

# Os Anjos de Amarelo que Nos Alimentam

written by José Paulo Santos | 6 de Novembro, 2025

**OCIDADÃO**  
Journalismo Livre

**CRÓNICA**  
**José Paulo Santos**







Direitos Reservados

*“Quem Serve à Nossa Porta Merece Entrar no Nosso Respeito”*  
(José Paulo Santos)

Há quem diga que a cidade nunca dorme. Mas, se olharmos bem, há quem a mantenha viva mesmo quando o resto do mundo fecha os olhos – são eles, os entregadores. Não os vemos como heróis, mas são. Não os tratamos com respeito, mas merecem-no. Não os conhecemos pelo nome, mas sem eles, muitas casas ficariam vazias, muitos estômagos, vazios.

De dia, sob um sol implacável que derrete asfalto e paciência; de noite, sob chuva fina ou vento cortante que rasga roupas e alma – eles estão lá. Em motos, em bicicletas, em scooters velhas que rangem como ossos cansados, percorrem ruas, bairros, pontes, túneis, escadas intermináveis, com mochilas amarelas, vermelhas, verdes, como faróis de esperança para quem está em casa, cansado, com fome, só.

São imigrantes. De Angola, de Guiné, de Moçambique, da Índia, do Nepal, do Brasil, da Ucrânia, do Senegal, do Afeganistão, da Roménia... Vêm de longe, trazem histórias de sacrifício, de sonhos partidos e recolocados, de famílias que deixaram para trás, de línguas que aprendem enquanto correm contra o relógio. Vêm para trabalhar, porque aqui há oportunidade – ainda que precária, ainda que injusta, ainda que desrespeitada.

Eles fazem o trabalho que muitos portugueses recusam. O trabalho que exige corpo, tempo, risco, paciência. O trabalho que não tem horário, nem feriado, nem folga garantida. O trabalho que é pago por entrega, não por dignidade. O trabalho que nos salva das noites em branco, dos jantares esquecidos, dos dias em que nem sequer conseguimos levantar da cama.

Quantas vezes os vimos passar, distraídos, sem sequer dizer “obrigado”? Quantas vezes os julgamos pela roupa suja,

sapatilhas rasgadas, pelo sotaque estrangeiro, pela pressa que os obriga a correr? Quantas vezes os insultámos, por chegarem cinco minutos atrasados, sem pensar que talvez tenham sido detidos por um semáforo vermelho, por uma rua sem calçada, por um cliente que se esqueceu do endereço?

Eles são alvos de racismo. Chamam-lhes “estrangeiros”, como se fosse um insulto. Dizem-lhes que “não são de cá”, como se isso os tornasse menos humanos. Falam deles como se fossem mercadoria, não pessoas. Como se o seu valor estivesse apenas nas encomendas que entregam, e não nas vidas que sustentam.

Mas eu vejo-os. Vejo-os parados à porta, ofegantes, com o capacete ainda na cabeça, a tentar recuperar o fôlego antes de entregar o saco. Vejo-os a sorrir, mesmo quando o dia foi duro. Vejo-os a perguntar “*tudo bem?*” com um tom genuíno, mesmo quando ninguém lhes pergunta o mesmo. Vejo-os a partir, de costas, com as suas mochilas gigantes, como soldados anónimos da nossa era de conforto instantâneo.

Por isso, hoje, quero dizer: obrigado. Obrigado por estarem aí, mesmo quando não somos justos convosco. Obrigado por nos alimentarem, literal e simbolicamente. Obrigado por serem o elo invisível que mantém a nossa vida a funcionar. Obrigado por não desistirem, mesmo quando o mundo vos trata como descartáveis.

Vocês não são “entregadores”. São humanos. São trabalhadores. São heróis silenciosos. São os que, com as suas mãos, com os seus pés, com os seus corpos, nos lembram que a solidariedade não precisa de grandes gestos – às vezes, basta um “obrigado” sincero, um sorriso, um café oferecido, um reconhecimento.

A próxima vez que um entregador tocar à campainha, olhem-nos nos olhos. Digam “obrigado” com o coração. Perguntem como está o dia dele. Deixem um pouco de calor humano onde tantas vezes só há frio e pressa. E se tiverem roupa, umas sapatilhas em bom estado, ofereçam-lhas!

Porque, no fim do dia, são eles que nos salvam – não da fome, mas da indiferença. E isso, mais do que qualquer refeição, é o que realmente nos alimenta.

Para todos os que, de amarelo, verde ou azul, nos trazem o mundo até à porta – com gratidão, sempre.