

# 0 Engenho de Envelhecer

written by Rosa Fonseca | 5 de Maio, 2026

**OCIDADÃO**  
Journalismo Livre

**CRÓNICA**  
Rosa Fonseca



***Envelhecer não é um fim, é uma forma diferente de continuar***

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.

Mas quem dá a mão ao envelhecimento?

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 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 de pressas e filtros digitais, é quase um ato de resistência.

Há, pois, engenho no envelhecer bem, e ele começa por dentro, na aceitação do próprio caminho. É não desistir de aprender, de se encantar, 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, flores no beiral. 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 supérfluo, das aparências, 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, na calma de um fim de tarde e em abraços demorados.

Ainda há no envelhecer um certo romantismo: enfrentar o sol pela manhã e olhar o entardecer; porém, ainda se olha para o envelhecimento da população portuguesa como uma ameaça iminente: mais pensões para pagar, mais camas de hospital a preencher, mais solidão escondida entre paredes frias. O país envelhece depressa e, com ele, cresce uma sensação de fragilidade coletiva.

Mas será mesmo um peso ou poderá ser uma oportunidade, se tivermos coragem de mudar a perspetiva? Talvez o futuro de Portugal dependa menos de discutir se teremos dinheiro para pagar reformas, e mais de perceber como queremos que as diferentes gerações convivam. Se deixarmos que o idoso seja apenas o “outro”, isolado e distante, perderemos o elo que nos liga a nós próprios.

Impera olharmos para o envelhecimento como uma oportunidade numa sociedade mais justa, mais solidária e, curiosamente, mais jovem no espírito.

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. É o 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 tranquilidade dos dias lentos.

Envelhecer não é um fim; é uma forma diferente de continuar e de aceitar o tempo.