

A ternura dos almoços de domingo

written by Rosa Fonseca | 7 de Dezembro, 2025

OCIDADÃO
Jornalismo Livre

CRÓNICA
Rosa Fonseca



E eu ali, no meio de tudo, a sentir que pertenço ao exato lugar onde estou sentada.

Chego à cozinha e já percebo que algo mudou no ar. É domingo.

Gosto de chegar sempre um pouco antes, não sei bem porquê. Talvez para ouvir a casa respirar antes de todos chegarem, talvez para ver o lume a tomar forma, ou apenas para me lembrar que o domingo tem outro ritmo – mais lento, mais nosso.

Há qualquer coisa de sagrado nos almoços de domingo. Não por causa da comida – embora o cheiro do assado, do arroz que ferve devagar ou do bolo de laranja acabado de sair do forno tenha sempre qualquer magia, mas porque, por algumas horas, conseguimos fazer o impossível: parar o tempo.

É como se, de repente, o passado viesse no seu fato domingueiro sentar-se uma ao meu lado.

À volta da mesa, a semana desalinha-se, cai do corpo como um casaco pesado. Ali, entre pratos e histórias, reencontramo-nos uns aos outros. Os mais velhos discutem coisas antigas, como quem varre teias de aranha na conversa; os mais novos inventam brincadeiras; alguém pergunta sempre se está bom de sal. Eu sorrio – está sempre. E há um momento, quase invisível, em que percebo que não é a comida que me alimenta. É o gesto. É o olhar cúmplice de quem me conhece desde sempre. É a mão que passa o pão, o toque leve no ombro, o riso que se dobra sobre a mesa.

Estar à mesa de domingo é um ritual. Um lugar onde se ensinam coisas sem que ninguém dê por isso: como escutar, como esperar a sua vez, como ceder espaço, como rir sem medo. Os almoços de domingo são a memória prática dos afetos. Não se escrevem, não se declaram, não se debitam – vivem-se. São abraços servidos em pequenas e suaves garfadas.

Enquanto passo o arroz e ajeito o frango no prato do meu lado, reparo nos detalhes que ninguém nota: o jeito como o meu pai inclina a cabeça para ouvir melhor, como a minha mãe sorri quando o mais pequeno repete a mesma piada, o calor do meu irmão mais velho que se aproxima para dizer qualquer coisa sem importância. Cada gesto é um fio que nos mantém unidos.

Enquanto sirvo mais um pouco – não sei se para mim, se para quem já não está – sinto um reconhecimento doce: esta mesa é um país pequeno onde regresso sempre. Um país onde os afetos falam baixo, mas chegam longe.

Há qualquer coisa de profundamente humano no gesto de partilhar comida: é como se cada travessa trouxesse também cuidado, como se cada porção fosse uma forma de dizer, “*estou aqui*”, “*importas*”. Porque os laços constroem-se assim: nos detalhes que parecem pequenos, nas repetições que se tornam

tradição.

Quando a tarde começa a descer pelas janelas, os pratos são retirados, as cadeiras afastadas, e um silêncio morno paira no ar. Restam apenas migalhas, memórias e o eco das risadas. Mas sei que voltaremos. Domingo após domingo, sempre à mesma mesa, com os mesmos gestos, com a mesma certeza de que, na correria do mundo, há sempre um lugar onde cabemos uns nos outros: aqui somos casa, somos família, somos nós.

E é isto que salva. Porque há laços que não se rompem, apenas se aquecem, domingo após domingo, ao lume desta mesa onde sempre me sento.