

HUGO PAINO DE OLIVEIRA

# RECONECTAR

A superação de três AVC's com a  
transformação pela acupuntura

Ricardo Murça

2024



Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida por qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados, sem a expressa autorização do autor.

1ª edição: 2024

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Murça, Ricardo

Hugo Paino de Oliveira : reconectar : a superação  
de três AVC's com a transformação pela acupuntura /

Ricardo Murça. -- 1. ed. -- São Paulo : Ed. do

Autor, 2024.

ISBN 978-65-01-06633-2

1. Acidente Vascular Cerebral - Pacientes - Biografia 2. Homens - Biografia  
3. Superação - Histórias de vida I. Título.

24-213192

CDD.616.810092

Índices para catálogo sistemático:

1. Acidente Vascular Cerebral : Pacientes : Biografia 616.810092

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253

Editora PoloBooks

Rua Américo Brasiliense, 2171 - Cj. 102 - São Paulo - SP - Brasil

Fone: +55 11 3791-2965 e +55 11 9-6911-7484

Site: [poloprinter.com.br](http://poloprinter.com.br)

Livros sob demanda: [poloumaum.com.br](http://poloumaum.com.br) Livraria: [livrariapolobooks.com.br](http://livrariapolobooks.com.br)

PoloPrinter

# Introdução

Começo esse livro de joelhos, como se rezasse ou conversasse com Deus na igreja e, após alguns minutos um padre me dissesse:

— Gostaria de conversar ou se confessar?

— Sim, padre, conversar, por favor.

E, assim, informalmente, diria:

— Padre, há algum tempo subestimei alguém que hoje é meu amigo e por quem nutro uma grande admiração e gratidão.

— Fale mais, meu filho — diria o padre.

— Padre, posso fazer o seguinte: vou narrar daqui para a frente o começo de tudo isso, e o senhor, ao final, diz se terei que pagar alguma penitência. Pode ser?

— Pode, mas é algo muito grave? — Perguntaria o sacerdote.

— Não, mas creio ser uma história tão bonita que merece mais do que uma confissão, apesar da importância do ato.

— Então, filho, narre como quiser, depois me traga a história escrita!

— Combinado, padre, obrigado!

— Estávamos ali pelo ano de dois mil e quinze ou dezesseis e eu, Ricardo Murça, voltava para as atividades no Sindicato dos Farmacêuticos quando me deparei com um rapaz que me apresentaram pelo nome de Hugo.

“Prestei atenção nele por que era uma pessoa com muita energia, mas gaguejava muito e tinha certa dificuldade na fala, o que incomodava, por que as assembleias já eram cansativas. Depois disso o vi caminhar. Ele mancava um

pouco e percebi que suas mãos, ou uma das mãos, tinha também algum problema. Num primeiro momento, meu pensamento foi que ele poderia ajudar pouco, devido à sua condição física.

“Estávamos em uma situação de visitar farmácias, realizar uma conscientização e convidar colegas a se juntarem ao sindicato.

“Poucas semanas depois nos reunimos e, enquanto uma parte colecionava desculpas para justificarem não terem ido visitar os colegas, o Hugo relatou ter visitado várias farmácias e conversado com outros tantos farmacêuticos.

“Nesse momento um estalo me veio: ele pode não entender muito de sindicalismo, pode ter diversos problemas, mas vem ao sindicato lutar por seus direitos, apesar de todas as dificuldades, e ainda visitou nossos colegas de forma voluntária.

“Essa percepção baixou meu orgulho e a arrogância. Hugo, sem saber, já me ajudou com isso.

“Conheci mais o rapaz com o passar do tempo e notei que era realmente alguém diferenciado, além de gentil e divertido. ‘Sou acupunturista’, disse ele.

“Novamente meu julgamento veio à tona: como poderia ser acupunturista com aquelas mãos?

“A resposta me veio em mais um dia de assembleias, onde uma colega mais velha, uma de nossas lideranças, estava com muitas dores nos joelhos e Hugo se dispôs a fazer uma sessão de acupuntura ali, no sofá da sala da Diretoria; quando vi ele segurar a agulha de modo firme na aplicação e tratar de nossa colega, pensei: esse cara é demais!

“Depois disso passamos a conversar mais. Minhas pri-

meiras impressões foram desfeitas e passei a prestar mais atenção àquele cara, ele tinha algo de diferente. Numa das vezes, ainda no sindicato, houve a possibilidade de ele entrar para a diretoria, nem sei se entrou, mas lembro que eu disse algo assim: ‘Hugo, eu já estive aí dentro, sei como funciona e isso aqui pode acabar com a sua vida, caso se envolva demais. Muitos aqui já resolveram suas vidas e outros já perderam muito. Se você está no meio do caminho, sugiro repensar.’

“Depois vi que Hugo começou a deslanchar, participou de eventos junto ao nosso Conselho de Classe, ministrava palestras e aparecia nas telinhas das redes sociais, sempre acompanhado pelos dizeres: gratidão, gratidão, gratidão!

“Afastamo-nos. Fui cuidar da minha vida e veio a pandemia de COVID-19. Conversamos poucas vezes e de forma breve. Adoeci em 2022 e, quando já estava fora do Hospital das Clínicas e conseguindo mexer as mãos, peguei meu celular para visualizar as mensagens e agradecer às orações. E quem estava lá, no topo do número de mensagens e áudios enviados? Hugo Paino de Oliveira.

“Demorei para respondê-lo, afinal, quem o conhece, sabe o tamanho do coração desse farmacêutico, a emoção que toma conta dele, o quanto fala e a energia que nos transmite. É realmente alguém que muda seu astral, seu polo, que te encaminha ao contato de suas origens, que mostra o caminho para que você se reconecte com seu eu interior. E, o melhor, ele faz isso a partir do próprio exemplo, da própria história e do seu modo de ser no dia a dia, com alegria, amor, amizade, carinho e muita responsabilidade em ajudar as pessoas.

“Responsabilidade, afinal, Hugo é um farmacêutico

acupunturista que se destaca profissionalmente e, acredito, não só por sua competência técnica, mas, sobretudo, por seu caráter e amor pela vida. E esse sentimento que transborda é algo que contagia.

“Tenho o prazer, a honra e a sorte de ter um amigo como Hugo para me ajudar nessa mudança de vida e, como se não bastasse, um amigo que me pagou para escrever seu livro.

“Se ele souber o quanto me alegro ao escrever essas linhas e como isso me faz bem, pode não querer mais me pagar, por isso devo mostrar essa introdução só quando estiver tudo pronto.

“Para finalizar, quero propor aos leitores, amigos, fãs, clientes e ao público de forma geral, uma obra caracterizada pelo recorte de uma parte da vida desse homem. Não podemos escrever uma biografia, afinal, ele está vivo (e bem vivo), e nem uma autobiografia, pois quem escreve sou eu, Ricardo, e não ele.

“Propus, então, descrever a vida de Hugo a partir da minha visão e com a narrativa de um amigo e escritor; colher informações, depoimentos, vídeos, descrições, realizar entrevistas, ler muito e, espero, me emocionar, pois, nessa profissão, na vida e nas amizades, o amor é alicerce de um bom viver. Aproveitem a leitura.

Ricardo Murça.”

# Sobre o autor

Ricardo Murça de Oliveira João nasceu em 1978 na cidade de Santos, SP, é casado e pai de duas meninas e um menino.

Em dois mil e três se formou farmacêutico pela Universidade Católica de Santos. A formação o ajudou no foco ao ser humano, no social e em ajudar o próximo, com envolvimento na política estudantil e profissional desde jovem.

Tomou contato com a leitura na escola primária, suas leituras preferidas eram as literaturas, história do Brasil, geografia, filosofia, jornais e revistas.

De pensamento acelerado e criativo, é sonhador e idealista. A adolescência lhe acrescentou a impulsividade, o que breou sua evolução, fazendo-o se sentir perdido e ultrapassado pelos colegas e amigos.

“Escrevia poesias para me acalmar, para pegar no sono e passar o tempo”, diz Murça.

Teve uma infância simples, na rua, costumava jogar bola, escalar muros, andar de bicicleta e ir à praia.

Os esportes e a leitura o ajudaram a canalizar o foco e a energia, mas faltava direcionamento, o que o levou a más escolhas, que só se reduziram pela resiliência do escritor e o apoio da leitura, conta:

“Na falta da orientação, passei buscar a leitura e tomei contato com a filosofia, com o autoconhecimento e a psicologia, além de conhecer histórias de pessoas reais. Passei a buscar conhecer e me aproximar de gente que poderia agregar algo em minha vida.”

Foi pai aos dezessete, aos dezoito tomou a decisão de estudar, buscar um ofício, conhecer-se e se educar.

Em dois mil e vinte e dois, com a superação da Síndrome de Guillain-Barré, Ricardo se viu pressionado a se reinventar e a seguir com sua transição de carreira, assim optou pela escrita, pela psicologia e o autoconhecimento para nos presentear com sua inquietude e olhar voltado ao ser humano.

Em dois mil e vinte e três fundou o Instituto Ricardo Murça, por onde escreve e produz conteúdo exclusivo, ministra palestras, treinamentos e cursos, além de sessões de facilitação em autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.

# Prefácio

Por Rafael Oliver

Há histórias que nos tocam profundamente, não apenas pela sua singularidade, mas pela extraordinária força que emana delas. A história de Hugo Paino de Oliveira é uma dessas.

Imagine um homem que, após enfrentar três AVC's, emerge não apenas como um sobrevivente, mas como uma fonte de cura e esperança para muitos. Este livro é a crônica da jornada de Hugo, uma jornada marcada por desafios inimagináveis, mas também por uma determinação inabalável e um espírito indomável.

Ao longo destas páginas, você será levado a conhecer um homem cuja vida foi transformada pela Acupuntura e pelo Reiki. Hugo não apenas dominou essas artes ancestrais, mas as utilizou para trazer alívio e cura a inúmeras pessoas ao seu redor. Sua habilidade notável de cura e sua dedicação incansável em ajudar os outros não apenas o tornaram famoso em sua região, mas também o transformaram em uma figura reverenciada e admirada por todos que cruzam seu caminho.

Mais do que uma história de superação pessoal, este livro é um testemunho do poder da resiliência, da compaixão e da capacidade humana de transcender as adversidades.

Ao folhear estas páginas, você será inspirado a acreditar na força do espírito humano e na possibilidade de encontrar luz, mesmo nas sombras mais escuras.

Portanto, convido você a se juntar a nós nesta jornada extraordinária. Permita-se ser tocado pela história de Hugo Paino de Oliveira e descubra, assim como eu descobri, que o verdadeiro milagre da vida reside na capacidade de transformar dor em cura e adversidade em triunfo.

Que este livro seja não apenas uma narrativa, mas uma fonte de inspiração e esperança para todos aqueles que buscam encontrar significado e propósito em suas próprias jornadas.

Com gratidão,

Rafael Oliver

Aos leitores,  
Dedico esta obra que se faz em momento de plena convicção  
de minha responsabilidade sobre as vidas das pessoas.  
A todos os que se valem de meus conhecimentos e creem  
em minha proposta de trabalho, ofereço o melhor de mim para  
que tenham o melhor deste mundo.  
A você, leitora e leitor, meu abraço e minha história de vida.  
Gratidão, gratidão, gratidão!

# Sumário

Introdução	4
Sobre o autor	8
Prefácio	10
Capítulo I: Quem é você, Hugo?	15
O Homem que vemos e aquele que enxergamos	18
A vida como a artesã de grandes homens	22
Quando o fim é também o começo	23
Ponto de inflexão	32
A adolescência, os conflitos e a doença	35
Capítulo II: Da terra ao céu, com uma parada.	44
O amor	49
O caminho da acupuntura	53
Questionando crenças	57
Algumas conclusões e reflexões – Acupuntura	66
Acupuntura	71
Funcionamento da Acupuntura	71
Diferenças entre acupuntura e medicina ocidental	72
Acupuntura e câncer	72
Acupuntura e AVC	72
Estudos clínicos e meta-análises	73
Acupuntura e ansiedade/depressão	74

Acupuntura e a saúde cardiovascular 74 Capítulo III: Falem de mim 77  
A filha, Verônica 79 A esposa e os opostos que se atraem 81 A  
natureza, a Mãe, a Genitora 84 Lucas e a gratidão pelo irmão 88 A irmã  
de vida, Thais 92 Silvia, a cliente que foi tocada pela generosidade de  
Hugo 93 Fernanda Bertola e a admiração pelo cuidado 95 Leila, a  
coralista que exalta a dedicação do profissional 97 Leandro, o amigo de  
infância para boas e más horas 99 Juliano e Olmes — os mestres  
reverenciados 102 Lilian, a paciente, amiga e parceira 104 Adonis  
Alonso, o amigo incrédulo que virou cliente 105 Dona Aparecida e sua  
simpatia 106 Murilo Caldas, o jornalista e a energia nova num ano novo  
107 Marcelo Rosa, o professor que enxerga Hugo como imprescindível  
109 Meus agradecimentos 113 A minha gratidão às pessoas envolvidas  
neste grande projeto: 116 Homenagem póstuma 117 Contatos: Hugo  
Paino de Oliveira 118 Contatos: Instituto Ricardo Murça 119 Outras  
obras do autor 120

## Capítulo I: Quem é você, Hugo?

“Bem, chamo-me Hugo Paino de Oliveira, tenho quarenta anos, nasci em Santo André, sou casado com a Katia Regina e sou pai da Verônica. Atualmente moro em São Paulo, Capital, na Zona Sul da minha querida Vila Parque Jabaquara.”

“Trabalho na área da saúde desde 1999. Formei-me no curso Técnico de Patologia Clínica em 2001.”

“Estudei Farmácia e Bioquímica e fiz pós-graduação em acupuntura. Sou reikiano nível dois, atuei como membro da comissão assessora de acupuntura no CRF SP — Conselho Regional de Farmácia no Estado de São Paulo de 2018 a 2020. Em 2019 cursei Barras de Access e em 2023 me formei como Terapeuta das Origens.”

“Tive a honra de fazer parte do SINFAR SP — Sindicato dos Farmacêuticos no Estado de São Paulo, onde fui Diretor Executivo.”

“Ministrei palestras, simpósios e cursos em eventos promovidos pelo CRF SP e universidades.”

“Tive a alegria de ter meu nome eternizado em um livro, chamado ‘Um surto de possibilidades — A trajetória de luta contra a Síndrome de Guillain-Barré’ — do mesmo autor que escreve este livro.”

“Recentemente, com a entrada de diversas pessoas importantes que atendi em meu consultório e de outras que pude ajudar e que me querem bem, percebi uma mudança na energia profissional e pessoal tão grande que me emociono dia após dia e os convites e propostas aparecem de modo

muito satisfatório.”

“Concedi uma entrevista para a revista digital do Conselho Federal de Farmácia, com o título: ‘A incrível história do farmacêutico acupunturista que superou três AVC’s isquêmicos’, escrita pelo jornalista Murilo Caldas.”

“Tenho participado de lives nas redes sociais, tais como: Universidade UNINASSAU Juazeiro do Norte, live com Claudia Cardillo (Frequência da Gratidão), Psicólogo Edson Castro (Carreira), Farmacêutico Ricardo Murça (Superação), Sr. Adonis Alonso (Jornalista), e uma live internacional da Vila Mascote para Portugal, com a criadora do Método SOS, Giovanna Paino, minha prima; também fui convidado pela assessora de imprensa Priscilla Oliveira Khan a participar de um programa de televisão.”

“Tive o meu trabalho divulgado na Rádio 89 FM pelo meu paciente e amigo Cadu Previero, no Jornal 89 em rede nacional.”

“Atendo em meu consultório na Vila Mascote desde 2013 e já realizei mais de doze mil atendimentos.”

“Amo atender pessoas e utilizar as técnicas de acupuntura, reiki, Barras de Access e Terapia das Origens.”

“Para mim é uma grande honra atender aos meus pacientes com alegria e empatia, sempre me atualizar e oferecer o melhor serviço possível.”

“Se me permitem falar de mim, acho que sou uma pessoa sonhadora, e eu acredito muito nos meus sonhos.”

“Um deles já realizo, que é promover saúde e bem-estar através da minha história de vida.”

“Acredito que é possível mudar tudo aquilo que você está determinado a mudar e aberto para receber, basta se conectar ou se reconectar com o seu verdadeiro Eu. Minha

reconexão ocorreu com a acupuntura.”

“Após o falecimento do meu pai em 1989 eu vivia desorganizado e com recidivas na saúde. Acredito que tentava entender o porquê de a vida ser ruim para mim.”

“Logo depois, com oito anos, tive um Acidente Vascular Cerebral (AVC), que viria se repetir depois aos dezenove anos e novamente aos trinta e um anos de idade. Essa jornada me fez crescer como ser humano. Parece até um paradoxo. Eu passei a saber o quanto era importante ter fé, confiança e muita gratidão por minha vida; e que tudo é um eterno aprendizado para a nossa evolução.”

Hugo Paino de Oliveira.

## O Homem que vemos e aquele que enxergamos

O leitor pode perceber que já no início do livro eu disse como enxergava o Hugo. Talvez alguns tenham até ficado bicudos com este autor que vos escreve, mas acreditem: fiquei triste comigo mesmo.

O ver e o enxergar são matérias de debate filosófico, de entendimento acerca daquilo que é sentido e do que é percebido. O sentido capta, ao passo que a percepção é a conclusão racional que o cérebro tem após a interpretação dos estímulos.

Quem apenas olha o homem, nem sempre enxerga seu conteúdo, não percebe sua essência e, por consequência, não se permite compartilhar de boas energias; são exatamente essas energias que Hugo emana e que o tornam tão especial.

Não serei hipócrita na escrita dessas folhas, pois isso me deixaria mal com meu amigo e cliente, neste caso, por delimitar sua existência a somente elogios e coisas boas e positivas.

Temos, Hugo e eu, Ricardo, algo em comum: a redução de mobilidade.

Ele por conta de seus AVC's, que estão ali, descritos na capa do livro e estampados em seu físico, eu, por conta da Síndrome de Guillain-Barré.

Por este motivo, após estar doente, pude me colocar no lugar do Hugo e sentir, talvez, uma parte do que ele sentiu em sua vida, sem qualquer comparação; mas posso dar uma pitada de opinião, se me permitem.

Não duvido de que alguns, ao olharem nosso acupuntu-

rista, tenham imaginado ou pensado, de forma preconceituosa, sobre a condição física dele. Se ninguém pensou, eu pensei. Mas não me sinto envergonhado, pois resinifiquei e, certamente, muitos que hoje são seus clientes, como eu mesmo sou, resinificaram a relação aparência e condição física com o trabalho que ele realiza.

Condições como a dele nos permitem refletir como aqui no Brasil somos preconceituosos e julgamos a maior parte das pessoas pela aparência. Poucos são os profissionais de saúde que se apresentam a nós nos serviços públicos ou privados de modo tão ativo e seguro como esse farmacêutico. Talvez ele só tenha conseguido se mostrar por acreditar em si mesmo, em suas técnicas e conhecimentos e apostado, com coragem, em realizar atendimentos de modo autônomo. Sorte nossa!

Os amigos devem imaginar que este livro não se trata de uma biografia, afinal, nosso protagonista é vivo, bem vivo, e assim desejamos que ele se mantenha. Também não é uma autobiografia, pois é uma segunda pessoa que narra sua vida.

— Então, Murça, que tipo de livro é esse? — Pergunta o leitor.

Senhoras e senhores, para descrever o Hugo, uma técnica não basta, afinal, nosso mocinho é dinâmico e versátil. Portanto, optei pelo recorte de vida, uma pesquisa jornalística e a narrativa não ficcional para esta obra.

Precisei explicar tudo isso para chegar nesse ponto. Vocês podem imaginar um garotinho de oito anos com sequelas de um acidente vascular cerebral?

Ser um adulto, maduro, depois de se casar, ter filhos e atuar profissionalmente é uma coisa, por isso enfatizei a

não comparação. A outra é um menino, em fase escolar, numa região hostil como São Paulo, sem o pai (o genitor), a andar de um lado para o outro em busca de atendimento. Ele se recorda:

“As sequelas já apareceramnos primeiros dias. Logo após o primeiro AVC, atrofiou o meu braço e minha mão direita, tive desvio na boca, perdi força; eu troco as palavras, às vezes, e tenho ansiedade e gagueira. Atrofiou a minha perna e pé direito. Tive dificuldade em caminhar no início, dificuldade em pegar coisas com a mão direita, dificuldade em abrir a mão, o braço vivia junto ao corpo; dores de cabeça, formigamentos, câimbras e pisar em garra. O primeiro foi o mais difícil. A cada AVC tivemos muitas consequências.”

Meu coração está apertado! Perguntei a ele, ainda, de modo muito curioso — por que desenvolvi sequelas motoras similares à de um AVC e hoje podemos compartilhar algumas dificuldades de vida, também saber o ponto de vista do próximo é importante, em minha visão — ao que ele me respondeu sobre ser deficiente, o olhar dos outros e o preconceito:

“No início eu não aceitava, me escondia. Hoje me considero como deficiente físico sem nenhum preconceito. Até os meus dezenove anos de idade, não gostava que as pessoas olhassem para mim com um olhar de desprezo, pena e preconceito”, conta Hugo; e vai além quando questiono a vida com as sequelas:

“Após aproximadamente vinte e um anos de fisioterapia, muitas aplicações de toxina botulínica, muitos medicamentos e muita terapia e, principalmente, após conhecer a acupuntura, melhorei muito. Apresento poucas dificuldade de pegar coisas com a mão direita, mas ainda caminho pisando em