



# A força do autocuidado

**D**epois de umas férias maravilhosas, bem vividas — daquelas que devolvem o riso ao rosto e o tempo ao relógio interno — estou de volta a este espaço onde escrevo semanalmente. E volto querendo compartilhar com o amigo leitor uma descoberta que me deixou, confesso, animada como quem encontra uma chave esquecida no fundo da bolsa.

Voltei das férias decidida a cuidar do meu corpo. Não por vaidade (só), mas por lucidez. Parti em busca de uma academia onde eu pudesse fazer exercícios aeróbicos e, principalmente, treino de força — esse tipo de cuidado que a gente adia até entender que não é sobre músculos, é sobre futuro.

Comecei pela mais perto de casa, como manda a lógica. Mas uma amiga — sempre elas, as amigas, essas entidades civilizatórias — me levou até a Six do Lago Sul. A experiência foi tão satisfatória que resolvi compartilhar.

Primeiro impacto: choque. Nunca tinha visto tanta gente bonita junta na minha vida. E olha que eu estou acostumada a corredores de televisão, festas incríveis, sets e bastidores. Mas ali havia algo diferente. Não era só beleza genética. Era o resultado visível de uma escolha sustentada no tempo. Um corpo cuidado, presente, habitado.

Depois, comecei a reparar nos detalhes. E são os detalhes que entregam a alma de um lugar. A Six não vende só exercício — ela constrói um ambiente de acolhimento e segurança. Pequenos gestos que elevam a experiência a outro patamar. Depois de suar numa aula de spinning ou pilates, você entra no vestiário — e aquilo mais parece um camarim. Você sai pronta para a vida: unhas cuidadas, cabelo escovado por profissionais, sauna deliciosa e até uma das minhas paixões pessoais: a banheira de gelo, a crioterapia, que sempre me encantou por esse diálogo honesto com o sistema nervoso.

Mas o que realmente me conquistou não foi o espelho. Foi o sentido.

Hoje a ciência já não deixa dúvida: treino de força é uma das ferramentas mais potentes na prevenção de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer e outras demências. Estudos publicados em revistas como *The Lancet* e pesquisas conduzidas por universidades como Harvard mostram que musculatura ativa



G O M E Z

protege o cérebro, melhora a memória, regula inflamação, preserva autonomia. Músculo não é estética: é órgão de longevidade.

E mais — força física sustenta mobilidade. E mobilidade sustenta dignidade. Perder a capacidade de se levantar sozinho, de carregar o próprio corpo, de sustentar o próprio passo, não é detalhe da velhice. É um divisor de águas emocional.

Mas há algo ainda mais sutil — e, talvez, ainda mais decisivo.

O Dr. Gabor Maté lembra que solidão não é apenas tristeza: é fator de risco biológico. Pessoas que não têm para quem ligar numa emergência, que não contam com uma rede de apoio real, têm mais chance de ativar predisposições genéticas para adoecimento. Relações sólidas protegem genes. Afeto também é

prevenção.

E é aí que entra a academia como espaço social — coisa que a gente subestima. O convívio diário, os rostos que se repetem, o “bom dia” que vira conversa, a ausência sentida quando alguém falta. Dentro de uma academia, vínculos se formam. Uma microcomunidade se organiza. E isso, para o corpo e para a mente, é ouro.

Voltar das férias é sempre um pequeno luto. Mas também pode ser uma resolução silenciosa. A minha está feita: este ano vou cuidar do meu corpo, das minhas relações, da minha mente. Vou escolher espaços que favoreçam isso. E, sem dúvida nenhuma, a Six Lago Sul foi eleita por mim como esse território onde força, afeto e futuro se encontram.

Porque mais que voltar à rotina, é sobre voltar para si.