

Reflexões em dias de chuva

written by Rosa Fonseca | 13 de Fevereiro, 2026

OCIDADÃO
Journalismo Livre

CRÓNICA
Rosa Fonseca



Há palavras que salvam e outras que ferem – e ambas ficam a viver em nós muito depois de ditas.

Sempre me impressionou a leveza com que às vezes usamos as palavras. Dizemos, sem pensar, o que vem à boca. Esquecemo-nos de que as palavras são matéria viva, tocam, moldam, cicatrizam. E quando atiradas sem cuidado, podem doer mais do que o silêncio que as antecede.

Com o tempo aprendi que há palavras que nunca se apagam. Ficam guardadas num canto da memória, repetem-se em surdina como um eco antigo. Uma frase dita em tom áspero, um “não faz mal” que afinal doeu, um “já não és o mesmo” que partiu algo por dentro. São pequenas fissuras que o tempo tenta disfarçar, mas que o coração nunca esquece.

Hoje falamos muito e pouco dizemos. As redes, os debates, as

conversas apressadas transformaram a palavra num reflexo automático, sem ónus nem cuidado. Esquecemos que falar é um ato de responsabilidade. Cada palavra transporta um pedaço do que somos, e é através delas que o mundo nos reconhece. Que nos reconhecemos.

Também eu já usei palavras que não voltaria a proferir. Às vezes por defesa, outras por orgulho. E foi preciso crescer para entender que há força em calar, e coragem em escolher as palavras certas, mesmo quando o silêncio parece mais fácil.

Se as palavras constroem pontes, também erguem muros. São capazes de abrir feridas e, com a mesma força, de sará-las.

O mundo precisa de palavras mais lentas, mais inteiras, mais verdadeiras; graciosas e empáticas. Palavras que não sejam ditas apenas para preencher o vazio, mas para iluminar o que realmente importa.

Há palavras que podem mudar o rumo de um dia, às vezes, de uma vida.

No fundo, o que dizemos é a forma mais visível do que sentimos e é nisso que reside o seu poder.