

# Há vida nos detalhes

written by Ângela Soeiro | 19 de Março, 2026

**OCIDADÃO**  
Journalismo Livre

**CRÓNICA**  
**Ângela Soeiro**





Ilustração gerada por AI

No final de um destes dias, em que o cansaço e a desmotivação se acusavam mais do que o habitual, olhei em volta para o ritmo pouco saudável com que levamos os dias. Noto, em quase todas as pessoas com quem me cruzo, que a queixa é comum: vivemos todos um pouco sob o famoso mito de Sísifo. Demasiado concentrados apenas na pedra que tem de ser empurrada até ao topo da montanha, esquecemo-nos de aproveitar a subida. Questiono-me, aliás, se saberemos realmente saborear a chegada ao cimo, no fim do processo. Nesse ritmo desenfreado do dia a dia, raramente paramos para pensar quais são, afinal, as nossas prioridades.

Assumamos, de uma vez, que o mundo gira mais depressa do que conseguimos acompanhar. Mensagens, e-mails, notícias, compromissos e rotinas... tudo se acumula e nos arrasta numa corrente contínua. E é precisamente nesses dias que não percebemos que parar talvez não seja perder tempo, mas sim reencontrar o próprio ritmo.

Porque a vida, quer queiramos quer não, acontece nos entretantos. E isso é, não me canso de dizer: poesia. Talvez seja também por isso que, nos dias em que tudo parece correr depressa demais, são os pequenos acontecimentos que me lembram onde a vida realmente se vive.

Acontece na gargalhada do meu filho quando escorrega no parque, nas brincadeiras com os amigos ao final do dia, quando regressa da escola e eu faço o jantar. Na nova letra que aprendeu, na cambalhota que já sabe fazer, no golo que marcou... e, quando damos por isso, o ano letivo acabou. A roupa já não serve, caiu mais um dente.

Cada detalhe, discreto e banal à primeira vista, é verso, é ritmo, é vida. E é uma pena se não estivermos atentos.

Esses momentos simples, quase insignificantes à primeira vista, carregam uma intensidade silenciosa. Um sorriso inesperado, uma conversa que nos toca um pouco mais, o cheiro do jantar ao fim do dia... são eles que nos reconectam e nos permitem viver, de facto, cada dia.

Caminhar até ao café aproveitando o caminho. Sentir a brisa na pele quando abrimos o vidro do carro. Observar o pôr do sol no regresso a casa. São pequenos gestos que muitas vezes nos passam ao lado, mas que deviam lembrar-nos de que a vida não se mede apenas pelo que fazemos, mas pelo que sentimos enquanto existimos.

E tenho a sensação de que andamos todos a sentir muito pouco. Parar, por isso, não é abdicar. É criar espaço para o que realmente importa, para as pequenas alegrias que constroem a memória e aquecem o coração.

É nesse silêncio ativo que percebemos algo simples: **há vida**

**nos detalhes.**

E que eles, muitas vezes, são tudo o que precisamos.