

CRÔNICA

Vanda Célia • vandacelia@uol.com.br



Viver também é sentar, parar e respirar

Sempre considerei que falta o devido reconhecimento ao inventor da cadeira. Os egípcios teriam sido os responsáveis — ao menos é o que se diz —, mas a internet informa que se trata de invenção coletiva, construída ao longo da civilização.

Penso diferente. Deve ter existido alguém que teve a simples — e genial — ideia de dar ao corpo um lugar de pausa. Não sabemos seu nome, seu rosto, nem o tempo exato em que viveu. Mas sabemos o tamanho do seu legado.

Antes da cadeira, havia o cansaço sem abrigo, o chão duro, a espera sem conforto. Depois dela, vieram a conversa demorada, a mesa compartilhada, o encontro que se prolonga; o riso lado a lado com o amigo.

A cadeira é mais do que madeira, ferro ou tecido. É permanência, além de entender, em cada casa, escola, hospital ou praça, que viver também é parar, respirar. Nada mais amigável quanto oferecer um lugar para alguém se sentar, além de nos fazer entender.

No entanto, trago notícias desafiadoras. Depois de limitarem os doces, as gorduras e tudo o que é gostoso, médicos, professores de educação física, nutricionistas e fisiculturistas resolveram implicar com a cadeira. Alegam que o corpo humano não foi feito para permanecer parado por horas seguidas: o corpo “desliga”, os músculos (principalmente glúteos e abdômen) ficam inativos e a coluna sofre mais pressão na região lombar.

Dizem também que a circulação fica mais lenta, que permanecer sentado dificulta o fluxo sanguíneo

— principalmente nas pernas — e que isso pode causar inchaço, desacelerar o metabolismo e favorecer o ganho de peso.

É recomendado levantar a cada 30 ou 60 minutos, alongar-se ou dar uma pequena caminhada, alternar posições ao longo do dia. Ainda assim, estou disposta a transgredir. Ficar de pé e alongando não atrai ninguém.

Bom é sentar. Quando nos sentamos, o cérebro entende que pode reduzir o esforço físico, diminuir a tensão muscular e acionar uma sensação de segurança e descanso. Ou

seja: é literalmente mais fácil existir sentado. A cadeira distribui o peso do corpo, tira a carga das pernas e estabiliza a postura.

O problema não é amar sentar... É nunca mais querer levantar.

É isso: sentar quase sempre vem acompanhado de pequenos prazeres — assistir a algo, mexer no celular, esquecer a pressa, desfrutar do lazer e de algum tempo livre. Sem falar na felicidade simples de um jantar demorado com a família ou com amigos.

Portanto, a você, inventor da cadeira, o meu muito obrigada. De pé, só para te aplaudir.

