Quarta-Feira, 11 de Novembro de 2026

Amor que cura!

Outro dia, no meio de uma dessas conversas rápidas de elevador — aquelas que começam com o clássico “tudo bem?” e morrem antes do terceiro andar — ouvi uma senhora dizer: “O mundo anda doente. Falta amor.” Ela falou olhando para o nada, como se dissesse mais pra si do que pra mim. Mas a frase ficou comigo o resto do dia.

Falta mesmo. Vivemos conectados por fios invisíveis, mensagens instantâneas e promessas de eternidade em aplicativos que duram segundos. Mas, no fundo, estamos cada vez mais sozinhos. A gente corre, entrega, performa. Mas e sente? Sente de verdade?.

O amor virou produto escasso. E não falo daquele amor romântico de cinema, não. Falo do amor que se vê no jeito que você escuta alguém até o fim da frase. No olhar que acolhe sem julgar. No silêncio que respeita a dor alheia. No cuidado que se oferece mesmo sem aplauso.

Amar, hoje, é quase um ato de rebeldia. É resistir à pressa. É escolher ficar quando tudo convida a ir embora. É dar um passo atrás quando o ego quer avançar. Amar exige coragem. Não a dos grandes gestos, mas a do cotidiano: de se mostrar sem filtro, de pedir desculpa, de sustentar o afeto quando o outro falha.

Às vezes penso que amar, mesmo com tudo desmoronando lá fora, é a forma mais bonita de se manter inteiro. Porque o amor — aquele amor verdadeiro, silencioso e profundo — cura. Cura as rachaduras do peito, alivia a alma cansada, devolve sentido onde só havia cansaço.

E o mais curioso é que a ciência já sabe disso. Dizem que amar reduz o estresse, fortalece o corpo, prolonga a vida. Mas os avós já sabiam disso muito antes dos estudos. Sentiam na pele. E amavam sem precisar entender os porquês.

A pergunta que fica é: será que estamos amando de verdade? Ou só ensaiando afeto, como quem decora uma peça, sem nunca viver o papel?

Talvez o mundo precise menos de respostas e mais de amor com presença. Amor com atitude. Amor que se levanta da cadeira e faz o café, que segura a mão na hora do medo, que olha no olho sem medo de se perder ali. Esse amor que não faz barulho, mas transforma tudo por onde passa.

Se cada um de nós vibrasse um pouco mais de amor, talvez não curássemos o mundo inteiro. Mas, pelo menos, ele doeria menos. E, no fundo, talvez seja isso que a senhora do elevador quis dizer. Talvez o mundo só precise de mais gente disposta a amar — de verdade!.

Soraya Medeiros é jornalista com mais de 23 anos de experiência, possui pós-graduação em MBA em Gestão de Marketing. É formada em Gastronomia e certificada como sommelier