

Sábado, 08 de Agosto de 2026

Descanso que também cansa

Curiosamente há descansos que também cansam.

Feriados com viagens longas, filas, malas, trânsito, aeroportos, compromissos familiares e excesso de programação podem deixar a pessoa mais exausta do que antes.

O verdadeiro descanso talvez seja mais simples. Às vezes, ele está em ficar quieto, ouvir uma música antiga, olhar uma planta, conversar pouco ou apenas permitir que o corpo permaneça em paz.

Ultimamente, para descansar, prefiro ficar em casa, escrevendo, assistindo ao futebol ou simplesmente deixando o corpo repousar na cama, fingindo dormir.

Nunca fui homem de sair para descansar. Sempre gostei da tranquilidade da casa, mesmo nos dias sem visitas.

Com a idade avançada, meu lazer predileto passou a ser o repouso silencioso do dormitório.

Minha verdadeira sala de visitas é o quarto.

Recebo os amigos deitado na cama, enquanto eles se acomodam nas cadeiras de balanço ou, quando são familiares mais íntimos, sentam-se ao meu lado para longas conversas sem pressa.

Esse é o descanso que mais me agrada.

Arrumar e desarrumar malas, enfrentar aeroportos e esperas já não me seduz.

Hoje, sinto que o melhor das viagens continua sendo a volta para casa.

As gerações modernas gostam de viver na rua. Tudo parece motivo para sair, viajar ou circular pela cidade.

Moram em condomínios distantes e, para chegar ao centro, enfrentam deslocamentos demorados.

Nasci e sempre vivi no centro de Cuiabá, onde tudo ficava perto: hospitais, consultórios, farmácias, padarias, igrejas, restaurantes.

Antes das artroses nos joelhos, eu fazia quase tudo a pé.

Meu pai nunca teve automóvel.

Meu avô se deslocava a cavalo até o Porto ou ao Coxipó.

Talvez por isso eu tenha aprendido cedo que a proximidade também é uma forma de descanso.

Na velhice fui descobrindo que descansar não é fugir do mundo.

É encontrar paz dentro da própria casa.

Gabriel Novis Neves é médico, ex-reitor da UFMT e ex-secretário de Estado