

SAÚDE FÍSICA: COMO COMEÇAR E PERSEVERAR?

♦ Francisco Medeiros Andrade* ♦

Começar a cuidar da saúde física raramente é o problema central. O verdadeiro desafio costuma aparecer depois, no segundo ato da história: a perseverança. Muitos iniciam motivados por culpa, medo ou comparação. Poucos sustentam o cuidado como um compromisso consigo mesmos.

Do ponto de vista existencial, o corpo não é um projeto a ser corrigido, mas um território a ser habitado. Quando a saúde se transforma apenas em meta estética ou obrigação moral, ela cansa. Quando se torna relação, presença e escuta, ela permanece.

Começar exige menos heroísmo do que honestidade. É preciso reconhecer o próprio ritmo, os limites reais e o cansaço acumulado. Não se trata de vencer o corpo, mas de reconciliar-se com ele. Pequenos gestos consistentes valem mais do que grandes resoluções que duram uma semana. Caminhar dez minutos, beber água com atenção, alongar-se ao acordar. O corpo responde ao que é possível, não ao que é idealizado.

Perseverar, por sua vez, tem mais a ver com sentido do que com disciplina. A pergunta que sus-

tenta o cuidado não é “o que eu preciso fazer?”, mas “para que eu quero estar bem?”. Quando a saúde física se conecta com algo maior, como brincar com os filhos, ter energia para o trabalho, envelhecer com autonomia ou sentir-se mais vivo, ela deixa de ser sacrifício e passa a ser escolha.

Há dias em que o corpo coopera e outros em que ele pesa. Perseverar não é manter uma performance constante, mas não abandonar a si mesmo nos dias difíceis. É continuar, mesmo com menos intensidade, sem transformar pausas em desistência.

Cuidar da saúde física é um ato silencioso de coragem. Coragem de escutar o corpo em um mundo que valoriza excessos. Coragem de respeitar limites em uma cultura de comparação. Coragem de permanecer, dia após dia, no compromisso simples e profundo de estar presente em si.

Não se começa para alcançar um corpo perfeito. Começa-se para habitar melhor a própria vida. E é isso, no fim, que faz perseverar. ●

*Francisco Medeiros Andrade é psicólogo clínico e atende de maneira on-line. Para mais informações e conteúdo, acesse o Instagram @psicologofrancisco.

