

Envelhecer não é um fim – é uma forma diferente de continuar

written by Rosa Fonseca | 4 de Novembro, 2025

OCIDADÃO
Jornalismo Livre

CRÓNICA
Rosa Fonseca



Para envelhecer bem é preciso talento. Não há receitas, nem manuais. É uma aprendizagem lenta, feita de aceitação e resistência, de perdas e pequenas descobertas. O corpo muda, as certezas abrandam, mas o desejo de permanecer inteiro – ainda curioso, ainda vivo – pode ser o segredo maior.

Hoje venera-se a juventude como se fosse uma religião. Tudo o que é novo tem valor, tudo o que é antigo parece dispensável. O mundo corre depressa demais para quem aprendeu a caminhar com calma. E, no entanto, são os mais velhos que carregam o mapa da experiência, a bússola da prudência e a sabedoria que não se aprende nos livros. Envelhecer bem, nestes dias apressados e filtros digitais, é quase um ato de resistência.

Há engenho no envelhecer bem e ele começa por dentro, na aceitação do próprio caminho. É não desistir de aprender, de se espantar, de encontrar beleza nas pequenas coisas. É manter a curiosidade acesa, mesmo quando o corpo se cansa. Há quem envelheça aos cinquenta e quem só comece a viver aos setenta – o tempo é, afinal, um estado de espírito.

Há dias em que a nostalgia pesa e o silêncio agiganta-se. Faltam rostos, vozes, projetos. A vida encolhe-se, como um casaco que já não serve. Mas envelhecer bem é, também, saber fazer as pazes com o que já foi. É libertar-se do que não importa: das aparências, das comparações, da necessidade de agradar. É aprender a valorizar o essencial; o tempo com quem se ama, o riso partilhado, a calma de um fim de tarde.

Diz-se que envelhecer é perder. Não acredito – talvez seja o contrário. Ganha-se leveza. Ganha-se o direito de ser quem se é, sem disfarces, porque se perde a pressa, o medo do julgamento e a necessidade de provar algo.

Envelhecer talvez seja, acima de tudo, saber simplificar. Saber o que vale a pena e o que já não merece esforço. É libertar-se do supérfluo, das aparências, das comparações, das urgências inventadas. É perceber que o tempo é finito e que, por isso, deve ser bem gasto: em conversas verdadeiras, gestos afáveis, caminhadas sem relógio e abraços demorados.

Envelhecer bem não é negar o tempo: é aprender a dialogar com ele mesmo quando o passo já não é firme e o olhar escurece. É aceitar que cada ruga conta uma história, e que viver é, afinal, o mais belo dos ofícios. Este é um ato que se vai aprendendo e aquietando. Vai-se treinando, como se treina a paciência. É um equilíbrio entre aceitar o que o tempo leva e cuidar do que o tempo ainda deixa.

Porque o tempo não leva tudo. Leva o excesso, o ruído, o que não é essencial. E deixa o que mais importa: o rasto das memórias, a sabedoria do silêncio e a tranqüila dos dias lentos.

Envelhecer não é um fim, é uma forma diferente de continuar e de aceitar o tempo com serenidade, humildade e gratidão.