

O AMOR  
É UMA  
CONVERSA  
NO  
SOFÁ



AIMÉE ESPINOSA

**O AMOR  
É UMA  
CONVERSA  
NO  
SOFÁ**

*AIMÉE ESPINOSA*

academia

Copyright © Aimée Espinosa, 2026  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026  
Todos os direitos reservados.

Preparação: Millena Machado  
Revisão: Fernanda França e Laura Folgueira  
Projeto gráfico e diagramação: Renata Zucchini  
Ilustrações de capa e miolo: Samara Romão  
Capa: Fabio Oliveira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Angélica Ilacqua CRB—8/7057

Espinosa, Aimée

O amor é uma conversa no sofá / Aimée Espinosa. – São Paulo :  
Planeta do Brasil, 2026.  
224 p. : il.

ISBN 978-85-422-4321-5

I. Crônicas brasileiras I. Título

26-1729

CDD B869.8

Índice para catálogo sistemático:  
I. Crônicas brasileiras

Ao escolher este livro, você está  
apoiando o manejo responsável das  
florestas do mundo

2026

Todos os direitos desta edição reservados à  
Editora Planeta do Brasil Ltda.  
Av. Paulista, 854, 2º andar – Bela Vista  
São Paulo – SP – CEP 01310-913  
[www.planetadelivros.com.br](http://www.planetadelivros.com.br)  
[faleconosco@editoraplaneta.com.br](mailto:faleconosco@editoraplaneta.com.br)

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

12 Prefácio, por Thalita Rebouças

18 Apresentação

## OUTONO

- 24 Coube muito em um dia de chuva
- 29 Portão 332
- 36 Quero acreditar que eu dou orgulho para a Jout Jout
- 40 “Cara esperto” – Forfun
- 44 Saudade de verdade só existe em português
- 48 Bem-vinda ao mundo real, é horrível, você vai amar!
- 51 Era só um formulário do Google
- 55 O Rio é o Brasil e esta sala é o mundo
- 61 Você lembra como era ter dezessete anos?
- 66 Lista #1

## INVERNO

- 72 As coisas verdadeiramente importantes foram escritas no diário com canetas coloridas
- 76 Tudo ao mesmo tempo agora
- 80 Você não me conhece de verdade se não sabe o jeito que minha avó dança
- 88 Lista #2
- 90 Eu não sei por que ela parou de te escrever cartas
- 95 Um dia você vai entender o Los Hermanos
- 97 “Por brilho”, pai
- 101 Quando o sol vai, vêm coisas demais
- 104 Não se esqueça de encontrar tempo para chorar
- 109 Não é possível que eu não vá gostar de Nova York

## PRIMAVERA

- 116 Minha analista é lacaniana
- 120 Maria
- 125 Se eu fugir, eu vou comigo
- 130 Todas elas têm duas coisas em comum:  
eu estava lá e minha mãe também
- 135 Rodoviária, quarta-feira, 21h50
- 145 O apartamento da frente está para alugar
- 152 10h39
- 156 Lista #2 (com alterações)
- 160 Ela/ele, noite nº 478

## VERÃO

- 166 Foi no mês de dezembro
- 171 Para ela, óbvio
- 176 Ipanema, sexta-feira, 21h48
- 184 A conta chega, ainda bem
- 188 Aprender a cozinhar pão de queijo de nuvem
- 194 Alô?
- 198 O céu se parece com um colo de vó
- 201 Caixa postal
- 203 Você nunca sabe o que pode encontrar  
no seu caderno da adolescência
- 206 Lista #3
- 208 Eu não sei como terminar as coisas

## 214 Agradecimentos

## COUBE MUITO EM UM DIA DE CHUVA

Naquele dia, cheguei cedo à padaria perto de casa. A chuva fina me incomodava como um mosquito insistente, e eu estava ávida pelo meu salgado favorito de presunto e queijo. O atendente, o mesmo de sempre, então me diz: “Hoje não tem, não, moça. Já acabou tudo”. Eram nove horas da manhã, eu não havia tomado café, meu salgado de todos os dias já havia acabado e as notificações de mensagem no meu celular, também. Ele havia chegado da mesma maneira que se foi. E não, não estou falando do salgado.

Olhei ao redor e todas as coisas – e pessoas – me pareciam absolutamente felizes ou inconsolavelmente tristes. Apoiei meu guarda-chuva listrado no balcão. Tinha escolhido um listrado porque precisamos ser teimosos o suficiente para encontrar graça na vida, mesmo nos dias nublados.

Quando eu tinha cinco anos, aprendi a tocar aquela famosa música do Toquinho na flauta doce. Nunca fui boa em desenhar: meus cachorros estavam mais para formigas e eu só conseguia executar com maestria os cachos em volta do rosto das meninas. Então, como eu nunca consegui com dois riscos fazer um guarda-chuva, minha parte favorita da letra era: “Tudo em volta colorindo/ com suas luzes a piscar”. Colorir as coisas em volta, tal como

o guarda-chuva listrado, era algo mais admissível e menos difícil de alcançar.

Engoli em seco depois daquela resposta inesperada do atendente e saí dali. Agora eu estava na calçada, com os cachos gradativamente molhados pela chuva pesando cada vez mais sobre meus ombros. Porém, de um jeito curioso, me sentindo menos incomodada. Acabei esquecendo o guarda-chuva lá dentro e voltei para buscar. O atendente sorriu para mim e disse: “Volta amanhã, moça. Vou deixar separadinho um salgado de presunto e queijo para a senhora”. Achei bonito.

De volta à calçada, abri o guarda-chuva e procurei no Google Maps a cafeteria mais próxima. É absurdo que eu more neste bairro há tantos anos e não saiba isso de cor. Achei uma a poucos metros, que ficava dentro de uma livraria. Bucólico, melodramático, sutil, poético. Perfeito.

“Posso te ajudar?”, me perguntou uma moça usando óculos redondos e um suéter branco que parecia uma nuvem.

“Bom dia! Eu queria um café e um... vocês têm salgado aqui?”

“Claro! Temos de ricota, cogumelo, palmito e frango com requeijão.”

Eu não gosto de nenhum desses recheios em um salgado, todos me parecem mais sabores de quiche – que embora também possa ser considerada um salgado, entra, para mim, em outra categoria. Escolhi, enfim, o de ricota. A atendente saiu para preparar meu pedido, e eu resolvi passear pela livraria enquanto esperava.

Existe certa mágica em dias assim. São aqueles em que você displicentemente sai de casa atrasada e acaba pegando o mesmo ônibus que o amor da sua vida, ou nos quais você esbarra em uma amiga que não encontrava há anos, ou, ainda, em que vê um post em uma rede social que te faz recalculiar a rota. Eu estava numa livraria, um pouco molhada de chuva, segurando um guarda-chuva listrado enquanto examinava a seção de romances. A atendente fez um sinal de que o pedido iria demorar um pouquinho, então sentei em uma poltrona próxima.

À minha frente, uma senhora comprava um livro de fantasia fenômeno da geração Z e conversava com a livreira: “Não é para minha neta, moça, é para mim mesma. Posso ser uma senhora, mas sou sacudida!”. A livreira riu e chamou uma colega de trabalho para rir junto. Ela não me chamou, mas eu ri também. Ao meu lado, um casal dizia que cada um tinha um minuto para escolher um livro de presente para o outro. Como em uma gincana dos anos 1990 dos programas de domingo, disseram “1, 2, 3, valendo”, iniciaram o cronômetro e apertaram o passo entre as estantes. No caixa, uma criança de no máximo três anos segurava tranquilamente cerca de dez livros e falava: “Esse também, mamãe” a cada exemplar que entregava à mãe.

Eu permanecia sentada, agora com o cabelo um pouco mais seco, além das dúvidas e dos medos que se reciclavam a cada nova lista de metas de Ano-Novo. “Talvez um dia aquela senhora tenha sido a criança que entregava livros para a mãe, como se ganhasse

vários presentes de Natal de uma única vez. Talvez o tempo seja gentil com quem é gentil com ele”, pensei. Neste momento, repassei em uma lista mental todas as minhas interações mais recentes com o tempo enquanto ele segue passando.

Os sessenta segundos do casal chegaram ao fim com o alarme do celular e os dois se dirigiram ofegantes ao caixa escondendo o livro um do outro enquanto pediam para embrulhar para presente.

O timer do forno apitou também.

O bipe da maquininha de cartão confirmou a compra da mãe da criança.

A chuva batia ritmada na janela.

Esta sou eu agora, na linha do tempo da minha vida, tentando entender se o amor existe de verdade e se a Phoebe estava certa quando disse em *Friends* que cada pessoa do mundo tem a sua “lagosta”.

## PRECISAMOS SER TEIMOSOS O SUFICIENTE PARA ENCONTRAR GRAÇA NA VIDA, MESMO NOS DIAS NUBLADOS

Você já viu o amor? Que cara ou forma ele tem? Onde mora ou a quem se endereça?

Para Aimée Espinosa, o amor está em todos os lugares – mesmo que pareça distante, quase imperceptível, inevitavelmente inalcançável. Talvez ele resida em momentos tão simples que acabamos por duvidar da sua existência, e as histórias deste livro vão provar o contrário.

Uma música, as estações do ano, a série preferida, uma comida que conforta o coração... tudo vira tema para a autora, que com bom humor, delicadeza e reflexões desprovidas de muitas certezas nos convida a fazer parte dessa festa que é a vida.

O amor, afinal, pode estar em tudo. *O amor é uma conversa no sofá.*

“Eu vi Aimée crescer, amadurecer, virar uma mulher tão profunda, tão sensível... Tão linda e encantadora. Que honra ver nascer uma escritora de primeira viagem que parece fazer isso há anos. O humor está presente em cada título, em cada entrelinha, em cada silêncio. O amor também.”

**Thalita Rebouças, escritora best-seller**

“Aimée acredita que o amor está em uma panela de arroz às três da manhã, num brigadeiro quentinho, em manhãs de Natal, colo de mãe, saudade que volta sorrindo. Insiste em se encantar com a vida, seus encontros e suas gentilezas. Com a promessa de jamais deixar de ser emocionada, ela nos conduz em histórias que transformam a vida cotidiana em cenas que poderiam estar num filme-conforto, costurando referências como só uma boa millennial faz.”

**Daniela Arrais, escritora e uma das criadoras da @contente.vc**

academia



9 788542 243215