

*Vasco Pinto de Magalhães, sj*

**Se Deus é bom,  
porque sofremos?**  
*Se Deus é bom, como sofrer?*

5.<sup>a</sup> edição



EDITORIAL AO

**Na Capa**

Teresa Peña, Via-Sacra, Catedral de Burgos

**Capa**

Romão Figueiredo

**Ilustrações**

Miguel A. Rodrigues

**Paginação**

Editorial AO

**Impressão e Acabamentos**

Gráfica Almondina de Progresso e Vida

**Depósito Legal n.º**

525570/23

**ISBN**

978-972-39-0974-6

**1.ª edição**

Março de 2015

**5.ª edição**

(2.ª edição na Editorial AO)

Dezembro de 2023

*Com todas as licenças necessárias*

©

**SECRETARIADO NACIONAL  
DO APOSTOLADO DA ORAÇÃO**

Rua S. Barnabé, 32 – 4710-309 BRAGA | Tel.: 253 689 443

livraria.apostoladodaoracao.pt | livros@snao.pt

www.redemundialdeoracaodopapa.pt

*a Todos os que sofrem,  
aos que acompanhei,  
a quem se aproxima e os cuida.*



## *Agradecimento e convite*

Creio que é justo e necessário abrir mais esta edição com um renovado AGRADECIMENTO a quantos, de várias formas, apoiaram e enriqueceram a minha reflexão. Agora, para novos e velhos leitores, acrescento um CONVITE.

É quase incontável o número e variedade de pessoas que procura este livrinho. O sofrimento toca a todos. Pode revoltar alguns e desanimar outros. Mas há sempre um senso comum de que, no fundo, pode não ser assim tão mau. Antes, até nos pode fazer crescer; e vale a pena tentar ajudar outros: pelo menos para que não lhes aconteça coisa pior.

Destaco, antes de mais, como a minha reflexão foi muito enriquecida e até completada pelo Testemunho corajoso de um grande amigo, o Luís Nazareth. O Luís, aos 44 anos (em 1996) sofreu um forte AVC. Homem de Fé, ativo, comprometido, profissional e

politicamente, com uma larga família: tudo se desmoronava. Porém, com humildade e paciência, à medida que ganhava entusiasmo com as nossas conversas, aceitou narrar a «sua Via-Sacra», o seu caminho para a luz e para a paz, tocando quem o rodeava e mobilizando essas pessoas a participar no seu processo de reconstrução.

Pensando neste caso ocorreu-me o tal Convite: desafiar cada leitor a seguir os mesmos passos: parar, agradecer a realidade e tentar relê-la com olhos Bons! Então, pôr por escrito o **caminho que fez e vai fazendo**: as luzes e as sombras, os sucessos e as crises. Estas, quando partilhadas, podem ajudar muito o próprio e os outros. Não se trata de eliminar o sofrimento, mas de saber viver e crescer com ele.

Trata-se de pôr a render, comunicando, a maior riqueza que temos: a nossa realidade, (onde anda Deus!), sem esconder fragilidades.

Este livro completa-se com outros textos e apoios que também agradeço. 1.º Uma longa entrevista com outro amigo, Henrique Manuel Pereira, Professor na Escola das Artes da Universidade Católica do Porto,

*Agradecimento e convite*

com quem mantive, ao longo de vários anos, um programa de rádio que ele conduzia na Rádio Renascença: «Conversas com Princípio, Meio e Fim» (2014). 2.º O Prefácio de Edna Gonçalves, grande especialista em Cuidados Paliativos. Aconselho a começar por aí a vossa leitura. 3.º Propostas de várias pessoas: da Mafalda Castro, por exemplo, e de quem me ofereceu as notas que tirara nalguma das minhas conferências.

Façamos juntos o caminho.

*Vasco Pinto de Magalhães sj*  
*Dezembro de 2023*



## *À maneira de um prefácio*

Quando há cerca de doze anos me desafiaram para trabalhar em Cuidados Paliativos fiquei inquieta e demorei alguns meses a aceitar o desafio. É que o objetivo primário da Medicina Paliativa é a prevenção e alívio do sofrimento associado a doenças que ameaçam a vida, na sua maioria doenças incuráveis, avançadas e progressivas, e o sofrimento é um mistério para o qual não temos resposta.

«*Não tenho medo de morrer, tenho é medo de sofrer*», é uma afirmação que ouvimos com frequência mesmo a pessoas saudáveis. Mas o que é afinal o sofrimento? E por que razão sofremos? Como é possível acreditar que Deus existe e é Pai com coração de Mãe, quando permite o sofrimento de inocentes, como por exemplo crianças, que nada fizeram para o merecer?

Em 1982, num artigo intitulado «*The nature of suffering and the goals of medicine*», Eric Cassel (médico dos EUA) define o so-

frimento como um estado específico de mal-estar emocional (*distress*) que ocorre quando a integridade de uma pessoa é ameaçada ou destruída. O sofrimento é, pois, uma experiência individual, que ultrapassa os aspetos físicos da doença e cuja intensidade só pode ser quantificada pelo próprio doente, em função das suas experiências prévias, seus valores, crenças e outros recursos internos e externos.

Num contexto de doentes em fim de vida apontam-se como principais causas de sofrimento a perda de autonomia e dependência de terceiros, a presença de sintomas mal controlados, alterações da imagem corporal, alterações das relações interpessoais, o abandono, a perda de papéis/estatuto social, perdas económicas, a alteração de expectativas e planos futuros, a sensação de perda de dignidade e, por fim, a perda de sentido da vida. Perdas e faltas são, pois, as grandes fontes do sofrimento humano.

Os avanços da medicina, com todos os exames e modalidades de tratamento, farmacológico e não farmacológico, que coloca ao nosso dispor (morfina e outros analgésicos, antieméticos, antidepressivos, fisioterapia, acupuntura, psicoterapia), permitem-nos hoje em dia

suprimir ou reduzir para níveis perfeitamente toleráveis a grande maioria dos sintomas físicos e mesmo alguns sintomas psicológicos. No entanto, isso não chega para controlar o sofrimento, pois, como diz Cassel, «*o sofrimento é experienciado por pessoas, não apenas por corpos*». Assim, o alívio do sofrimento em Cuidados Paliativos, mas não só, tem de ir muito para além do uso de fármacos, sendo fundamental uma resposta social efetiva que suporte e valorize as pessoas mais dependentes, por forma a não se sentirem «um fardo» para os demais. Mas controlados ou minimizados os sintomas físicos e psicossociais, vêm ao de cima as questões relacionadas com a dignidade e o sentido da vida, isto é, o *sofrimento existencial*. Entramos assim no domínio interior do Homem, na sua consciência de si mesmo no mundo e naquilo que o transcende, ou seja, entramos no campo da espiritualidade.

A busca de sentido da vida é uma motivação essencial da vida humana, pois como diz Viktor Frankl (psiquiatra austríaco do séc. XX, que sobreviveu a campos de concentração e desenvolveu a logoterapia), precisamos de «*um porquê para ter um como*». Mas cada um tem a

*Se Deus é bom, porque sofreremos?*

sua vocação e missão específica, que só o próprio pode levar a cabo e tem a liberdade de escolher a forma como o vai fazer, sendo assim o protagonista do seu destino. É mesmo que não possamos mudar as circunstâncias, como por exemplo fazer desaparecer uma doença terminal, podemos sempre escolher a atitude com que as enfrentamos e «*transformar uma tragédia pessoal num triunfo*». Ora é esta liberdade de escolha, que nos é doada por Deus na medida em que não restringe as nossas opções, que dá muitas vezes origem ao sofrimento existencial.

Enquanto médica de Cuidados Paliativos, tenho tido o privilégio de lidar com inúmeras pessoas em situação de doença avançada e incurável, que encontram um sentido positivo para as suas vivências em fim de vida, vivendo serenamente até a morte. É que, como diz Viktor Frankl, «*de certa forma, o sofrimento deixa de o ser no momento em que se lhe descobre um sentido*».

Porto, 8 de março de 2015

*Edna Gonçalves*

Diretora do Serviço de Cuidados Paliativos  
Centro Hospitalar São João, E.P.E.

## Índice

Agradecimento e convite .....	7
À maneira de um prefácio	
<i>Edna Gonçalves</i> .....	11
SE DEUS É BOM, PORQUE SOFREMOS?	
<i>Vasco Pinto de Magalhães, sj</i> .....	15
<b>I – Se Deus é bom...</b> .....	17
Se Deus é bom, porque sofremos?.....	17
1. Um desafio: um Mistério ou uma contradição .....	18
2. As perdas e as faltas: aquilo que nos faz sofrer .....	21
3. Que ideia temos de Deus? O onnipotente-em-amor?.....	23
4. Onde está Deus quando sofremos? Que faz? .....	26
5. Encarar o sofrimento. Não fazer a pergunta errada.....	30
6. Deus permite o sofrimento? O sofrimento tem valor?.....	34
7. Deus também sofre.....	38

*Se Deus é bom, porque sofremos?*

8. Donde vem o mal?.....	44
9. A resposta do Deus Bom. Com Ele o mal não nos pode fazer mal.....	48

**II ... Como sofrer?**

*A questão não é sofrer ou não, mas «sofrer bem»*..... 53

1. Sofrer é vontade de Deus?.....	53
2. O que é «correr bem» e «correr mal»?....	57
3. Atitudes perante o sofrimento e a dor (a nossa e a dos outros).....	58
a) <i>Cuidar</i> .....	59
b) <i>Disposições: quadro mental com     que abordamos o sofrimento</i> .....	61
c) <i>Consciência das raízes do sofrimento     e compreensão da pessoa</i> .....	62
4. As quatro grandes portas do sofrimento.....	63
5. Estratégias humanas de integração dos sofrimentos.....	65
6. O sofrimento à luz da Cruz.....	67
7. <i>Ámen</i> .....	68

**O SENTIDO DO SOFRIMENTO**

*Vasco Pinto de Magalhães, sj e Henrique Manuel  
Pereira*..... 69

## Índice

### UM TESTEMUNHO

<i>Luís Nazareth</i> .....	111
1. A minha história.....	113
2. A minha reflexão.....	120
3. A minha compreensão à luz da fé.....	124
 Bibliografia.....	 139
 Índice.....	 141

