



Hithaus sacudindo a capital

Domingo passado, testemunhei algo raro: uma manhã capaz de melhorar o humor de uma cidade inteira. À primeira vista, parecia apenas mais um bloquinho do nosso carnaval que começa antes do previsto, não tem hora para acabar e insiste em nos lembrar que a alegria também é um patrimônio nacional. Mas o que aconteceu na manhã de domingo, durante a festa promovida pela Academia Hithaus, no Centro Comercial Gilberto Salomão, foi bem além de qualquer expectativa.

Ali, diversão, movimento, música, treino, encontros e conversa boa coexistiam sem hierarquia. Tudo junto e misturado, como a vida gosta de ser quando está em equilíbrio. Há alguns anos, um estilo de vida mais consciente, inteligente e interessante deixou de ser tendência alternativa para se tornar escolha real. Para os jovens que estavam ali — belos corpos em movimento, sorrisos soltos, energia em abundância — os benefícios eram visíveis. Não apenas físicos, mas emocionais e sociais.

Corpos cuidados, mentes mais reguladas, vínculos mais vivos. A Hithaus representa muito mais que uma academia de ginástica ao se consolidar como um ponto de encontro da

juventude descolada da capital, revelando algo que a ciência já comprova há tempos: quando hábitos saudáveis começam cedo, eles reverberam no corpo, na mente e na forma como as pessoas se relacionam.

A atividade física, combinada com encontros frequentes e redes de apoio reais, regula o sistema nervoso de forma espontânea e cria um terreno fértil para a saúde integral. O resultado é conhecido — e sentido no corpo. Um coquetel natural de hormônios e neurotransmissores que favorece a autorregulação emocional, fortalece a saúde mental e sustenta relações mais equilibradas. Prevenção em estado puro. Vida acontecendo do jeito certo.

Mas, naquele domingo, havia algo a mais no ar. Ficava evidente o valor de uma família que, há décadas, imprime ritmo, encontro e alegria à cidade.

A Hithaus é conduzida por Maria Vitória Salomão, filha de Cláudia e Márcio, neta de Gilberto Salomão — um nome que, por aqui, dispensa apresentações. Desde que me entendo por gente, esse lugar é território de convivência da melhor qualidade. Um espaço onde amizades se formam, se mantêm e atravessam gerações, no coração do Lago Sul.

O patriarca Gilberto Salomão representa o núcleo de uma sociabilidade rara: aquela em que o traço mais valioso é a amizade sincera, cultivada com constância e afeto. Foi emocionante ver aquele senhor de mais de 90 anos presente na festa, observando filhos, netos e bisnetos seguirem adiante uma vocação clara: ser epicentro de encontros, alegria e convivência respeitosa.

Um desses seres humanos indispensáveis para que laços verdadeiros se

estabeleçam e se renovem no cotidiano. Nesse mesmo centro comercial, meu pai e seus amigos tomam café todos os dias. Minhas sobrinhas fazem aula de spinning. Meus filhos passam para um sorvete, um sanduíche ou simplesmente para circular entre lojas, cafés e restaurantes. É o nosso equivalente ao Baixo Leblon: um lugar onde, a qualquer hora, a vida pulsa, pessoas se reconhecem e histórias seguem sendo escritas.

Algumas famílias ajudam a construir cidades não com discursos, mas com presença. Criam espaços onde o convívio é natural e benéfico. Essa família é assim. E isso, convenhamos, é uma raridade na capital dos escândalos, onde o poder econômico e político costuma causar estragos. Vida longa a quem faz da vida brasiliense um lugar mais vivo, mais saudável e mais feliz.

