FOI FEITO *com* AMOR

O Tempo, o Cuidado e a Presença que Sustentam Relações Duradouras e a Paz Interior



Sabedoria e equilíbrio emocional para
casais, amigos e família

PAULO NARCIZO

FOI FEITO COM AMOR

O Tempo, o Cuidado e a Presença que Sustentam
Relações Duradouras e a Paz Interior

ENTENDA E PRATIQUE O SEGREDO DO "FOI FEITO COM AMOR" NO DIA A DIA

Sabedoria e equilíbrio emocional para casais, amigos e família



PAULO NARCIZO

Foi Feito com Amor: O Tempo, o Cuidado e a Presença que Sustentam Relações Duradouras e a Paz Interior

© 2026 Paulo Narcizo (Paulo Henrique Dantas Narcizo). Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida, armazenada ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio sem autorização prévia por escrito do autor, exceto em breves citações para fins de resenha ou estudo.

1ª edição — novembro de 2026. Projeto gráfico editorial e diagramação independentes.

ISBN (Edição Impressa): 978-65-02-99981-3 • Edição Digital: 978-65-02-50921-0

Portal oficial e materiais complementares: **foifeitocomamor.com.br**

As citações de autores clássicos são traduções livres, cotejadas com as edições indicadas nas Referências. Os artigos científicos e livros citados pertencem a seus respectivos autores e editoras.

Aviso importante

Este livro tem finalidade educativa e de bem-estar. Ele reúne ideias da filosofia, da psicologia e da observação da vida cotidiana para ajudar você a cuidar melhor das suas relações e da sua paz.

Ele **não substitui** avaliação, diagnóstico ou tratamento psicológico, psiquiátrico ou médico. As técnicas aqui descritas são ferramentas de autocuidado para o dia a dia, não tratamentos de doenças.

Procure um profissional de saúde se a ansiedade, a tristeza, a insônia ou a irritação forem intensas, durarem semanas ou começarem a atrapalhar o trabalho, os estudos, o sono ou a convivência.

⚠ Se você precisar de ajuda agora

- **CVV — 188:** Centro de Valorização da Vida (apoio emocional e prevenção do suicídio, ligação gratuita, 24 horas).
- **Central de Atendimento à Mulher — 180:** orientação e denúncia de violência.
- **Polícia Militar — 190:** situações de emergência e risco imediato.
- Em caso de sintomas físicos como dor no peito ou falta de ar intensa, procure um serviço de urgência.

À vida bem vivida e aos reais valores da vida:
ao tempo oferecido sem pressa,
ao cuidado que aparece nos pequenos gestos,
à presença inteira, que escuta e permanece.
A tudo o que, longe dos aplausos,
foi feito com amor.

Sumário

Aviso importante 3
Como usar este livro 5

PARTE I · POR QUE AMOR É TEMPO 7
Introdução: o segredo por trás da frase “Foi feito com amor” 8
Capítulo 1: A equação do tempo, do cuidado e do critério 13

PARTE II · O CORPO EM PAZ 24
Capítulo 2: Quando o alarme dispara (A biologia da calma) 25

PARTE III · A MENTE SERENA 35
Capítulo 3: Fato ou novela mental? 36
Capítulo 4: A arte de não ser pego de surpresa 45
Capítulo 5: Quando a mente rumina 53
Capítulo 6: A tempestade do outro não é a sua tempestade 62

PARTE IV · O AFETO NA PRÁTICA 71
Capítulo 7: O novo normal e o carinho sem cobrança 72
Espaço dedicado: para leitoras 84
Espaço dedicado: para leitores 86
Para casais de qualquer composição 87
Capítulo 8: Amizade, família, trabalho e você 89

PARTE V · FERRAMENTAS DE CABECEIRA 101
Capítulo 9: Guia rápido para momentos difíceis 102
Protocolo de 4 passos para a hora de dormir 107
Plano de quatro semanas 110
Perguntas frequentes 112
Conclusão: a liberdade de amar sem pressa 115
Doze frases para reler quando precisar 118
Referências e leituras recomendadas 119
Mensagem final 122
Sobre o Autor 123
Continue sua jornada: Kit Prático do Leitor 124

Como usar este livro

Este livro foi pensado para ser lido de duas formas.

A primeira é a leitura em ordem, do começo ao fim. Assim você acompanha a ideia central — amar é dar tempo, cuidado e presença — desde a sua origem até as ferramentas práticas do final.

A segunda é a consulta. Se você está num momento difícil, pode ir direto ao **Capítulo 9 (Guia rápido para momentos difíceis)** ou ao **Protocolo de 4 passos para a hora de dormir**. Depois, com calma, volte aos capítulos que explicam o porquê de cada passo.

Portal oficial: cadastrando seu e-mail em **foifeitocomamor.com.br**, você recebe gratuitamente o *Kit Prático do Leitor* (fichas imprimíveis das práticas), os áudios guiados, o timer de respiração, o "Termômetro do Feito com Amor" e o guia interativo para momentos difíceis.

O que você vai encontrar

- **Parte I — Por que amor é tempo:** a ideia que dá nome ao livro e por que ela faz tanto sentido.
- **Parte II — O corpo em paz:** como acalmar o corpo quando o alarme da ansiedade dispara.
- **Parte III — A mente serena:** lições estoicas para separar fatos de interpretações, antecipar com serenidade, parar de ruminar e não absorver a tempestade dos outros.
- **Parte IV — O afeto na prática:** a vida a dois, a amizade, a família, o trabalho e o cuidado consigo.
- **Parte V — Ferramentas de cabeceira:** guias rápidos, o protocolo noturno, um plano de quatro semanas e, na Conclusão, um glossário prático.

Os quadros que aparecem ao longo do texto

- Práticas (numeradas de 1 a 23): exercícios curtos e diretos para aplicar no mesmo dia, todos integrados ao Plano de quatro semanas.
- **Atenção:** um limite importante, um cuidado ou um sinal de que é hora de procurar ajuda profissional.
- **Espaço dedicado:** quase tudo neste livro vale para qualquer pessoa. Nos poucos pontos em que as pesquisas mostram tendências diferentes entre mulheres e homens, há espaços próprios, anunciados ao longo do caminho por notas que começam com as palavras "Espaço dedicado". O principal está no Capítulo 7: **Para leitoras**, **Para leitores** e **Para casais de qualquer composição**.

Uma palavra sobre as citações

Os grandes autores citados aqui — Sêneca, Epicteto, Marco Aurélio, Aristóteles, Erich Fromm, Viktor Frankl, Antoine de Saint-Exupéry — aparecem sempre com a obra e o trecho de onde a ideia saiu. Quando uma frase é do próprio livro, isso está dito. Assim você pode conferir cada fonte e ir mais longe, se quiser.

PARTE I · POR QUE AMOR É TEMPO



Introdução: o segredo por trás da frase “Foi feito com amor”

Pare por um instante e pense na última vez em que você viu, provou ou recebeu algo e disse, quase sem pensar: “Dá para ver que isto aqui foi feito com amor”.

Pode ter sido um prato caseiro preparado sem pressa. Uma mesa posta com capricho para receber amigos. Um móvel de madeira lixado até ficar perfeito. Um relatório revisado nos mínimos detalhes. Um cartão escrito à mão, com a letra caprichada de quem pensou em cada palavra. Ou a paciência de alguém que parou o que estava fazendo para escutar você depois de um dia pesado.

O que todos esses momentos têm em comum?

Quando dizemos que algo “foi feito com amor”, não estamos falando de mágica nem de discursos bonitos. Estamos constatando um fato concreto: ali houve **mais cuidado, mais dedicação, mais detalhes observados, mais etapas cumpridas e mais critério**. Em uma única frase: **gastou-se mais tempo**.

Esta é a ideia que atravessa o livro inteiro. O amor — por alguém que divide a vida com você, por um amigo, pela família, pelo próprio trabalho ou por você mesmo — se reconhece pelo tempo que recebe. Não qualquer tempo, mas tempo com intenção: atenção, paciência e presença.

A pressa que entrou nas nossas relações

Vivemos numa época que tenta nos convencer de que tudo deve ser instantâneo. Entregas em minutos, respostas imediatas, soluções rápidas para problemas complicados. A tecnologia trouxe conveniências reais, mas também nos acostumou a uma impaciência que, sem perceber, levamos para dentro das relações humanas.

Começamos a cobrar que a pessoa parceira esteja sempre no mesmo ritmo que o nosso. Ficamos com inquietação quando um amigo demora a responder. Perdemos a paciência com o cansaço da família. Esperamos que um colega novo aprenda em um dia o que levamos anos para dominar. E, aos poucos, transformamos a convivência numa planilha de cobranças.

Quando esquecemos que o afeto precisa de tempo para respirar, costumamos cair em duas armadilhas silenciosas:

- **A cobrança:** exigir que o outro aja como queremos, na hora em que queremos.
- **A ruminação:** ficar preso dentro da própria cabeça, repetindo cenários negativos que quase nunca acontecem.

As duas têm algo em comum: roubam o tempo que poderia ser dedicado ao cuidado. Quem cobra não escuta. Quem rumina não está presente.

Os três pilares deste livro

Para sair desse ciclo, o livro se apoia em três pilares que funcionam juntos:

- **Acalmar o corpo.** Com base em como o nosso organismo reage ao estresse, você vai aprender maneiras simples de baixar a agitação física antes de tomar atitudes precipitadas ou começar discussões que ninguém quer ter.
- **Serenar a mente.** Com a filosofia estoica de Epicteto, Sêneca e Marco Aurélio, você vai aprender a separar o que aconteceu de verdade da história que a ansiedade conta, e a não levar o cansaço ou o mau humor dos outros para o lado pessoal.
- **Agir com cuidado.** Com Erich Fromm, Viktor Frankl, Aristóteles e Saint-Exupéry, você vai transformar o afeto em escolhas práticas de atenção e presença, e vai reinvestir o tempo que a ansiedade roubava em coisas que fazem bem a você e a quem você ama.

Este não é um livro teórico. É um manual de bolso para a vida real, com exercícios curtos e linguagem direta. Os conceitos aparecem apenas na medida em que ajudam a agir.

O que este livro promete (e o que não promete)

Um livro de autoajuda honesto precisa dizer, logo no começo, até onde consegue ir. Este promete ferramentas simples, apoiadas em ideias antigas e em pesquisas modernas: gestos para acalmar o corpo, perguntas para organizar os pensamentos e atitudes concretas para cuidar melhor de quem você ama e de si.

Ele **não promete** que ninguém vai mudar por causa de você, que as discussões vão desaparecer ou que a ansiedade vai embora para sempre. Pessoas continuam cansadas, relações continuam atravessando fases difíceis e o mundo continua cheio de imprevistos. O que muda é a sua maneira de atravessar tudo isso: com mais calma no corpo, mais clareza na cabeça e mais intenção nos gestos.

Por isso, leia com generosidade e use com liberdade. Experimente o que fizer sentido, adapte o que for preciso e deixe de lado, sem culpa, aquilo que não combinar com a sua vida. Um bom livro prático não é uma lista de obrigações; é uma caixa de ferramentas.

Para quem é este livro

Os princípios deste livro valem para todas as relações humanas: casais, amizades, famílias, equipes de trabalho e a relação de cada pessoa consigo. Os exemplos foram escritos de forma genérica, para que qualquer leitor ou leitora possa se reconhecer neles, independentemente de gênero, idade, estado civil ou composição familiar.

Ele é especialmente útil para quem:

- sente que vive cobrando atenção, respostas ou entusiasmo das pessoas que ama;
- passa tempo demais remoendo conversas, mensagens e silêncios;

- quer usar a filosofia estoica de forma prática, sem linguagem difícil;
- deseja transformar o afeto em gestos concretos de cuidado no dia a dia.

Nos pontos em que as pesquisas mostram tendências diferentes entre mulheres e homens, você encontrará espaços próprios e sinalizados, sem que isso sirva de rótulo para ninguém.

Termômetro rápido: você anda cobrando pressa do afeto?

Responda mentalmente, com sinceridade. Nas últimas semanas, você passou por alguma destas situações?

- **Na vida a dois:** sentir um aperto no peito ou frustração quando a pessoa parceira chega cansada, fica quieta ou dorme cedo.
- **Na amizade:** olhar para uma mensagem visualizada e não respondida e pensar na hora: “Fiz algo errado, a pessoa está estranha comigo”.
- **Na família:** perder a paciência com uma pergunta repetida de alguém mais velho ou com a demora de uma criança para se arrumar.
- **No trabalho:** irritar-se porque alguém não entendeu de primeira algo que você explicou com pressa.
- **No tempo livre:** ter dificuldade de aproveitar um domingo calmo sem achar que “deveria estar acontecendo algo mais”.
- **Na hora de dormir:** ir para a cama e sentir a mente disparar, repassando conversas ou preocupações.

Se você disse “sim” para um ou mais itens, você não está só. Isso é muito comum. Nas próximas páginas você vai encontrar ferramentas práticas para cada uma dessas situações — não como fórmulas mágicas, mas como hábitos que, com um pouco de prática, tendem a tornar os dias mais leves.

Um convite antes de começar

Antes de virar a página, faça um pequeno exercício. Pense numa coisa que alguém fez por você e que você nunca esqueceu: uma visita num momento difícil, um presente simples, uma carta, uma ajuda inesperada, uma tarde de conversa.

Agora repare: o que tornou aquele gesto inesquecível? Provavelmente não foi o preço nem a grandiosidade. Foi a sensação de que alguém dedicou a você uma parte do próprio tempo, com atenção e cuidado.

É essa sensação que este livro quer ajudar você a oferecer — e também a reconhecer — com mais frequência. No próximo capítulo, veremos por que o tempo é a verdadeira medida desse cuidado.

Capítulo 1: A equação do tempo, do cuidado e do critério



Por que um bilhete escrito à mão emociona mais do que uma mensagem copiada e colada? Por que uma conversa sem pressa, olho no olho, vale mais do que cem curtidas? A resposta é simples: porque o tempo de vida é o bem mais escasso que temos. Quando alguém dedica uma parte do próprio tempo para cuidar de nós, está entregando um pedaço da própria vida.

A raposa, o pequeno príncipe e a rosa

Em *O Pequeno Príncipe*, de Antoine de Saint-Exupéry, o pequeno príncipe descobre um jardim cheio de rosas iguais à sua e fica triste: achava que a dele era única no universo. É a raposa quem lhe explica o que torna uma rosa diferente de todas as outras. Não é a aparência. É a história compartilhada: ele a regou, a protegeu do vento, a escutou queixar-se, gabar-se e até ficar em silêncio.

> *"Foi o tempo que perdeste com a tua rosa que fez a tua rosa tão importante. (...) Os homens esqueceram essa verdade, mas tu não a deves esquecer. Tu te tornas eternamente responsável por aquilo que cativas."*
>
> *— Antoine de Saint-Exupéry, O Pequeno Príncipe, cap. XXI (tradução livre)*

Repare no verbo que a raposa usa: **perder** tempo. Aos olhos de quem tem pressa, o tempo dedicado a cuidar parece desperdício. Mas é exatamente esse tempo "perdido" que cria o vínculo. O valor de uma

longa parceria, de uma grande amizade ou de um trabalho bem-feito nasce do tempo investido com intenção.

Sêneca: o único bem que é de fato nosso

Quase dois mil anos antes, o filósofo romano Sêneca abriu a primeira carta de uma longa correspondência com o amigo Lucílio com uma observação que parece escrita para hoje:

> *"Tudo, Lucílio, nos é alheio; só o tempo é nosso."*
>
> *— Sêneca, Cartas a Lucílio, carta 1 (tradução livre)*

Sêneca dizia que perdemos tempo de três maneiras: ele nos é tomado, ele nos é furtado e ele simplesmente escorre por descuido. E acrescentava que a perda mais vergonhosa é a que acontece por negligência. Em outra obra, *Sobre a brevidade da vida*, ele resume o problema numa frase:

> *"O maior obstáculo para viver é a expectativa, que depende do amanhã e perde o hoje."*
>
> *— Sêneca, Sobre a brevidade da vida, 9.1 (tradução livre)*

Se o tempo é o nosso bem mais precioso, então oferecê-lo a alguém é a forma mais concreta de amor. E desperdiçá-lo em cobranças, ruminações e ansiedade é a forma mais silenciosa de perder a vida.

Perder tempo ou investir tempo?

A raposa fala em "perder" tempo; Sêneca fala em perder de outro jeito. Na abertura do tratado *Sobre a brevidade da vida*, ele observa que a vida só parece curta porque a desperdiçamos:

> *"Não é que tenhamos pouco tempo, mas sim que perdemos muito dele."*
>
> *— Sêneca, Sobre a brevidade da vida, 1.3 (tradução livre)*

As duas ideias parecem se contradizer, mas se completam. O tempo que a raposa chama de “perdido” é o tempo dado de propósito a alguém, e por isso não se perde: vira vínculo. O tempo de que Sêneca fala é o outro, aquele que escorre sem que ninguém o escolha, em cobranças, comparações, telas e preocupações que não levam a lugar nenhum.

Uma pergunta simples ajuda a separar os dois: “Se eu pudesse rever este tempo daqui a um ano, ficaria feliz de tê-lo vivido assim?” Uma tarde ouvindo com atenção uma história de família passa no teste. Uma tarde inteira conferindo se alguém visualizou uma mensagem, quase nunca.

Repare que a pergunta não pede que você seja produtivo o tempo todo. Descansar, olhar pela janela e ficar sem fazer nada também podem ser tempo bem usado, quando são escolhidos e aproveitados. O que pesa é o tempo que passa por nós sem que a gente esteja presente nele.

Erich Fromm: amar é uma arte que se pratica

O psicanalista e pensador Erich Fromm escreveu em 1956 um livro que se tornou clássico: *A arte de amar*. Logo no início, ele observa que a maioria das pessoas encara o amor como uma questão de encontrar a pessoa certa — o “objeto” certo — e não como uma capacidade que se desenvolve. Para Fromm, amar é uma **arte**, como a música, a medicina ou a carpintaria: exige teoria, mas sobretudo prática.

Ele define o amor de forma muito clara:

> *“O amor é a preocupação ativa pela vida e pelo crescimento daquilo que amamos. Onde falta essa preocupação ativa, não há amor.”*
>
> *— Erich Fromm, A arte de amar, cap. II (tradução livre)*

E descreve quatro elementos presentes em toda forma de amor:

- **Cuidado:** preocupar-se de forma ativa com a vida e o bem-estar do outro. Amar não é só dizer “eu me importo”, é perceber que alguém está sobrecarregado e agir para tornar o dia dessa pessoa mais leve.

- **Responsabilidade:** estar pronto para responder às necessidades do outro, inclusive às que não são ditas em voz alta.
- **Respeito:** enxergar a pessoa como ela é, com sua individualidade, e desejar que ela cresça do jeito dela — não do jeito que nos convém.
- **Conhecimento:** conhecer o outro de verdade, para além da superfície e das nossas projeções.

Repare que os quatro elementos dependem de tempo. Ninguém conhece alguém de verdade em uma semana. Ninguém percebe necessidades não ditas sem antes prestar atenção por muito tempo. A leitura deste livro é que a palavra "tempo" está escondida dentro de cada um deles.

Fromm, aliás, diz isso de forma direta quando fala da prática do amor. Para ele, dominar qualquer arte exige disciplina, concentração e **paciência**:

> *"Se alguém busca resultados rápidos, jamais aprende uma arte."*
>
> *— Erich Fromm, A arte de amar, cap. IV (tradução livre)*

Os quatro ingredientes do "feito com amor"

Quando olhamos com atenção para qualquer gesto, conversa ou trabalho que desperta admiração genuína, encontramos quase sempre os mesmos quatro ingredientes:

- **O critério da atenção.** Perceber os pequenos sinais de quem está ao redor — o cansaço no olhar, a necessidade de uma pausa, a vontade de ser ouvido sem julgamento — antes de cobrar qualquer coisa.
- **O respeito às etapas.** Nada que é profundo nasce pronto. Assim como um bom pão precisa de tempo para fermentar, a confiança, a intimidade e a competência precisam de etapas respeitadas.
- **O capricho nos detalhes.** Pequenos gestos pensados com carinho — lembrar de algo que a pessoa contou na semana passada, preparar um café, deixar um ambiente arrumado — muitas vezes valem mais do que presentes caros.

- **A presença inteira.** Quando estiver junto, esteja de verdade. Guardar o celular e oferecer alguns minutos de atenção real costuma criar mais conexão do que horas de convivência distraída.

O essencial que os olhos não veem

Dos quatro ingredientes, o último é o que mais se perdeu. Podemos estar na mesma sala, à mesma mesa, no mesmo carro, e mesmo assim estar longe: com os olhos na tela, a cabeça na lista de tarefas, o ouvido esperando a vez de falar.

A raposa de Saint-Exupéry entrega ao pequeno príncipe, na despedida, o segredo que resume essa ideia:

> *"Só se vê bem com o coração. O essencial é invisível aos olhos."*
>
> *— Antoine de Saint-Exupéry, O Pequeno Príncipe, cap. XXI (tradução livre)*

O que é invisível numa conversa? A atenção. Ninguém consegue medi-la, mas todo mundo a percebe. Sabemos, em poucos segundos, quando alguém nos escuta de verdade e quando está apenas esperando a gente terminar. Uma pessoa pode passar duas horas ao nosso lado e nos deixar sozinhos; outra pode passar dez minutos e nos deixar acompanhados.

Presença não exige tempo longo; exige tempo inteiro. Três sinais costumam mostrar que ela está acontecendo: o corpo está voltado para a pessoa, os olhos e as mãos estão livres, e as perguntas nascem do que o outro acabou de dizer, e não do que você já ia perguntar.