

## «Voltei a sentir-me amada por Deus»

Uma mudança familiar inesperada e uma adolescência complexa fizeram com que Cláudia se refugiasse no alcoolismo para fugir da solidão. Não se sentiu totalmente curada enquanto não voltou a encontrar Deus na sua vida.

16/12/2025

Cláudia nasceu numa família crente, rodeada de valores firmes e do exemplo duma mãe profundamente

religiosa. Em sua casa respirava-se fé e bondade. “Íamos à Missa, havia um ambiente familiar muito sâo”, recorda. Mas com o tempo algo começou a desmoronar-se por dentro. Surgiram as dúvidas, a incompreensão e o mau-humor com Deus. “Comecei a pôr em causa coisas que não entendia e fui-me afastando”.

Procurando alívio, encontrou no álcool uma falsa saída. “Esse álcool que bebia fazia-me ver as coisas doutra maneira”. Depressa se deu conta de que dependia dele para estar bem, embora soubesse que “isso não era compatível com a fé”. Sentia-se só, dividida entre a aparência de felicidade e “uma solidão tremenda”.

Mesmo assim, no meio da confusão, algo dentro dela continuava latente. “A semente estava... e muitas vezes só conseguia dizer: Senhor, ajuda-

me, não me deixes”. Reconhece que as orações da sua mãe – “a minha mãe foi muito rezadora, o que rezou por nós...” – a foram amparando, inclusive quando ela já não tinha forças.

A última gota surgiu numa conversa familiar. Um olhar da cunhada, grávida, fez-lhe compreender que o seu modo de vida não podia continuar. “Esse olhar foi um ponto de inflexão que me fez reconsiderar”.

Esteve no fundo, perdeu a esperança, mas nesse limite algo mudou: procurou ajuda. Num grupo de alcoólicos anónimos ouviu testemunhos e compreendeu que “era uma doença progressiva, lenta e sem cura, mas que se podia parar, se pedisse ajuda”.

Então sentiu necessidade de voltar a Deus. “Fui falar com uma amiga do Opus Dei... há mais de vinte anos que

não me confessava”. Naquela confissão experimentou uma imensa paz: “Chorei como uma Madalena, há muitos anos que não me sentia tão feliz”.

Desde então, a sua vida transformou-se. Hoje vive reconciliada, serena, fortalecida pela Eucaristia diária. «A minha mãe chegou a ver-me sóbria, recuperada e feliz... e para mim isso foi uma coisa enorme».

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/voltei-a-sentir-me-amada-por-deus/> (19/02/2026)