

# **ACHO A MAIOR GRAÇA**

**Luis Fernando Veríssimo**

Acho a maior graça. Tomate previne isso, cebola previne aquilo, chocolate faz bem, chocolate faz mal, um cálice diário de vinho não tem problema, qualquer gole de álcool é nocivo, tome água em abundância, mas não exagere...

Diante desta profusão de descobertas, acho mais seguro não mudar de hábitos.

Sei direitinho o que faz bem e o que faz mal pra minha saúde.

Prazer faz muito bem.

Dormir me deixa 0 km.

Ler um bom livro faz-me sentir novo em folha.

Viajar me deixa tenso antes de embarcar, mas depois rejuvenesço uns cinco anos.

Viagens aéreas não me incham as pernas; incham-me o cérebro, volto cheio de idéias.

Brigar me provoca arritmia cardíaca.

Ver pessoas tendo acessos de estupidez me embrulha o estômago.

Testemunhar gente jogando lata de cerveja pela janela do carro me faz perder toda a fé no ser humano.

E telejornais... os médicos deveriam proibir - como doem!

Caminhar faz bem, dançar faz bem, ficar em silêncio quando uma discussão está pegando fogo, faz muito bem! Você exercita o autocontrole e ainda acorda no outro dia sem se sentir arrependido de nada.

Acordar de manhã arrependido do que disse ou do que fez ontem à noite é prejudicial à saúde!

E passar o resto do dia sem coragem para pedir desculpas, pior ainda!

Não pedir perdão pelas nossas mancadas dá câncer, não há tomate ou mussarela que previna.

Ir ao cinema, conseguir um lugar central nas fileiras do fundo, não ter ninguém atrapalhando sua visão, nenhum celular tocando e o filme ser espetacular, uau!

Cinema é melhor pra saúde do que pipoca!

Conversa é melhor do que piada.

Exercício é melhor do que cirurgia.

Humor é melhor do que rancor.

Amigos são melhores do que gente influente.

Economia é melhor do que dívida.

Pergunta é melhor do que dúvida.

Sonhar é melhor do que nada!