EDIÇÃO DE AMOSTRA

HÁ VIDA APÓS A *Traição*

Uma jornada de esperança, cura e restauração para mulheres que conhecem a dor da infidelidade e **buscam reconstruir a própria vida.**



GLAUCIA PIMENTA

INFORMAÇÕES EDITORIAIS

© 2026 Glaucia Pimenta

Todos os direitos reservados.

Edição: Glaucia Pimenta

Revisão: Andrea Castro

Projeto gráfico e diagramação: Felipe Duarte

1ª edição: Setembro de 2026



Eu sou Glaucia Pimenta, uma discípula de Jesus e filha de Deus.

Desde criança eu buscava a Deus. E aos 18 anos de idade foi quando minha caminhada com Ele realmente se intensificou. A cada dia que passa me apaixono mais pelo Senhor, meu primeiro amor e meu marido fiel.

Também sou uma esposa abençoada, casada com Rodolfo Pimenta há 28 anos, mãe de duas filhas lindas e avó de dois lindos garotos que são a minha alegria diária.

Fui a primeira na minha família a seguir a Jesus, também a primeira geração a vir para os Estados Unidos da América.

Este livro é o cumprimento da promessa do meu Pai que disse que um dia eu seria usada para falar a muitas mulheres.

Sem entender o que exatamente isso significava, eu me sujeitei a Deus e confiei que de alguma forma tudo iria cooperar para os planos Dele para a minha vida.

Este livro surgiu do desejo de curar mulheres que tiveram sua identidade rasgada ao passarem pela dor da traição, assim como eu.

Aqui eu coloquei conhecimento clínico, estudos, experiência e vida.

Eu sou uma improvável que tinha tudo para dar errado, mas que deu certo.

Querida amiga e irmã, que através deste livro você receba direção, sabedoria, força, alegria, coragem e fé para viver o milagre da restauração.

Seja curada, seja completa e seja livre!

SUMÁRIO

Introdução i

Capítulo 1: O resgate do Eu 01

Capítulo 2: Entendendo por que ele me traiu 07

Capítulo 3: A herança do trauma finalmente irrompendo 12

Capítulo 4: O trauma da traição: anatomia de uma ferida invisível 16

Capítulo 5: A Ferida Nova e a Ferida Velha 21

Capítulo 6: A porta que a dor abriu 27

Capítulo 7: O luto da traição 31

Capítulo 8: O espelho quebrado 39

Capítulo 9: O perdão que liberta 46

Capítulo 10: Autoestima e identidade como filha 53

Capítulo Bônus: Como curar o trauma da traição a dois? 58

INTRODUÇÃO

Eu conheço a dor do coração partido, a confusão, a raiva, a sensação de estar anestesiada, a tristeza e aquela pergunta avassaladora: "Como eu vou conseguir ser feliz novamente depois de tudo isso?

Deixe-me, então, compartilhar um pouco da minha história com você.

Anos atrás, eu achava que estava tudo bem. Eu já estava casada há 18 anos, estava cuidando da minha filha mais nova que tinha 15 anos e estava enfrentando um diagnóstico de epilepsia, e em breve ela iria passar pela primeira cirurgia no cérebro.

Minha filha mais velha, já casada, estava grávida; e, esperávamos a vinda do nosso primeiro neto.

Como você vê, minha amiga, eu estava vivendo uma montanha russa entre risos e lágrimas; e, tentava administrar o cenário que estava totalmente fora do controle.

Eu confiava naquela vida que eu tinha, no meu marido e no futuro que estávamos construindo juntos.

Mas, um dia, tudo aquilo que eu acreditava conhecer veio abaixo.

Às vezes eu me perguntava: "Será que a vida voltaria ao normal novamente?" Eu não sabia mais o que era normal.

Era dezembro, estávamos indo para New York levar nossa filha para conhecer o lugar onde nos encontramos pela primeira vez. Também iríamos passar o Natal com minha sogra, sem saber que esse seria o último Natal com ela. Mas meu marido não embarcou, ele perdeu a última oportunidade que teve de passar o Natal com a mãe antes dela falecer com câncer.

Ao voltar de New York para Florida me deparei com um pedido de divórcio. Foi como se o meu mundo inteiro tivesse sido arrancado de mim em um instante. Eu questionei o meu próprio valor: "Será que eu não fui suficiente?"

E culpei a mim mesma, perguntando repetidamente: "O que eu fiz de errado?" "Como eu não percebi os sinais?"

Foi a experiência mais dolorosa, devastadora e solitária de toda a minha vida. Ela me deixou com uma dor que eu sequer sabia como enfrentar. Naquele momento, eu não me sentia apenas traída pelo meu marido. Eu também me sentia traída por mim mesma.

Como eu poderia voltar a confiar em alguém quando eu nem sequer conseguia confiar no meu próprio julgamento? Eu não fazia ideia de como seguir em frente ou por onde começar. E, como mãe, carregava ainda o peso de tentar manter tudo de pé pelas minhas filhas, mesmo quando, por dentro, eu me sentia completamente destruída.

Mas existe algo que eu aprendi: A cura depois de uma traição não significa voltar a ser quem você era antes. Significa redescobrir a si mesma e se tornar alguém ainda mais forte, e mais sábia. Significa recuperar o seu poder, a sua paz e a sua alegria. Um passo de cada vez.

Após uma separação de três meses, meu marido voltou para casa e começamos uma reconstrução nada fácil. Confesso que várias vezes pensei em desistir apesar de ter orado muito para que isso acontecesse. Sentia como se Deus estivesse me esticando ao máximo, enquanto eu tentava descobrir o que Ele queria de mim.

Senti muitas vezes que parecia estar vivendo uma vida que não era minha. Afinal, nada do que eu estava vivendo eu escolhi.

Eu sei que você está aqui porque também experimentou essa dor. Talvez a sua história de traição seja diferente da minha. Talvez não tenha sido apenas uma traição, mas uma sequência de mentiras, pornografia, mensagens escondidas, relacionamentos paralelos ou múltiplas infidelidades.

Mesmo que as nossas experiências sejam um pouco diferentes, existe algo que compartilhamos: a experiência de ter o coração partido e a vida completamente virada de cabeça para baixo pela pessoa que deveria estar ao nosso lado, que prometeu nos amar e nos proteger, acontecesse o que acontecesse.

Mas eu quero que você saiba de uma coisa: Você não está sozinha!

Este livro foi escrito pensando em você. Cada página tem os passos que eu dei, seja através de terapia, de estudos e de oração.

Ter mergulhado em Deus e ter feito Dele meu refúgio me trouxe até aqui.

Não é sobre restaurar um casamento, e nem tão pouco sobre mim, é sobre viver um propósito e cumprir uma missão. E ficou leve a partir do momento que entendi isso.

Jesus também passou por traição, mas Ele não ficou preso nela. Eu nunca tinha experimentado de fato o que é amar e perdoar alguém que me entregou o pior dele.

Jesus pegou a toalha, lavou os pés dos discípulos e os enxugou.

Está na hora de pegarmos a toalha e cair na real que essa vida não é apenas sobre nós.

A vida de Jesus limpou a minha. Ele me limpou e me lavou primeiro para eu ir e fazer o mesmo.

Restauração e cura não vêm olhando egoisticamente para você, ela vem de uma entrega. É quando você solta o que lhe feriu e se permite viver as dores do processo de ser esmagada para que se extraia de você o melhor azeite que curará outras pessoas pelo caminho.

Você não tem culpa de ter sido traída, mas o que vai decidir construir a partir disso pertence a você.
Você está aqui para recuperar a sua vida.!
Boa leitura!



Capítulo 1

O RESGATE DO EU

Primeiros socorros para quem foi traído

Há uma expressão que uso com frequência no consultório e no altar, e que decidi trazer para abrir este livro: solo sagrado. É assim que chamo o casamento — não porque seja perfeito, mas porque é o lugar onde duas pessoas se despem de suas armaduras e falam, sem precisar dizer em voz alta: "Aqui, comigo, você está seguro!"

Quando a traição é revelada, não é só uma mentira que desaba. É o chão que desaparece. E é sobre esse instante — o antes e o depois de descobrir que o solo sagrado foi quebrado — que eu quero conversar com você neste primeiro capítulo.

Lembro-me como foi doloroso sentir vergonha de tomar banho junto com meu marido, algo simples e normal para os casados. O meu solo sagrado, que é o meu lugar seguro, havia sido quebrado com a traição.

Se você é terapeuta ou conselheiro conjugal, espero que isto se torne parte do seu manejo clínico. Mas, se é você que está vivendo essa dor agora, na pele, quero que este capítulo funcione como um mapa: não para apagar o que aconteceu, mas para lhe ajudar a dar o primeiro passo para fora do fundo do poço.

O Choque inicial

A primeira fase depois da descoberta não tem meio-termo. É o epicentro do trauma. O cérebro entra em estado de hiper vigilância — o mesmo tipo de alerta que sentiríamos diante de um perigo físico real, porque, para o sistema nervoso, é exatamente isso que está acontecendo: um perigo real.

Por isso é tão comum oscilar, no mesmo dia, entre a raiva devastadora e o choro que não para, entre a negação e aquela pergunta que quase todo mundo que passa por isso já fez a si mesmo, em algum momento de madrugada: "Será que eu estou ficando louca?"

Você não está. O que está quebrado, na realidade. é a sua confiança — não a sua sanidade.

Antes de falarmos sobre o futuro do seu casamento, sobre perdão ou sobre reconstrução, preciso deixar três verdades bem plantadas no seu coração. Elas não vão tirar a dor, mas vão lhe dar chão para pisar enquanto ela passa.

1- A traição não é sua culpa.

É quase automático: a pessoa traída começa a fazer uma espécie de contabilidade mental cruel: "Se eu tivesse me arrumado mais." "Se eu estivesse mais presente." "Se a gente não tivesse brigado tanto naquele mês."

Eu preciso desconstruir isso com você agora, com todas as letras: a traição fala sobre o caráter de quem traiu, não sobre o valor de quem foi traído. É sobre as falhas dele — ou dela — em lidar com as próprias dores, frustrações e desordens internas. Ninguém trai porque o outro "não deu conta"; trai-se porque, em algum lugar, faltou caráter, faltou enfrentamento honesto de um problema que já

existia antes de você.

2 - Seu valor não depende da lealdade de ninguém.

A traição é, antes de tudo, um ataque à autoestima. Ela sussurra para a vítima: “Você é descartável!” E isso é uma grande mentira.

Gosto de pensar nisso como uma jarra que caiu no chão. Ela se estilhaça — mas o valor do material de que era feita não muda porque ela quebrou. Quem você é não é determinado pela lealdade ou pela deslealdade de outra pessoa. A sua identidade vem do Autor da sua vida. Você foi escolhida Nele antes da criação do mundo, para ser santa e sem culpa diante Dele. (Efésios 1:4-6)

3 - A cura é possível, no seu tempo.

Não existe cronograma certo para curar a dor de uma traição íntima. Já vi mulheres que em seis meses já estavam com os pés firmes de novo, e outras que precisaram de dois anos só para conseguir dormir a noite inteira. Nenhuma das duas está “atrasada”. A cura é contraintuitiva, não óbvia e profundamente individual.

Nesta fase inicial, sua única meta real é: ficar segura, buscar a verdade dos fatos, e buscar ajuda qualificada.

A cura não é uma linha reta, é um caminho com subidas, descidas e pausas.

Haverá dias em que você sentirá que finalmente está de pé, que a dor perdeu força e que o futuro voltou a ter cor. E haverá outros em que uma lembrança, uma data ou uma palavra fará tudo parecer recomeçar do zero. Isso não significa que você fracassou ou que nada mudou. Os altos e baixos fazem parte do processo de elaboração da dor: o coração revisita a ferida para, aos poucos, ressignificá-la. Assim como a natureza tem suas estações, a alma também passa por invernos e primaveras.

Seja paciente consigo mesma. Deus não tem pressa em nos curar pela metade. Ele trabalha em profundidade, e o que está sendo restaurado em você está sendo restaurado por inteiro.

Quebrando alguns mitos da fé

Preciso parar aqui e falar como terapeuta, porque vejo isso demais no aconselhamento de casais: mensagens distorcidas sobre submissão, sobre silêncio, sobre "perdoar rápido para salvar a família" — que na prática só mantêm mulheres presas ao abuso e à dor.

Já perdi as contas de quantas vezes ouvi relatos de esposas que foram orientadas a "orar mais", "esquecer o que passou", "se submeter mais" — como se a mudança de um homem que traiu dependesse do sacrifício silencioso de quem foi ferida. Isso tem nome: responsabilidade deslocada. E não é bíblico, é abusivo.

A verdade — clínica e humana — é que o perdão não é um passe de mágica que apaga o trauma. O perdão cura a sua alma do ressentimento. Ele não reconstrói a confiança automaticamente, e não deveria. Confiança se reconstrói com tempo, transparência, arrependimento genuíno e com constância através de pequenos atos no dia a dia.

Deus não exige que você permaneça em um ambiente de desonra e mentira sistêmica em nome de uma falsa paz. Para que um relacionamento seja restaurado, é preciso arrependimento genuíno e mensurável de quem quebrou a aliança — não apenas o sacrifício de quem foi ferido. E assim como você precisa de tempo para curar, o arrependimento de quem traiu também costuma vir em camadas, à medida que ele vai entendendo, de verdade, o tamanho do dano que causou.

Dos pedaços para o fortalecimento

Então como a gente migra do "estou em pedaços" para um lugar de fortalecimento?

Duas coisas, para começar: reaprender a confiar em você mesma, e aprender a colocar limites.

Quem sofreu uma traição, muitas vezes, passou meses — às vezes anos — sendo invalidada através do gaslighting: aquela manipulação sutil que faz a pessoa acreditar que está sendo paranoica, que está "inventando", que está "exagerando". Reaprender a escutar o seu próprio corpo, o seu próprio instinto, é o primeiro ato de coragem depois da traição. Antes de qualquer decisão sobre o casamento, existe essa reconquista silenciosa: a de

voltar a confiar na sua própria percepção da realidade.

Depois vem o limite. E aqui vale uma clareza importante: o limite não existe para mudar o outro. Ele existe para proteger você. Se o parceiro não está disposto a ser totalmente transparente, a abrir o jogo, a buscar ajuda terapêutica individual e a validar a sua dor, o seu limite, pode — e deve — ser o distanciamento necessário para preservar a sua saúde mental. Colocar um limite não é falta de amor. É o primeiro gesto de amor-próprio depois de ter sido tratada como descartável.

Você vai precisar de coragem para olhar para os pedaços quebrados da sua vida e entender uma coisa: você não escolheu essa dor, mas pode escolher o que vai fazer com ela. Os mesmos cacos que hoje cortam, podem, com tempo e cuidado, virar um mosaico — e um mosaico, ao contrário de uma peça inteira, tem a característica de ser ainda mais bonito de perto, porque cada fragmento conta uma parte da história. A sua história é linda, e é linda porque é só sua, e merece ser acolhida com amor.

Um convite à liberdade

Se você atende casais ou pessoas que passaram por isso, guarde uma coisa comigo: nunca force o tempo de cura de ninguém. A dor da traição é o luto de uma vida que existia e deixou de existir — e todo luto tem o seu próprio relógio.

E se é você que está atravessando esse deserto agora, escute com atenção: a humilhação, a rejeição e a raiva que você sente hoje não definem quem você é. Esse capítulo é doloroso, faz parte da sua história — mas ele definitivamente não é o final do seu livro.

Você é digna de amor. Você é digna de respeito. E você tem, mesmo sem sentir agora, toda a força necessária para atravessar esse deserto até o outro lado.

“Para dar aos que choram em Sião uma coroa de alegria em vez de tristeza, um perfume de felicidade em vez de lágrimas e roupas de festa, em vez de luto. Eles farão o que é direito; serão como árvores que o Senhor plantou para mostrar a todos a sua glória.”

Isaías 63:3

“Quando passares pelas águas, eu serei contigo; quando pelos rios, eles não te submergirão, quando passares pelo fogo, não te queimarás, nem a chama arderá em ti.”

Isaías 43:2



Uma oração antes de seguirmos

Antes de virar esta página, faça esta oração comigo — não como quem repete palavras, mas como quem entrega, de fato, um peso que nunca deveria ter carregado:

Senhor, eu venho até ti com o coração em pedaços, e te entrego hoje o que não me pertence: a culpa por uma escolha que não foi minha, a vergonha por uma traição que eu não cometi, o peso de um pecado que carrego nos ombros sem nunca ter sido meu. Eu solto isso agora nas tuas mãos. Tira de mim a contabilidade cruel que insiste em me culpar. Devolve-me a certeza de que o meu valor nunca esteve em jogo. E, no tempo que só tu conheces, transforma esta cinza em beleza. Amém.

— — —