

# A linguagem dos afetos: os silêncios que nos abraçam – Por Rosa Fonseca

written by Rosa Fonseca | 16 de Julho, 2025

**OCIDADÃO**  
Jornalismo Livre

**CRÓNICA**  
Rosa Fonseca



Falamos tanto dos afetos e laços afetivos, como uma extensão do ser humano, que inúmeras vezes não lhes damos o devido colo e, pior, até os relativizamos.

Afinal o que nos liga ao outro é precisamente o eco silencioso que vem do coração; uma linguagem emocional profunda e invisível. É neste compartimento que se tece toda a malha que sustenta a nossa vida – os afetos.

Os afetos ensinam-nos a confiabilidade, a partilha e acima de tudo o Amor. Um sentimento cúmplice. Os laços afetivos geram pertença e sentido para a vida.

**Podemos hoje, numa sociedade cada vez mais agressiva e**

**dispersa, alimentar os afetos mantendo-os intactos e o mais longe possível da selva em que se vivemos?**

Acredito que seja um ato de resiliência e humanidade. Um pilar que nos sustenta quando no final do dia, quem nos espera são aqueles com quem partilhamos olhares, ternuras e emoções –, impensável vivermos sem eles.

Os afetos vão muito além dos abraços e das conversas: eles são o olhar intenso e apaziguador de quem se preocupa conosco de verdade. É saber que não estamos sozinhos. É saber que há coisas que não se explicam com palavras. É estar!

É perscrutar e entender os silêncios e os risos.

É perceber e antecipar o turbilhão de emoções em que nos encontramos.

É aqui, no meio do caos que os afetos nos seguram.

**Há um período da nossa vida em que estes laços se exaltam e estreitam, tomam o lugar de tudo: a adolescência.**

Nesta fase onde tudo se vive rapidamente e tudo se avoluma, também as emoções parecem desgovernadas; os afetos ganham um papel central – não apenas como conforto, mas como bússola.

Começamos a descobrir quem somos e com quem queremos estar. Os afetos vão-se desenvolvendo e fortalecem a própria identidade, criam um porto seguro e muito importante, ajudam a construir a autoestima. É à volta da família, dos amigos, dos professores ou até de animais de estimação que os laços afetivos se constroem e moldam a forma como os jovens aprendem a confiar, a amar e a respeitar o outro (e a si mesmos).

Falar de afetos na adolescência é reconhecer que ninguém cresce sozinho. Cresce-se ao lado de quem cuida, de quem ouve, de quem olha. E é aí que reside a diferença entre apenas passar pela adolescência ou atravessá-la com sentido.

Contudo nem sempre é fácil expressar o que sentimos. Mas é nos afetos que encontramos abrigo – aquele espaço seguro onde podemos ser quem somos, sem máscaras.

Devemos ter em conta que, quando os afetos escasseiam, surgem, inevitavelmente, os vazios. E, muitas vezes, esses vazios são preenchidos com relações tóxicas, comportamentos de risco ou silêncios que doem.

Todos precisamos estar atentos a comportamentos que nos suscitem apreensão. Torna-se premente, cultivar afetos saudáveis.

É muito importante para estarmos bem emocionalmente, que tenhamos alguém que nos olhe de frente, nos abrace e nos ouça... às vezes uma mensagem “*Estás bem?*” ou “*Tomamos um café*”, pode fazer a diferença num dia menos soalheiro.

Em todas as idades podemos desenvolver relações afetivas, mas mimar as que já temos é uma bênção. Vamos abraçar e dar a mão ao silêncio dos que estão ao nosso lado.

**Cuidar dos nossos afetos é cuidar de nós mesmos.**