quando a morte chegar, que ela te encontre vivo

Grazi Mendes

Planeta

quando a morte chegar, que ela te encontre VIVO

Grazi Mendes

Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Grazi Mendes, 2026
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026
Todos os direitos reservados.

Leitura crítica: Lara Spagnol
Preparação: Ligia Alves
Revisão: Fernanda Guerriero Antunes, Wélida Muniz e Valquíria Matiolli
Projeto gráfico e diagramação: Renata Zucchini
Ilustrações de miolo: j.pranee | Magnific.com
Capa: Fabio Oliveira
Ilustração de capa: Aline Bispo

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Mendes, Grazi
Quando a morte chegar, que ela te encontre vivo / Grazi Mendes. – São Paulo : Planeta do Brasil, 2026.
224 p.

ISBN 978-85-422-4411-3

1. Autoajuda 2. Espiritualidade 3. Mendes, Grazi – Biografia I. Título

26-3706 CDD 158.1

Índices para catálogo sistemático:
1. Autoajuda

Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo e outras fontes controladas

2026
Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.
Av. Paulista, 854, 2º andar – Bela Vista
São Paulo – SP – CEP 01310-913
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

11
Apresentação,
a Grazi e nós

26
Introdução

35
Com a vida de volta?

42
Fica viva!

51
Força estranha

56
A uma pessoa
da Oprah

66
A cabulosa da bike

73
#PelaGrazi

76
Quem cuida de
você e de quem
você cuida?

82
Lino, o jardineiro

85
O remédio que
atravessou o oceano

89
Desimportância

94
Eu, prisioneira
da esperança

Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

PARTE II • PASSADO

99
Antes que o mundo me dissesse quem eu era

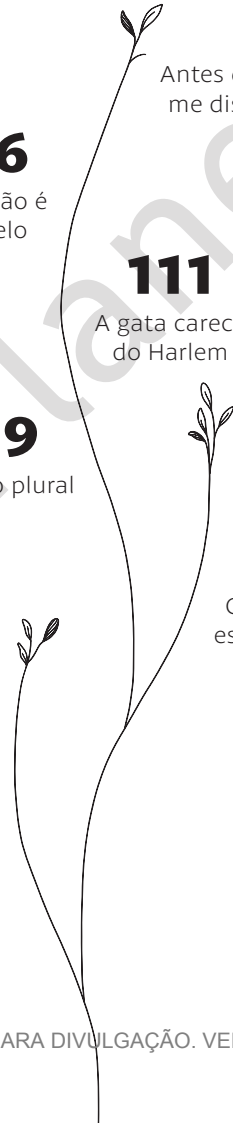
106
Cabelo não é só cabelo

111
A gata careca do Harlem

119
Curas no plural

126
O amor que escolheu ficar

139
Ninguém chega sozinho



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

147
O quadragésimo milagre da Toscana

163
Honestamente vulnerável

170
Coragem

176
Qual a história que você quer que o futuro conte sobre você?

183
Tudo o que você toca precisa ficar mais bonito depois que você passa

191
Tempo que cabe em mim

198
Dançar com o tempo

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

AINDA

201
Eu ainda
estou aqui

206
Reforma

215
Dias perfeitos

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Com a vida de volta?

[PRESENTE]

Logo que o diagnóstico chegou, uma das primeiras coisas que fiz foi marcar uma sessão de terapia. Eu precisava de um lugar onde pudesse pensar em voz alta, sem precisar decidir nada imediatamente.

Naquela sessão, depois de atravessar medos, hipóteses, decisões práticas e perguntas que ainda não tinham forma, meu terapeuta me sugeriu a leitura de um livro baseado em muitos estudos, com relatos de pessoas que haviam passado por experiências oncológicas semelhantes, com diagnósticos próximos, históricos parecidos. O foco era entender o que diferenciava quem tinha mais tempo de vida, quem atravessava melhor o tratamento,

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

de quem não conseguia. Um livro sério, denso, fruto de pesquisa. Um livro mais antigo, inclusive.

O conteúdo era interessante, importante. Mas o título me incomodou profundamente. O livro se chamava *Com a vida de novo*.[3] Fiquei presa ali. Comecei a reparar que muitos livros que narravam trajetórias de pessoas com câncer traziam variações da mesma ideia: a vida de volta, a vida retomada, quando a vida volta a acontecer. E, quanto mais eu via esses títulos, mais algo em mim se agitava.

Eu pensava: *mas eu perdi minha vida quando?*

•••

Um paciente oncológico não perdeu a vida, e não deixa de viver durante o tratamento. Ao contrário. Em muitos casos, esse encontro abrupto com a brevidade transforma a vida numa urgência radical. Tudo fica mais vivo. Mais intenso. Mais presente. Há, muitas vezes, um excesso de vida justamente no período em que, de fora, as pessoas imaginam que haveria suspensão.

Esse incômodo me levou a uma reflexão mais profunda sobre os estigmas que rondam a doença. Existe uma narrativa social silenciosa que coloca o câncer como uma espécie de parêntese da

[3] SIMONTON, O. C.; MATTHEWS-SIMONTON, S.; CREIGHTON, J. *Com a vida de novo*. São Paulo: Summus Editorial, 1987.

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

vida. Como se a vida ficasse em espera. Como se fosse possível pausar a existência até que tudo "se resolvesse".

Mas a vida não entra em suspensão. Ela continua acontecendo. No corpo, nos afetos, nas escolhas, nos desejos. Desde o meu diagnóstico, vivi tantas coisas que não poderia imaginar. Reconheci versões minhas que não via há muito tempo; participei de reencontros, conheci novas pessoas que me encheram de inspiração. Examinei minhas atitudes, pensei, mudei, permaneci. Nesse período de experiências simultâneas, minha vida se expandiu, sem jamais se suspender.

Foi nesse ponto que me lembrei de *Sobre a brevidade da vida*.[4] Ali, Sêneca escreve que: não é que a vida seja curta, é que nós a desperdiçamos. Vivemos como se fôssemos donos de um tempo infinito, adiando a vida para depois, como se houvesse um momento ideal em que tudo finalmente começaria.

O diagnóstico não me tirou a vida.
Ele me tirou a ilusão.
E isso muda tudo.

Quando a ideia de cura ainda existia como promessa médica explícita, eu me dei conta de algo importante: eu não queria condicionar a minha

[4] SÊNECA. *Sobre a brevidade da vida*. São Paulo: Penguin-Companhia, 2017.

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

vida a um resultado futuro. Não queria viver apenas à espera da cura. Porque esperar, nesse caso, podia ser uma forma sutil de morrer antes da hora. Morrer emocionalmente. Morrer por adiamento.

E quando, mais tarde com a metástase, veio a notícia de que a medicina já não falava em cura, essa decisão ficou ainda mais clara. O que acontece quando não há uma possibilidade explícita de cura? A vida deixa de existir? Evidentemente, não.

Quantas pessoas vivem com doenças crônicas graves por cinco, dez, quinze, vinte anos? Pessoas que vivem, trabalham, amam, criam filhos, fazem planos, sentem alegria. Estão vivas. Vivendo. *Vivonas*. Foi nessa travessia que encontrei também o livro *A morte é um dia que vale a pena viver*, da Ana Claudia Quintana Arantes.[5] Ali, a morte não aparece como interrupção da vida, mas como parte dela. E os relatos de pacientes mostram algo que quase nunca aparece nos discursos médicos frios: quando reconhecemos que o tempo é limitado, a vida não diminui. Ela se concentra. E muitos dos arrependimentos que emergem nesse momento parecem nascer menos do que se viveu e mais do que se deixou de viver.

O agora ganha densidade.

As conversas ficam mais verdadeiras.

[5] ARANTES, A. C. Q. *A morte é um dia que vale a pena viver*. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

Planeta

Os afetos, mais nítidos.

As escolhas, mais honestas.

E a tolerância para certas coisas diminui.

A vida já é curta demais para gente chata, raiva gratuita e discussões que não merecem nem cinco minutos. "Sem tempo, irmão."

Pensar sobre isso me fez revisitar aquela sessão de terapia em outro momento. Voltei apenas para falar do título do livro. Lembro-me de dizer, quase em tom de brincadeira séria: se eu escrevesse um livro, não colocaria um título desses. Não falaria em vida de volta, porque a vida nunca foi embora. Eu escolheria algo que fosse um convite radical à experiência da vida enquanto ela acontece.

Talvez por isso o título deste capítulo traga uma pergunta.

Com a vida de volta?

De volta de onde?

De volta para quem?

A vida não sai de cena.

Nós é que muitas vezes saímos dela.

E se há algo que esse caminho me ensinou é que viver não é esperar que tudo esteja resolvido. É estar disponível para o agora, mesmo quando ele é imperfeito, incerto, atravessado por medo. Especialmente quando ele é atravessado por medo.

A consciência da brevidade não empobrece a vida. Ela a torna urgente. E urgência, aqui, não é pressa.

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Talvez o maior gesto de rebeldia diante da doença e da finitude seja este: não adiar a vida.

Não colocar a existência em compasso de espera.

Não negociar o agora com a promessa de um depois.

Vai que...

•••

Pensar que a vida fica à espera de voltar a acontecer depois de um diagnóstico é reduzi-la às realizações que havíamos previsto. Para mim, não faz sentido. A vida não acontece apenas quando os planos dão certo. Ela acontece quando eu me habito, quando estou inteira nas experiências que se apresentam, inclusive nas que eu jamais escolheria.

Viver é vuco-vuco mesmo.

Viver tudo, com presença.

Aprender com os desafios, e me deixar reagir a eles também, sem que isso implique a imposição de uma positividade. Entender como caio e como me levanto. Encontrar o amor que emana pela fresta dos problemas, e reencontrá-lo em abundância nos momentos felizes que compõem meu dia a dia.

A vida não precisa voltar. Ela está aqui.

Tumultuada, mas ela ainda está aqui, ela não foi a lugar nenhum.

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

E se a vida não fosse medida pelo tempo que temos, mas pela intensidade com que escolhemos viver cada dia?

Grazi Mendes compartilha neste livro uma das lições mais valiosas de sua trajetória: a de que a vida não acontece quando tudo está resolvido. Ela acontece agora. Afinal, o que realmente importa quando o futuro perde a ilusão de garantia?

Quando recebeu o diagnóstico de um câncer de mama agressivo e, mais tarde, a notícia de que a doença havia avançado com metástase óssea, atingindo também a coluna, Grazi passou a conviver com uma nova realidade: a de um câncer metastático e a dos cuidados paliativos.

Com coragem, lucidez e uma impressionante capacidade de enxergar possibilidades mesmo nos momentos mais difíceis, a autora transforma sua jornada em um poderoso convite para o despertar. Entre histórias que emocionam e inspiram, como o encontro com a apresentadora Oprah Winfrey e a mobilização on-line com a hashtag #PelaGrazi, ela nos mostra que a finitude não precisa ser sinônimo de medo. Pode ser, na verdade, o chamado mais urgente para uma vida autêntica.

Diante da inevitabilidade da morte, este livro é um manifesto para aqueles que desejam escolher a vida todos os dias. Já que a morte encontra a todos nós, que estejamos vivos enquanto há tempo.

Apresentação de Kari e Marcelo Gleiser

Planeta

9 788542 244113

planetadelivrosbrasil
planetadelivrosbrasil
planetadelivrosbrasil
planetadelivros.com.br

#acreditamosnoslivros