Um dia de praia

(*) Por Michel Carvalho

Fadiga, ansiedade e mau humor. Seja sincero, qual foi a última vez que você foi à praia? Semanas, meses ou anos? Você deve estar muito estressado. Entretanto, nada está perdido. Ainda dá tempo de tirar esse mofo de escritório da alma.

Para começar, sinta-se em casa, afinal, a praia é um espaço democrático. Lá, os mais variados grupos desfilam no calçadão. São corredores, surfistas, hippies, gays, pitboys, entre outras figuras. Mas o destaque é a legião de farofeiros com suas caixas de isopor e seus pitorescos piqueniques no jardim.

Como todo local de grande concentração popular, a praia também tem seus contratempos. Pescadores disputando espaço com banhistas, ambulantes gritando histericamente e garotos jogando bola na areia. Mas nada muito grave que possa frustrar um dia de sol.

Para curtir plenamente um dia de praia é preciso esquecer celular, relógio e tudo aquilo que possa lembrar o cotidiano e as convenções do dia-a-dia. Detalhe, não há nada mais paranóico do que levar o jornal para a areia. Não se preocupe, nenhum pacote econômico será anunciado nesse período.

Corpos esculturais ou flácidos. Bronzeados ou brancos. Não importa, o que vale é estar à vontade perante o sol. As mulheres são um capítulo à parte num dia de praia. O tamanho da ousadia feminina é revelado pelo tamanho dos biquíni. Até as mais "fofinhas" arriscam um modelo asa-delta.

Para as vovós, a praia é a maior curtição. Algumas passam horas e horas nos bancos do calçadão, relembrando os áureos tempos em que brincavam de castelo de areia e usavam maiôs de bolinha. Outras adoram passear com seus cachorrinhos na orla, pena que eles costumam deixar marcas pelo caminho.

E o mar, belo e soberano, caprichosamente se faz de cenário para os casais que trocam juras de amor eterno. A brisa embriaga os corações apaixonados. Parece que fica mais fácil falar "Eu te amo" olhando o horizonte. Mas se estiver sozinho, não fique triste, sempre há alguém em busca de aventura na praia.

Num dia de praia completo, não pode faltar aquele samba no quiosque. Tá certo que os batuqueiros não são músicos, mas o que interessa é fazer barulho, mesmo que a contragosto de algumas pessoas. Mas para acompanhar a "música", a garganta não pode ficar seca, por isso, a caipirinha é de lei nessas horas.

Quem deseja algo mais contemplativo, o quebra-mar é parada obrigatória. Basta suavizar o passo, fechar os olhos e sentir o bater das ondas nas pedras. Além de terapêutico, esse exercício faz muito bem ao espírito. O único problema é o cheiro da "marola" que, às vezes, empesteia o ambiente.

Ao final do dia, você vai cancelar a consulta com o terapeuta e desistir dos antidepressivos. Por isso, recomendo um dia de praia para você que vive estressado. Só não vale ficar nervoso com o preço da porção de camarão ou com a chuva que insiste em aparecer no litoral.

_____

(*) Por Michel Carvalho - Jornalista e educador na ONG Educafro - Educação e Cidadania de Afro-descendentes e Carentes. São Vicente, cidade do litoral paulista.