

Luís Fernando Veríssimo

Simplicidade

Cada semana, uma novidade.

**A última, foi que pizza
previne câncer do esôfago.
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, peraí,
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 prá
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,
namorar 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, isso sim, 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,
guardar mágoas, ser
pessimista, preconceituoso
ou falso moralista, não há
tomate ou muzzarella 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 prá
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 o melhor de tudo
e muito melhor do que
nada !**

Luís Fernando Veríssimo



Tenha uma bom dia e uma boa semana!