

# Curvas e contracurvas da vida

written by Victor Carvalho | 12 de Abril, 2026

**OCIDADAÇÃO**  
Jornalismo Livre

**CRÓNICA**  
Victor Carvalho



A vida tem disso, curvas e contracurvas, cada um sabe das suas. Coisas boas e más e até as duas, no mesmo dia, podemos vivenciá-las.

Gostamos das coisas boas, que nos acontecem na vida, da visita de um familiar ou amigo, de um aumento salarial, duma promoção, de um reconhecimento social, de afetos e de tudo que acrescenta valor.

É evidente que podemos e devemos fazer o nosso trabalho de casa, fazendo o bem para que a vida possa correr melhor.

Todavia, há situações que não dependem de nós, vêm ter connosco... pode ser uma doença, um acidente que podem transformar o curso da vida.

Ninguém consegue estar sempre na “crista da onda”, é, humanamente, impossível, como tal, todos temos, ao longo dela,

subidas e descidas, momentos bons e menos bons, assim é a vida.

Importa que cada um a vivencie o melhor possível.

Com saúde, paz e amor, assim costumamos muitos de nós dizer. Considero o emprego imprescindível. Estes quatro aspetos têm de estar em simultâneo, pois, se tivermos emprego e não houver saúde, está o problema instalado. O mesmo é dizer se não houver paz e amor.

Precisamos que, pelo menos, estas quatro variáveis funcionem.

Pensamentos positivos, assertividade, espírito crítico, construtivo e saudável são bons ingredientes para que cada um seja capaz na sua caminhada terrena, tirar dela o melhor que lhe seja possível.

A paz de espírito é imprescindível para uma vivência de qualidade.

Que desperdício haver gente que não se fala, que amua “por dá cá aquela palha”, por coisas insignificantes.

Portanto, é viver a vida o melhor que podemos e conseguimos.

Não permita que a vida passe por si.

Vivencie, enquanto pode, o relógio avança sempre...