viver na Igreja.

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/estou-a-olhar-para-a-vida-com-os-oculos-corretos/>  
(28/01/2026)