

# 46

written by Miguel Gonçalves | 4 de Novembro, 2025

**OCIDADÃO**  
Journalism Live

**CRÓNICA**  
**Miguel Gonçalves**



Não sei bem quando deixei de correr atrás e comecei a caminhar ao lado. Talvez tenha sido quando percebi que o tempo não se conquista, apenas se honra. Ou quando percebi que há vitórias que cansam mais do que derrotas.

Chegar aos 46 é perceber que a pressa já não tem lugar. Que há dias em que o silêncio diz mais do que qualquer conquista. E que a paz deixou de ser ausência de ruído, passou a ser presença de sentido.

Durante muito tempo quis provar. Provar que era capaz, que merecia, que podia chegar. Mas um dia, sem aviso, percebi que não havia mais ninguém a quem provar, porque quem me conhece, já sabe. E quem não sabe, já não importa.

A vida aos 46 não é sobre alcançar, é sobre alinhar. Alinhar com o que és, com quem queres ser, e com o que deixas depois

de ti.

Há uma beleza discreta na maturidade. Aquela serenidade que chega quando já não precisas de estar certo, apenas em paz. Quando aprendes que algumas respostas só aparecem quando deixas de fazer perguntas.

Aos 46, o que mais quero é estar. Inteiro, presente, consciente. No olhar dos meus filhos, na conversa de um amigo, no silêncio de quem fica. Porque aprendi que o amor não se mede no tempo que dura, mede-se na presença que deixa.

O tempo levou algumas pessoas, outras versões de mim, alguns sonhos também. Mas deixou o essencial: a vontade de continuar a acreditar. De continuar a criar, mesmo quando ninguém entende o porquê. De continuar a ver beleza onde os outros só veem rotina.

Aos 46, aprendo a agradecer sem fazer barulho. A celebrar sem mostrar. A caminhar devagar, porque finalmente aprendi a ver.

Não há nostalgia, há gratidão. Por tudo o que veio, por tudo o que ficou, e até pelo que não aconteceu. Porque, às vezes, o que não veio também nos salvou.

Aos 46, não procuro o futuro, cultivo o presente. E quando olho para trás, não vejo erros. Vejo tentativas honestas de ser feliz com as ferramentas que tinha na altura.

O tempo já não me assusta. A pressa já não me seduz. E o silêncio já não me inquieta. Hoje, o que me move é simples: estar onde faz sentido, com quem me faz bem, a fazer o que me faz vivo.

Chegar aos 46 não é envelhecer, é amadurecer o olhar. É descobrir que a vida não precisa ser perfeita para ser bonita. E que as melhores coisas continuam a ser aquelas que não se compram: um abraço, um pôr-do-sol, um "estou aqui".

*"Aos 46, continuo a escolher estar e a ver a vida com a alma*

*de quem ainda acredita que tudo pode florescer.”*