



CONSULTA

Eu sabia que não devia dar ouvidos à minha esposa nessas questões que envolvem saúde. Fiz nos últimos dias, um desses testes de composição corporal e infelizmente o médico me deu um sermão daqueles.

Ele me disse que devo mudar drasticamente os hábitos alimentares, principalmente, e fazer caminhada ao menos meia hora diária aumentando em cinco minutos a cada semana.

Veja bem! Ele me disse sobre meu café da manhã, que não tenho. A enorme quantidade de tererê, café, refrigerante e outras bebidas que deve ser dosadas. Além disso, evitar frituras, gordura e sal.

Comer devagar, mastigando como se deve e fazer todas as refeições corretas. Água constantemente e também fazer séries de alongamento e – se possível – tomar algum elixir.

Também me disse para fazer algo diferente nos finais de semana, desligar um pouco da pressão do dia-a-dia. Mas o que? O que é diferente?

Além de tudo, veja o improvável, eu tenho que tirar férias. Férias de trinta dias. Isso não me entra na cabeça. Quando me disse isso, abaixei a cabeça e comecei a refletir.

Como vou fazer isso se nem me lembro dessa tal de “férias”. Afinal faz tantos anos que não descanso e meu corpo está tão acostumado com esse ritmo acelerado, que será difícil fazer o que ele quer.

Vou ficar “doente” se parar.

A estrada está liberada para um possível enfarto daqui a poucos anos. É só eu refletir ele me disse.

Walter Veroneze
28 de Julho de 2006.