

Também tu podes sorrir

Hélder Verdade Fontes · 22.05.2026

ECONOMIA · SAÚDE · SOCIEDADE

Não há mesmo melhor memória que a de uma gargalhada. De um sorriso. Nosso ou de alguém que nos fosse querido. Infelizmente, crescemos e constatamos que nem toda a gente tem a mesma oportunidade para sorrir.

Quantos de nós não tiveram vontade de mudar algo por mera lembrança da nossa infância? Das ruas ladeadas de árvores, da calma ou simplicidade da vida, dos caminhos que se faziam sem nos preocuparmos se vinham carros porque lá não passavam. As memórias, ao contrário do que se pode pensar, não se ficam pelo passado — são veículos importantíssimos para a mudança, porque nos impelem a construir algo mais. A memória é um mote de acção poderosíssimo, tanto mais eficaz quanto mais forte for — quanto mais feliz for.

As nossas melhores memórias são de alegria, amor e carinho. Dos nossos avós que já cá não estão, dos nossos pais que em breve também não estarão. De sermos crianças e estarmos a fugir de uns e outros no meio das traquinices. Das longas tardes de verão com uma bola e um sumo no final. Ou dos frios dias de inverno, com uma manta, um livro, chá e bolos. Todas estas memórias — espero ter despertado alguma — têm, invariavelmente, algo em comum: um sorriso.

Não há mesmo melhor memória que a de uma gargalhada. De um sorriso. Nosso ou de alguém que nos fosse querido. Infelizmente, crescemos e constatamos que nem toda a gente tem a mesma oportunidade para sorrir. Alguns por vergonha do seu próprio sorriso, outros tantos porque não têm a disposição para o fazer. Muitos já nem sabem o que é um sorriso, quanto mais ter a vontade de esboçá-lo. Mas lembram-se, certamente, dos da sua infância. No fundo das mentes de uns e outros ecoam lembranças de sorrisos, gargalhadas, risos, dentições mais ou menos completas.

Se queremos que todos tenham boas memórias, precisamos garantir que todos têm a mesma oportunidade para sorrir — e acreditem, não é por baixar o IRS ou os impostos às empresas que o vamos conseguir. Precisamos de sorrisos a sério, sorrisos que nos preencham, que venham do fundo do coração, que sejam sinceros, desavergonhados e felizes. Queremos sorrisos verdadeiros. Para isso, necessitamos de dentistas e psicólogos gratuitos nos nossos centros de saúde.

Dentistas, para que ninguém tenha a vergonha de esboçar o seu próprio sorriso. Para que a desigualdade que existe não tenha aqui mais um elemento de triagem. Para que ninguém se acanhe no momento de mostrar a sua felicidade e paixão. Psicólogos, para que todos tenham as condições para poder sorrir. Para

que todos queiram sorrir, para que ninguém se sinta de parte ou pense que a felicidade não é para si.

Estas duas áreas são largamente esquecidas pelo nosso serviço nacional de saúde, criando uma divisão classista entre uma saúde para ricos e outra vedada aos pobres. Por isso é que os nossos centros de saúde são o local ideal para o concretizar: existem disseminados por todo o país, praticam políticas de proximidade e podem garantir que toda a gente, independentemente da sua condição, tenha acesso aos mesmos cuidados e oportunidades.

Precisamos acautelar uma vida boa para nós e para os futuros. Isso começa por construirmos hoje memórias que vão impelir quem vier depois de nós a continuar essa força de progresso. Memórias de felicidade. De amor. De gargalhadas. De sorrisos.

Hélder Verdade Fontes é um cientista político. Escreve sem Acordo Ortográfico.