

Alexandre Martins

# O CHOQUE DA VIDA





Dedico este livro a alguém muito especial

---

Que o conteúdo desta obra agregue conhecimento e gere crescimento para sua vida.

Excelente leitura!

---



# O CHOQUE DA VIDA



Alexandre Martins

# O CHOQUE DA VIDA



Rio de Janeiro  
2020

O choque da vida

Copyright © 2020, *Alexandre Martins*  
Todos os direitos são reservados no Brasil.

**PoD Editora**

Rua Imperatriz Leopoldina, 8 sala 1110  
Centro – Rio de Janeiro – 20060-030  
Tel. 21 2236-0844 • [www.podeditora.com.br](http://www.podeditora.com.br)  
[atendimento@podeditora.com.br](mailto:atendimento@podeditora.com.br)

Revisão:

**Leticia Rio Branco**

Arte de Capa:

**Fábio Darci**

Diagramação:

**Pod Editora**

Impressão e Acabamento:

**PoD Editora**

O AUTOR responsabiliza-se inteiramente pela originalidade e integridade do conteúdo da sua OBRA, bem como isenta a EDITORA de qualquer obrigação judicial decorrente da violação de direitos autorais ou direitos de imagem contidos na OBRA, que declara, sob as penas da Lei, ser de sua única e exclusiva autoria.

Nenhuma parte desta publicação pode ser utilizada ou reproduzida em qualquer meio ou forma, seja mecânico, fotocópia, gravação, nem apropriada ou estocada em banco de dados sem a expressa autorização do autor.

CIP-Brasil. Catalogação-na-Publicação  
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

---

M341c

Martins, Alexandre

O choque da vida / Alexandre Martins. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Pod, 2020.

100 p. : il. ; 21 cm

ISBN 978-65-86147-50-6

1. Martins, Alexandre. 2. Brasil - Biografia. 3. Acidentes de trabalho. 4. Superação.  
I. Título.

20-65236

CDU: 920.71

CDU: 929-055.1:331.46

17/08/2020

Camila Donis Hartmann - Bibliotecária - CRB-7/6472

---



## Agradecimentos

Agradeço a Deus acima de tudo pelo dom da vida, por me permitir chegar até aqui para compartilhar essa experiência linda com vocês.

A minha esposa, eterna companheira e incentivadora, Cristina Carvalho, por acreditar neste projeto de forma incondicional, e por investir seu tempo na estruturação dessa obra.

A minha filha, querida e amada, Thaísa Carvalho, pelo auxílio técnico e pelas brilhantes ideias, mesmo em meio ao cansaço do final da gravidez do nosso Arthur.

A minha mãe, Ruth Martins da Silva, irmãs e irmão, meu muito obrigado pelas lições, parceria e amizade de todos esses anos.

A minha filha e neta do coração, Patrícia e Ana Clara, que completam meu principal pilar aqui na terra, a família.

A todos que, de forma voluntária e brilhante, compuseram o emocionante capítulo dos depoimentos. Sem vocês, este trabalho não seria completo.

Fica também meu agradecimento especial a Augusto Garcia, um amigo quase irmão e grande incentivador, que ficaria muito feliz com a finalização deste projeto. Infelizmente, ele nos deixou pouco antes do lançamento do livro.

Aos meus mentores por todos os ensinamentos, por me ajudarem a me tornar um ser humano melhor. Em especial ao Ricardo Ventura, que me presenteou com o título da minha palestra, origem de todo esse projeto.

A minha querida amiga, companheira de missão, Dani Amaral, por abrilhantar esse livro com um magnífico e desafiador prefácio. Ficou simplesmente maravilhoso!

E a você que, agora inicia essa leitura. Obrigado por acreditar na minha proposta.

## **Dedicatória**

Dedico este projeto a Deus, autor e consumidor da minha fé. Meu amigo e meu Salvador pessoal.

Ao meu pai, José Alves da Silva, (em memória), meu grande amigo e referência de generosidade e lealdade. Esta é uma pequena expressão do meu amor e gratidão por você.



## Prefácio

“Eu não sou o que me aconteceu, eu sou o que escolho me tornar”

*Carl G. Jung*

Desde que vi essa frase pela primeira vez, ela me marcou muito. Realmente acredito que a vida é feita de escolhas, e sei que muitas pessoas discordam disso. “Mas Dani, eu não escolhi passar por isso”, “eu não escolhi ter que perder”, “eu não escolhi nascer onde nasci” e, realmente, não temos controle sobre tudo. O que precisamos entender é que: o acontece ao nosso redor não tem o poder de determinar o que seremos ou onde iremos chegar, o que define é a maneira como você encara o que acontece, é o que VOCÊ FAZ com o que fizeram com você.

Ninguém está livre de situações difíceis, elas podem acontecer com todos, e talvez esteja acontecendo com você nesse exato momento. Mas, quando tiramos dos nossos

ombros o peso da responsabilidade por coisas que não estão sob nosso controle e decidimos fazer o melhor da forma que está, aprendemos a chave para a felicidade.

Durante toda a minha vida, imaginei que resiliência era a característica principal das pessoas fortes. De acordo com a física, resiliência é a habilidade que alguns corpos têm de, após uma situação de extremo estresse, conseguir retornar ao seu estado original. Como uma borracha, por exemplo, que é esticada ao máximo, mas, quando a soltamos, consegue estar intacta.

Na mitologia, a Fênix também representa muito bem o que é ser resiliente. Imagine um pássaro que quando chega em idade avançada, depois de viver longos anos e sentir que seu corpo não suporta mais, entra em combustão e renasce das próprias cinzas. Ser resiliente, para mim, era a maior característica de alguém de sucesso, afinal, conseguir passar por situações de extrema dificuldade e sofrimento e não se abalar, continuar sendo

a mesma pessoa, é algo realmente admirável.

Porém, com todo o contexto que vivi e vivemos, hoje percebo que a resiliência já não é mais suficiente. Em um mundo de extrema evolução, quem apenas resiste aos problemas não progide. Precisamos aprender a ser Antifrágéis. Esse conceito criado por Nassim Nicholas Taleb serve para mostrar a característica que alguns organismos, objetos e até sistemas têm de se beneficiar das adversidades.

Para entender o conceito, imaginem a Hidra de Lerna, outro Ser mitológico que, de acordo com as histórias, tinha corpo de serpente e cabeça de dragão. Matar a hidra foi um dos doze trabalhos de Hércules, mas, para surpresa dele, durante a batalha, ele viu que, quando cortava uma cabeça do monstro, duas nasciam no lugar, ou seja, quanto mais ela sofria, mais forte ficava. Essa é a essência da Antifragilidade, é a capacidade de se beneficiar das adversidades, não apenas resistir a elas, mas sair ainda mais forte.

Neste livro do meu querido amigo Alexandre Martins, pude ver o quanto ele foi antifrágil. Seria compreensível passar por tudo isso e não conseguir superar. Talvez praguejar contra Deus, deixar a raiva e a tristeza tomarem conta e se contentar com uma vida de vitimização. Conseguir enfrentar tudo isso e ser a mesma pessoa de antes já seria admirável, mas o Alexandre conseguiu sair ainda melhor... Ele tirou lições valiosas das suas dificuldades, conseguiu aprender o real sentido para sua vida, e ainda decidiu ensinar outras pessoas. Em cada capítulo, mergulhando na vida de Alexandre, conseguimos fazer alusão também a nossa existência. A nossas fraquezas e dificuldades e, observando a maneira como ele encarou seus dilemas, podemos aprender uma lição valiosa.

O livro nos mostra que, nessa jornada, todos estamos sujeitos a choques da vida. Mas que, quando confiamos em Deus e entendemos que sempre podemos fazer o melhor com o que temos, podemos nos tornar



peças mais prósperas. Espero que esse choque te faça sentir de volta à vida, como eu me senti.



*Dani Amaral*

Palestrante, especialista em Antifragilidade  
e Youtuber criadora da #Dani-se



# Sumário

Agradecimentos.....	7
Dedicatória .....	9
Prefácio .....	11
Introdução .....	19
Capítulo 1. DA INFÂNCIA À JUVENTUDE .....	23
Capítulo 2. O ACIDENTE .....	31
Capítulo 3. O HOSPITAL.....	43
Capítulo 4. A VOLTA PARA CASA .....	57
Capítulo 5. A VOLTA AO TRABALHO .....	63
Capítulo 6. O MÉTODO: OS 4 ASES DA REALIZAÇÃO PESSOAL .....	69
Capítulo 7. O PODER DE DEUS .....	77
Capítulo 8. DEPOIMENTOS .....	81
Capítulo 9. CONCLUSÃO .....	93



## Introdução

No dicionário, a palavra choque tem muitos significados. Pode ser: “encontro violento de um corpo com outro; colisão. Situação de conflito; oposição, luta: o choque das ideias. Violenta perturbação física ou psíquica: sofrer um choque. Fenômeno cujas consequências são desastrosas ou intensas; Estímulo nervoso inesperado capaz de contrair os músculos, ocasionado por uma descarga elétrica. [Figurado] Intervenção que causa uma modificação intensa ou violenta em algo”.

No meu caso, o choque pode ter um pouco de todos esses significados do que vivenciei naquele dia, em que levei maior choque da minha vida. Em todos os sentidos e significados possíveis. Afinal, quem imagina que vai sobreviver a um choque de 350kV? Parece improvável, não? Para não dizer, impossível. Pois é. Contrariando tudo e todos, eu sobrevivi. E estou aqui para contar a minha história.

“O Choque da Vida” é uma autobiografia que mostra como um acidente gravíssimo, que

te coloca cara a cara com a morte, pode fazer uma mudança profunda em sua vida. E isso somente é possível quando você, sem pieguices ou pregações, aceita que Deus, Ele mesmo, só Ele, é capaz de promover um milagre como esse na sua vida. Não existe outra explicação. Naquele 14 de janeiro, Ele esteve comigo, desde o momento em que meu corpo foi atingido por uma descarga elétrica de uma linha de transmissão de tamanha magnitude. E os momentos que vieram, em seguida, poderiam ter sido de terror. Pânico. Mas a presença Dele ali, no meu corpo, nos meus sentidos ainda pulsantes, me deu a calma que precisava para lidar com tal situação adversa. Ele foi o responsável por poder estar aqui, compartilhando uma história que, ainda bem, não se tornou póstuma.

Neste livro, você vai conhecer a minha trajetória. Como um homem simples descobre o seu verdadeiro propósito de vida de uma forma trágica. “Nada é por acaso”, você já deve ter ouvido essa frase. Todos os caminhos que percorremos em nossas vidas nos levam para exatamente o que precisamos aprender e evoluir, neste plano terrestre. Pode ser que uns não tenham que passar por algumas provações. Mas,

mesmo que a gente ache que a vida de alguns é fácil, será que você realmente conhece a fundo o que se passa com eles? Será que não sofrem? Ou, talvez, prefiram viver num mundo de aparência a buscar a própria verdade? O seu propósito de vida. Na verdade, todos somos obrigados a passar por situações desagradáveis, não tem como passar pela vida sem experimentar seus revezes, e não vivenciar o sofrimento. O que costumo dizer é que o resultado depende de como passamos por ele.

Eu, por exemplo, passei pela tempestade. E que tempestade! Era cada raio que não esperava mesmo. Daqueles que arrebiam a espinha toda, sabe? Que tem um clarão que chega a cegar nossos olhos. Era como se estivesse num barquinho, à deriva, mas tinha certeza de que sairia da tormenta. Uma hora, a almejada calmaria chegaria. Ao lado da minha esposa, da minha filha, da minha família, dos meus amigos e de todos que lutaram comigo nesta batalha, passei por 26 cirurgias e estou aqui. Vivo, pleno e saudável. Com alguns dedos a menos, mas com determinação de sobra para seguir adiante e impactar vidas.

“O Choque da Vida” é sobre escolhas. Fé. Amor. Humanidade. E o quanto somos capazes de nos reinventar, seja em qual situação nos encontramos. Não importa: sempre haverá uma saída. Basta olhar para aquela porta, que parece fechada para o mundo, inviolável. Uma fresta sempre vai existir para que, assim que chegar o tempo certo, o tempo de Deus, essa porta se abra de forma segura. Ela vai chamar você, pode ter certeza: “venha aqui fora, o mundo está te esperando”. Eu quis. E estou aqui, do lado de fora, como nunca estive antes.

E você, está pronto para levar “O Choque da Vida”?





A PoD Editora garante, através do selo FSC de seus fornecedores, que a madeira extraída das árvores utilizadas na fabricação do papel usado neste livro, é oriunda de florestas gerenciadas, observando-se rigorosos critérios sociais e ambientais e de sustentabilidade.

Composto e Impresso no Brasil  
Impressão Sob Demanda

21 2236-0844  
[www.podeditora.com.br](http://www.podeditora.com.br)  
[atendimento@podeditora.com.br](mailto:atendimento@podeditora.com.br)

**2020**