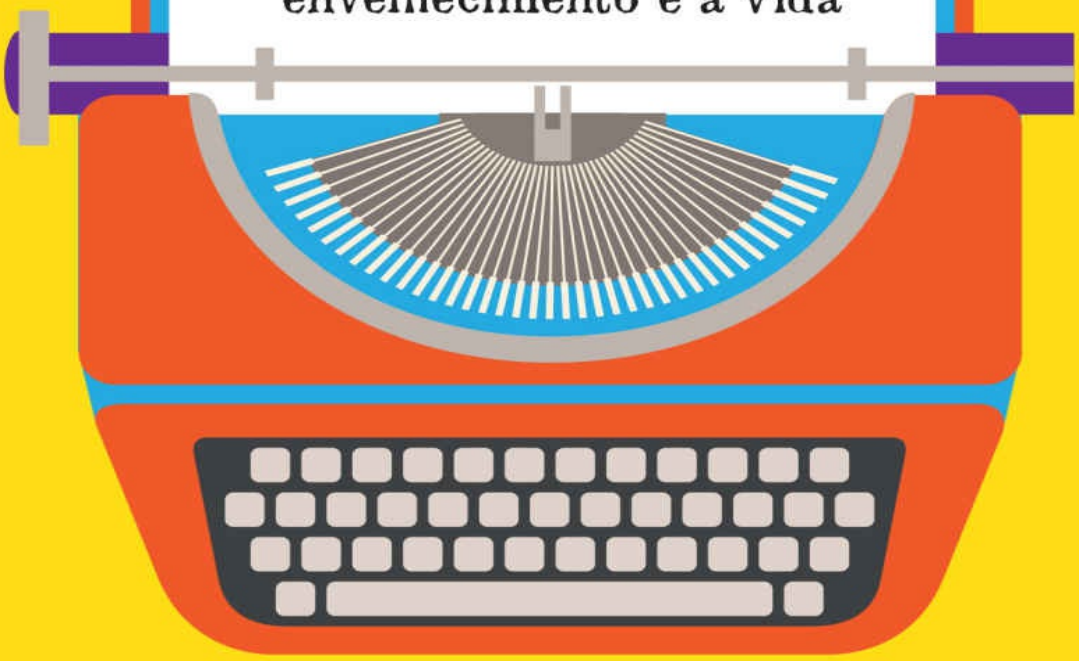
Roberta Zampetti

SOU 60

Diário de uma jornalista em busca de respostas sobre o envelhecimento e a vida



Libretteria editora

Roberta Zampetti

SOU 60

Diário de uma jornalista em busca de respostas sobre o envelhecimento e a vida.

Libretteria editora

Belo Horizonte
2018

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

Z26s

Zampetti, Roberta Mara de Sousa Costa, 1955-

Sou 60: diário de uma jornalista em busca de respostas sobre o envelhecimento e a vida / Roberta Zampetti; ilustrações Luíza Ferreira Costa. – Nova Lima (MG): Libretteria, 2017.

1.800Kb; il.; ePub

ISBN 978-85-69922-04-9

1. Envelhecimento. 2. Expectativa de vida. 3. Hábitos de saúde. 4.Longevidade. 5. Qualidade de vida. I. Título.

CDD-305.26

Para pessoas muito especiais na minha vida:

Luigi, meu filho, que me faz acreditar em mim.

Meu pai, Raul de Almeida Costa e minha mãe, Geralda de Lima Sousa Costa. Sei que estariam orgulhosos de mim. Papai e mamãe, tentei fazer o melhor!

Aos meus netos, Enzo e Hugo. Ao meu marido Vincenzo e aos meus irmãos Raul (para sempre na minha memória), Ronaldo, Raquel, Ricardo, Randolfo, Rodrigo, Renato, Regina (também na memória), Rosa, Rosana, Augusto e Rísia. Família linda!

Agradeço a todos os meus entrevistados, citados aqui ou não. Todos foram fundamentais. Gratidão pelo resto da vida.

Gratidão também à Sabrina Abreu, jornalista e escritora. Com ela, constatei como é rica a troca de ideias nas relações intergeracionais.

Grata também pelos conselhos de Rafael Araújo. Jovem e grande comunicador, leu o livro, fez críticas e elogios e, ao final, me disse: "manda pro prelo".

Agradeço a Deus.

Sumário

Rosto
Ficha catalográfica
Dedicatória

Prefácio

Trajetórias que convergem....

Bem-vindo

Uma revolução em andamento

As novidades não param (se você não parar)

Conhece-te a ti mesmo

Conectados: as delícias (e a necessidade) da inclusão digital

Juntos e misturados: convivência entre gerações

Quem vai cuidade de nós?

Espiritualidade: em contato com o sentimento oceânico”

Perdão: para lavar a alma

Quantos anos você quer viver?

Dormir melhor (e aproveitar mais quando estiver acordado)

Tombos: não caia nessa!

Turbine a atividade cerebral (e previna o envelhecimento do seu cérebro)

Tempo de viajar

Sexo e amor: sem tabu e sem data de validade

Beleza e moda: a juventude divide os holofotes com o vividos

Não somos imortais

Estamos ficando velhos. E agora?

Envelhecer para rejuvenescer eu Envelhecer para se libertar

Todo fim é um começo

Sobre a autora
Libretteria

Prefácio

Trajetórias que convergem....

Em 1975, fui para Londres fazer mestrado em Medicina Social. Havia me formado no Rio de Janeiro e nunca escutado a palavra geriatria, que não existia entre nós. Saí de um país jovem e, ao chegar na Inglaterra, um país envelhecido, deparei-me com muita gente velha. Comecei o curso e poucos meses depois li uma notinha de rodapé de um artigo da revista médica *Lancet* que mudou minha vida. A tal notinha relatava que na Inglaterra 80% dos médicos geriatras eram asiáticos: Índia, Bangladesh e Paquistão. Eu achei aquilo muito estranho. Por que os médicos ingleses não se interessavam por uma especialidade que deveria ser cobiçada? Resolvi fazer, então, uma pesquisa para entender o que influenciava a escolha pela geriatria e se essa opção gerava satisfação no trabalho. Fiz o questionário e enviei a todos os membros da Sociedade Britânica de Geriatria, mais de 800 médicos, e obtive resposta de mais de 90% deles. Aqueles que haviam escolhido a especialidade e se sentiam realizados tinham em comum o contato íntimo com os avós e outros familiares idosos na infância e adolescência independentemente de serem ingleses ou de algum outro país. E aí me deu um estalo: quero isso para mim!

Eu tive muito contato com os meus avós, vim de uma família numerosa e longeva. Tinha muitos tios-avós, meu avô tinha 17 irmãos, minha avó tinha 15. As possibilidades eram ouvir as histórias dos mais velhos ou brincar com crianças (ou melhor, meninos, era bem segregadinho mesmo) da mesma idade, que, sinceramente, achava meio chato. Então, a tal questão que nem sabia por que havia introduzido no questionário acabou sendo a chave de tudo. Foi fundamental para que eu escolhesse trabalhar com temas relacionados ao envelhecimento. Na época (eu tinha menos que 30 anos) tratava-se de um certo suicídio profissional, mas eu nunca olhei para trás. E

certamente não me arrependo.

Idosos acumulam experiência de vida. E nesse mundo moderno, em que todo mundo está correndo, está antenado, as pessoas estão perdendo a capacidade de ouvir quem já viveu mais tempo e tem o que contar. Eu digo isso não agora que eu estou velho, eu digo isso porque foi o que me chamou atenção e atraiu desde garoto. E continua chamando a minha atenção. Estudos mostram que a presença de uma pessoa idosa em um ambiente de trabalho, por exemplo, faz com que as tensões diminuam e haja mais harmonia. Isso faz a diferença, a nossa sociedade anda precisando disso. Em uma das grandes empresas globais lá na Califórnia, no Vale do Silício (não me lembro qual), há na entrada um imenso painel dizendo: "*Move fast and break things*" (Mexa-se rápido e quebre coisas). Eu acho que muitas vezes estamos precisando exatamente do oposto, movermo-nos mais devagar, evitando quebras, traumas, prestando mais atenção nos outros.

Acho também que o mundo, daqui para frente, vai ser muito melhor exatamente porque teremos muito mais pessoas longevas. A primeira coisa que uma pessoa muito idosa quer é deixar um legado. A sociedade brasileira ainda não entendeu isso e tem uma característica que é nociva, perversa. É muito hedonista, do prazer imediato, da beleza física. Eu aprecio as minhas rugas e a minha careca. Não tem nada demais. Acho que, aos poucos, nos acostumaremos a reconhecer que as pessoas estão cada vez mais idosas. O brasileiro ainda não se habituou porque foi tudo muito rápido, envelhecemos muito depressa. Quando nasci, a expectativa de vida era de 43 anos, a proporção de idosos não passava de 4 ou 5%. De lá para cá, o brasileiro ganhou 33 anos a mais de vida. Nós estamos hoje com 14% de pessoas com mais de 60 anos na sociedade e até 2050 ultrapassaremos 30%. Toda transição é meio traumática e as pessoas ainda não se deram conta de que envelhecer é bom, é só pensar na outra alternativa. Aliás, estamos todos envelhecendo: quem tem 5, 15, 40 anos também está envelhecendo, estamos todos no mesmo barco. Está demorando um pouco para nos conscientizarmos disso porque temos quase uma obsessão pela juventude, por nos mantermos jovens, fazer cirurgia plástica, esticar, malhar, mas acho que daqui a pouco vamos cair na real de que envelhecer é bom para a sociedade e de que é preciso entender que vamos todos envelhecer, estamos todos juntos no processo.

A velhice não chega de repente, é um curso de vida. Precisamos observar

como estamos nos preparando porque a nossa velhice vai depender das escolhas que fazemos desde cedo, aos 15, 20 anos. A adolescência é muito importante, porque é quando hábitos de vida como beber, fumar ou usar drogas, a dieta e exercícios físicos se instalam. Então, a qualidade de vida que você vai ter aos 50, 60, 70, 80 vai depender muito de como você se preparou. A melhor coisa que pode acontecer a um jovem é que envelheça bem. Então, vamos caprichar para envelhecer com dignidade e, para tal, é necessário, sim, fazer um esforço para uma transição mais suave. Para isso, a mídia social tem um papel indispensável de veicular as questões da velhice. Idosos precisam ir às escolas conversar com as crianças. A família brasileira hoje é muito diferente da família com a qual me habituei quando era criança, era uma família estendida. Eram os avós, muitos filhos desses avós e muitas crianças. Recordo-me do almoço de domingo na casa dos meus avós, era uma farra. Hoje em dia, a família é nuclear. Você tem os pais, com frequência um único filho (às vezes nem pai, é só a mãe) e não há o contato intergeracional que é tão importante. Então, a escola tem que, de certa forma, suprir essa mudança da estrutura da família que tínhamos no passado.

Outra coisa a que teremos que nos habituar, até por necessidade, é o fato de que nós vamos precisar ter mais pessoas idosas no ambiente de trabalho. As nossas taxas de fecundidade caíram vertiginosamente, saímos de uma média de seis filhos por mulher para menos de dois filhos. Em Minas Gerais, a tradicional família mineira surpreende com a menor taxa de fecundidade do Brasil, chegando a 1,5 filhos. Ou seja, as famílias são muito pequenas e isso faz com que pouco a pouco haja menos jovens entrando na força de trabalho e isso vai mudar tudo, caberá ao idoso ocupar esse espaço. E aí, a velhice deverá ser valorizada e não haverá mais como negá-la, coisa que o brasileiro adora fazer. Aliás, o melhor elogio que você pode fazer no Brasil é falar assim: “Puxa, não parece.” Você diz a idade, aí dizem: “Puxa, mas não parece.” Eu agora digo: Puxa, mas não parece o quê? Eu tenho 70 anos e acho ótimo, tenho orgulho de ter 70 anos. A Jane Fonda me contou que fez plástica porque as pessoas começaram a perguntar se ela estava cansada... Ela sentiu-se melhor, mas não nega a velhice. Devemos combater essa negação, precisamos ter orgulho de envelhecer e viver novas oportunidades e interesses. Faço aos 70 anos o que não podia fazer aos 30 anos, mas também não posso fazer hoje o que fazia aos 30 anos. Não tenho a energia que tinha quando era recém-formado e dava 2, às vezes 3 plantões por semana, perdendo noites de sono, mas também não tenho a necessidade de fazer isso

hoje. Porém, há coisas que eu não podia fazer aos 30 anos por inexperiência na área de envelhecimento, por exemplo. Hoje, cheguei a uma determinada etapa em que, como já disse, quero deixar um legado. Quero que as pessoas se lembrem de mim (e não só os meus netos) e falem: “Puxa, aquele cara lá, o Kalache, ele dizia isso.”

Digo que para um bom envelhecimento precisamos acumular quatro capitais ao longo da vida. E já afirmo antes mesmo de mencioná-los: quanto mais cedo você acumulá-los, melhor – mas nunca é tarde demais. Eu até repito, repito, repito isso sem me cansar, é meu mantra: “quanto mais cedo melhor, nunca é tarde demais”. A saúde, capital vital, como já disse, vai depender da nossa escolha por uma vida saudável desde cedo. Outro capital importante é o capital intelectual, o conhecimento, procurar aprender sempre, anexar um pequeno aprendizado no dia a dia, se atualizar. O outro capital é financeiro. É claro que tudo fica mais fácil quando podemos contar com um dinheirinho a mais no bolso. E o último é o capital social, conviver bem com as pessoas que estão ao seu lado, com a família, amigos e vizinhos. No entanto, em um país com uma imensa pobreza e desigualdade fica mais difícil. Tem brasileiro que não sabe se vai ter um teto, comida na mesa e dinheiro para o mínimo que é comprar medicamento. Tem brasileiro que, quando a gente fala em aumentar capital de conhecimento, vai aumentar o quê? É analfabeto, nunca frequentou a escola ou, se foi, aprendeu alguma coisa, é analfabeto funcional, não entende o que lê. O alívio é que é possível envelhecer bem tendo apenas o capital social. Portanto, cabe a todo mundo mantê-lo, construindo laços afetivos. Então, cultive o bom humor, seja alegre, seja mais otimista. Procure, está dentro de nós. É olhar para um obstáculo e falar assim: Poxa, ou dou com a cabeça na parede, ou dou a volta pelo lado ou dou o salto por cima. Fazer com que a vida seja mais fácil de ser vivida. Eis aí o meu exercício de todos os dias.

E é o exercício que percebi na Roberta. Adorei quando ela me pediu para escrever o prefácio deste livro. Porque nossas trajetórias são diferentes, mas convergem em tantos pontos. Obrigado, Roberta. Seus programas, suas entrevistas – e agora seu livro – estão ajudando milhares de pessoas a perceberem que a vida hoje não é mais uma corrida de cem metros. Passou a ser uma maratona. E quem quer que seja que já tenha corrido uma maratona sabe bem disso: só se chega bem a seu final quem se prepara para ela, quem tem a perseverança, a determinação, quem se exercita com método, quem mantém uma atitude positiva. Isso aí, Roberta! Continue e conte comigo!

Alexandre Kalache, MD, PhD

Alexandre Kalache - Médico Gerontólogo
Presidente do Centro Internacional de Longevidade Brasil (ILC-BR)

Bem-vindo

Tenho me olhado frequentemente no espelho. Enxergo-me criança, adolescente, adulta e uma mulher que já completou 60 anos com algumas rugas e flacidez. Presto atenção e enxergo em mim a minha mãe e minhas irmãs. Sou um pouco delas no olhar, no sorriso, no rosto e no corpo. No jeito de ser, talvez, nem tanto.

Olho-me nua. Está bem diferente de 30 anos atrás. Espicho o rosto com as mãos, aliás, isso estava se tornando uma obsessão. Paro e penso: nada demais envelhecer. É inevitável. Não há como voltar no tempo. Por isso, estou em trabalho árduo de aceitar-me.

E como conseguir isso em um país que valoriza a juventude e só nela deposita a possibilidade da beleza, da energia e da felicidade? Aos jovens os benefícios, aos mais vividos os déficits e os aposentos. Nada tão fora de lugar. Aliás, fácil imaginar de onde surgiu a palavra aposentadoria...

Quando perguntam a minha idade e digo a verdade - para que serve mentir a idade? -, ouço, invariavelmente, um sonoro “não parece!”. Não dá pra confiar no interlocutor. Não afirmo se tratar de comentário falso, mas, percebo que se tornou hábito e uma forma até inconsciente de desmerecer e negar a velhice. Aliás, o velho passa a ser o outro.

Em agosto de 1997, fui com minha mãe, na época com 82 anos, e uma tia, com 80 anos, para a Itália. A viagem terminou em Montefusco, na casa da minha sogra, italiana, que tinha 78 anos. Ela sempre me perguntava: “as velhas estão bem? ”, referindo-se às duas hóspedes. *Mamma* Filomena morreu em dezembro do mesmo ano, enquanto minha mãe e minha tia, Ceminha, viveram mais quase 10 anos.

Fui ver de perto como viviam os centenários da Sardenha. Encontrei-me com o médico Luca Deiana, na *Universidade de Sassari*. Ele garante que na ilha italiana está o maior número de pessoas com mais de cem anos no mundo. Entre as histórias, contou-me a de Antonio Todde, que viveu 113

anos lúcidos e teve o nome incluído no *Guinness Book*. Aos 109, o filho chega à porta de casa e avista o pai atravessando uma rua com os braços dados a um conhecido de 93 anos. Ao retornar, indaga-lhe: “O que você está fazendo na rua, papai?” A resposta: “Fui ajudar aquele velho a atravessar a rua”.

Perguntei ao professor Luca, depois de quase duas horas de entrevista, a idade que tinha. Adivinhe? Ele jogou a pergunta para mim: “quantos anos você acha que eu tenho?” Já acostumada com tal provocação, costumo baixar no mínimo dez anos para não correr o risco de frustrar quem me interroga... Deu certo, mais uma vez.

Tem medo de envelhecer? Caia na real: você já está envelhecendo, ininterruptamente, desde que nasceu. Um processo que só tem uma maneira de ser interrompido e acho que o leitor não vai gostar: quem quer morrer cedo? Neste livro, vamos descobrir juntos que envelhecer pode ser muito bom. No livro *Perdas e Ganhos*, que li há anos, a escritora gaúcha Lya Luft diz: “Pois viver deveria ser - até o último pensamento e o derradeiro olhar - transformar-se."

Bingo! Prestes a completar 60 anos, sentia necessidade de mudança. Mas qual seria a transformação? Há 16 anos apresentava um programa de entrevistas na televisão. Decidi fazer um novo projeto para tratar do envelhecimento da população brasileira – e quem sabe do meu próprio. Uma realidade que muita gente desconhece. Em poucas décadas seremos um grande Japão, o país mais envelhecido do mundo. E vejam que paradoxo! Temos o Estatuto do Idoso publicado em 2003. Lindo, contendo uma lista de direitos de primeiro mundo. Ficou no papel. Quase nada na prática. De uma maneira geral, a população brasileira não gosta e não pensa no envelhecimento. Diante disso, o poder público vai pensar?

O projeto do novo programa foi aprovado pela emissora e já está no ar. É o *Sou 60*, nome sugerido pelo meu filho, Luigi. Antes disso, havia o desejo de escrever um livro tratando do mesmo tema. Um desafio e tanto para quem a vida toda conviveu com um estranho sentimento de menos valia. Cheguei a frequentar consultórios de psicologia e nunca consegui resolver questões que me dificultavam ir em frente. De qualquer forma, sinto que o bom humor me salvou, adquiri jogo de cintura para dar conta de viver entre tapas e beijos internos. Sei que envelhecer com muitas pendências emocionais pode impedir uma boa velhice. Voltei para a terapia e estou me abrindo para ajudar

a mim mesma.

Escrever pode ser terapêutico e, quem sabe, uma forma de me redescobrir? Uma oportunidade de entrar em contato com minhas sombras e medos. Escrever pode ser uma arte. A arte produz pensamento que, por sua vez, produz conhecimento. E para mim, conhecimento é liberdade para enfrentar e vencer barreiras que me acompanham pela vida. Nesse processo, começo a entender como é interessante envelhecer e não precisar mais carregar o peso que não interessa. A experiência me nutre para fazer escolhas mais acertadas. Concluo que vida e morte não são separadas. A gente vive porque morre e vice-versa. Depois disso, não sei... E porque não sei, há tempos, descobri que depende muito de mim mesma a decisão de viver bem, com projetos e afetos.

Idoso, velho, veterano, maduro, na terceira idade ou na melhor idade. Esse último, para mim, é o pior eufemismo criado para evitar chamar o velho de velho. Arrepio-me quando ouço “melhor idade”. Realmente, para muita gente, o tempo da velhice tem representado uma vida melhor, mas afirmar que a velhice é a melhor idade são outros quinhentos. Mas a minha pergunta é: como você que já passou dos 60 anos prefere ser chamado? Pergunto porque gostei da resposta que a atriz Laura Cardoso deu ao apresentador Antônio Abujamra (1932-2015), no programa Provocações. Ela foi categórica. “Ah, a velhinha, não. Eu recuso. Sou a vivida.” Peguei a palavra emprestada. Sou vivida! Em uma outra entrevista, lembro-me dela, docemente, dizer: “Não existe primeira, segunda ou terceira idade. Existe é vida!” Boas falas. Vou aprendendo. Afinal, envelhecer é aprender, transformar-se.

Não consigo entender porque as palavras velho e idoso continuam tão carregadas de preconceitos e estereótipos; de adjetivos que carimbam o indivíduo como improdutivo, incapaz. Vejo muita gente se realizando depois dos 60 anos. Mas, para mim, associar a velhice a uma segunda infância é a mais terrível de todas. Por isso, a atriz reclamou de ser chamada de “a velhinha”. Pode parecer carinhoso, mas, no fundo, não é.

Por que envelhecer amedronta tanto a nossa sociedade? Sim, trata-se da última etapa da vida, mas adianta ter medo? O melhor é fazer as pazes com os anos. A Terra do Nunca de Peter Pan, onde as crianças não envelhecem e ainda podem voar, é ficção. O livro *O Retrato de Dorian Gray*, um clássico da literatura mundial do escritor irlandês Oscar Wilde, conta a história de um homem que mantém sua juventude, enquanto um retrato envelhecia em seu

lugar, e expressa um drama profundo. No cinema, *O curioso caso de Benjamim Button* conta a história de um bebê que nasce velho e vai rejuvenescendo. A inversão do ciclo natural da vida torna-se fonte de sofrimento. O filme foi inspirado no conto do escritor F. Scott Fitzgerald, que, por sua vez, se inspirou em uma frase de um outro escritor, Mark Twain: "A vida seria infinitamente mais feliz se pudéssemos nascer aos 80 anos e gradualmente chegar aos 18?"

Penso: que tal trocar o verbo envelhecer pelo verbo crescer? Talvez, assim, tenhamos menos medo do avançar dos anos. Uma amiga do Facebook disparou no perfil dela que preferia mil vezes ficar ignorante a envelhecer. Confesso que fiquei triste, mas várias seguidoras comentaram concordando com ela e curtiram a mensagem. E não parou por aí. Em outro post, ela protestou novamente. Sheila, de 63 anos, escreveu: "joelho doendo, cabeça pesada. Putz, acabei de acordar e já estou cansada... E aí... começam os inúmeros efes. Foda, fudida, formigamento, fúria, febre... Depois descobrimos os ites: artrites, bursites, sinusites. Por final, os oses: artroses, fibroses, tromboses, escleroses. Ai, meu Deus. Depois de tanta luta, ninguém merece... E morrer também deve ser uma dor filha da puta. Nunca vi um defunto sorrindo... Envelhecer é foda, essa é a minha verdade. Alguém me ajuda, por favor?"

Envelhecer pode mesmo ser cruel, principalmente numa sociedade para a qual ser bonita, atraente e sexy são atributos exclusivos das mulheres jovens. Numa sociedade que não enxerga nada de interessante além da vida adulta. Trata-se de uma construção social e, sendo construção, pode ser desconstruída e dar lugar a uma nova forma de pensar e agir. Essa é a minha esperança.

Como a velhice, a juventude é uma etapa da vida. Acho que a beleza está em todas as idades. Então, não preciso escutar frases do tipo: "como você deve ter sido bonita, quando era jovem". Só servem para fortalecer uma imagem alienada de que bacana é ser jovem. Quer um exemplo? Fui convidada para ser madrinha de pacientes em tratamento de câncer de mama no Outubro Rosa. Pediram-me que falasse sobre o envelhecimento e provoquei algumas reflexões. Ao terminar, um médico se aproximou, elogiou o que eu havia falado e ao despedir-se, disparou: lembro-me muito de você quando era jovem, bonita e magra!" Na hora, confesso, foi um choque. Ele elogiou meu discurso mas não entendeu ou não prestou atenção em nada do

que eu havia falado...

Uma amiga me contou que uma amiga da mãe dela, com mais de 80 anos, mandou trocar todas as lâmpadas de casa. A iluminação fraca era para não enxergar o rosto envelhecido. A partir daí, a mulher se tornou alvo de chacotas porque não conseguia acertar o batom nos lábios. A vaidade se tornou piada. Mas, bem antes disso, Freud confessou que, durante algum tempo, evitava olhar-se no espelho. O que dizer se até o pai da psicanálise sofreu com o envelhecimento? Mas não desisto. Quero olhar-me e gostar do que vejo. Uma frase da letra de uma música do compositor brasileiro Arnaldo Antunes diz: “a coisa mais moderna é envelhecer”. Já Mário Quintana disse que “nascer é uma possibilidade, viver é um risco, envelhecer é um privilégio”. É disso que trata este livro. Boa leitura. Espero que goste. É de coração!

1

Uma revolução em andamento



“Envelhecer é menos sobre o velho e mais sobre o novo”.

Anne Karpf – socióloga ingleza

O meu olhar agora vai para os velhos. Do mesmo jeito que mulher grávida começa a enxergar outras grávidas pela cidade. Mas, como as mulheres estão engravidando menos - a taxa de fertilidade caiu de quase seis filhos por mulher para menos de dois, nos últimos 50 anos -, a tendência daqui pra frente é que as pessoas comecem a se dar conta da presença dos idosos, simplesmente porque a quantidade deles está aumentando. O cinema está fazendo a sua parte. Pelas pesquisas que fiz, entre os anos 2000 e 2016, foram cento e setenta filmes europeus, norte e latino-americanos tratando da

velhice. A arte ajuda a banir a invisibilidade.

Pergunto a você: alguma vez na vida pensou na velhice? Em minhas entrevistas, fiz essa pergunta a pessoas de todas as idades. A maioria disse que nunca havia pensado. Perguntei a mim mesma: não, nunca também me preocupei com a velhice. Sabe aquela coisa tão longínqua, que você nem ao menos consegue visualizar? A atriz Nathália Timberg, de 86 anos, me disse que pensava assim: “um dia, quem sabe...” Aos desavisados, urgente dizer: estamos vivendo mais e chegando cada vez mais a uma idade avançada. Na década de quarenta, a expectativa de vida do brasileiro era de 43 anos. Hoje, a média é de 75 anos. Conseguimos mais tempo de vida depois das vacinas, da água potável e dos avanços da medicina. Especialistas preveem que quem nasceu em países desenvolvidos na década de setenta deve chegar aos 100 anos. Imagino que também sirva para quem tenha vida de país desenvolvido, independentemente do lugar em que esteja. Digo isso porque o nosso país oferece qualidade de vida de primeiro mundo. Para poucos.

Passando por um ponto de ônibus, chamou-me a atenção um homem negro, muito velho, sentado, sozinho. Não aguentei: parei meu carro, sentei-me ao lado e puxei conversa. Joel foi receptivo, disse-me ter 100 anos e puxou a carteira de identidade para comprovar. Avistei o transporte coletivo se aproximando, só deu tempo de ele me contar que adora dançar. O homem levantou-se e subiu as escadas do ônibus, até com uma certa facilidade. Pensei: Joel não é uma exceção. Já entrevistei centenários ativos, um deles, a Dona Leda, 101, artista plástica, ainda com as mãos firmes para esculpir suas obras em pedra. O número de centenários tem aumentado no Brasil. Basta um olhar atento. E ao contrário do que se pensa, uma boa parte - como Joel e Leda - tem chegado a essa idade com uma certa autonomia. Percebi que em comum os dois têm um sentido para viver. Fico pensando até onde a longevidade pode chegar. Há um limite de idade para viver? Minha mãe, se por aqui estivesse, me diria: “dolorosa interrogação” (ela morreu aos quase 91 anos, completamente lúcida). Até agora, a pessoa mais velha do mundo, pelo *Guinness Book*, foi uma francesa que chegou aos 122 anos. Um historiador e escritor israelense acha que, com os avanços da medicina e da tecnologia, vamos chegar à imortalidade.

Maluquice ou não, por enquanto, vivemos uma revolução da longevidade mais "modesta" e que já começa a influenciar todos os setores da sociedade: saúde, educação, economia e segurança. Para envelhecer bem é preciso uma

boa alimentação, moradia, acesso a serviços de saúde e, de preferência, uma (boa) família. Conversei com Jorge Félix, economista da longevidade e autor do livro *Viver Muito* (recomendo: um livro de economia inesperadamente bem humorado). Ele chama a atenção para a importância do planejamento da velhice. E como ainda não temos essa cultura, a maior parte dos idosos convive com situações que poderiam ter sido pensadas antes. Uma delas é: quem vai cuidar de mim, se a família não puder; e se tenho dinheiro para pagar um cuidador profissional ou uma casa para idosos. Como o assunto tampouco preocupa os jovens (sempre há exceções, claro), concluí que não existe a noção da vida como um todo. E precisamos ter.

O médico Alexandre Kalache, estudiosíssimo das questões do envelhecimento, é o porta-voz brasileiro da revolução da longevidade e segue defendendo uma outra revolução fundamental: a do cuidado. Ele chama a atenção para um detalhe no qual a gente não pensa. Trata-se da “insuficiência familiar”: todos estão ocupados. Para quem tem dinheiro, é possível terceirizar o cuidado, mas, só nesse serviço, há já uma exclusão imensa. A maioria dos brasileiros não pode pagar por um cuidador. Nos países que enriqueceram antes de envelhecer (o que não é o nosso caso), o Estado oferece assistência ao idoso.

Digo que precisamos também da revolução do afeto. Sem ela não há cuidado com benquerença (linda essa palavra), dedicação e ternura. O exercício é simples e difícil ao mesmo tempo. Basta olhar para um velho e pensar como gostaria de ser cuidado. Imagino, óbvio, com respeito. Não consigo imaginar outro tipo de resposta. Enquanto isso, idosos são desrespeitados. Não generalizo. Mas vejo muito absurdo acontecer. Conto duas experiências. 1 - Deparei-me com um rapaz conhecido a desfilar num carro bacana. Não tinha nada com isso, mas sabendo que tem dificuldades financeiras, fiquei com a pulga atrás da orelha: como teria arranjado o dinheiro? Uma amiga "bem informada" disse-me que foi por meio de empréstimo consignado feito em nome da mãe, já bem idosa e pobre. Perguntei então se o rapaz restituiria o dinheiro à genitora. A mulher me olhou de soslaio com a cara de quem diz: "o que você acha?" Não entendo por que o governo participa de uma coisa dessas. Só perguntar no Ministério Público, trata-se de uma das violências mais comuns contra idosos. 2 - Uma adolescente maltratou a avó, de quase 90 anos. Tem palavra que pode ser pior que um tapa na cara. Pois essa menina teve o desplante de dizer à senhora que ninguém mais aguentava conviver com ela (entre outras atrocidades).

Nem me preocupei em saber se tinha suas razões, seja o que for, precisamos de afeto para conduzir as relações. A garota arrependeu-se, pediu desculpas e foi levada para tratamento psicoterápico. Tento imaginar como serão esses jovens quando estiverem idosos. Colhemos o que plantamos. Sem mais.

Não posso deixar de falar da revolução do mercado de trabalho, defendida pelo Félix. Vivendo mais, a tendência é continuar trabalhando após a aposentadoria. Eu sou exemplo. Ao fazer 60 anos, não penso em parar. Até gostaria de estar nesse momento em Veneza, aquele lugar lindo, romântico, tomando vinho e comendo "*una bella pasta*". Ou então, estar rodando o mundo (incluindo o Brasil, claro) para registrar como vivem os idosos. Na impossibilidade de um e de outro (pelo menos por enquanto), estou muito bem em Belo Horizonte, cumprindo expediente. Sem fazer o jogo do contente da Poliana.

A aposentadoria não garante uma velhice tranquila. Os benefícios são baixos para a maioria dos idosos brasileiros, justamente quando a vida pode ficar mais cara. Dizem por aí que os velhos se tornam muquiranas (eu mesma já achei isso). Agora entendo. A maioria dos idosos morre de medo de precisar e não ter dinheiro caso surja uma necessidade maior, uma doença, por exemplo. Tem horror de precisar dos filhos ou, caso não os tenha, de algum parente. Uma amiga está pagando em 12 módicas prestações a compra de uma sepultura. Disse-me que não quer dar despesa à única filha. Com isso não preciso me preocupar. Meu pai deixou "dois apartamentos" (como dizia) em um cemitério. Acomodação garantida. Só que tenho pensado em cremação. Estou sem saber o que é melhor: ser comida por vermes ou virar churrasquinho queimado. Dúvida atroz. De mau gosto? Pode ser, mas é real.

Voltando ao que interessa, além de a aposentadoria ter se tornado uma complementação de renda, ainda desejamos realizar, temos projetos. Por isso, dispensa-se o preconceito e o desprezo. Uma vez ouvi um jovem dizer no ambiente de trabalho: “ah, o que aquele “véio” tá fazendo aqui?” Tive ódio (não ao pé da letra), mas fiquei na minha e pensei: ele não sabe o que fala.

Timidamente as coisas vão se transformando. Já vejo vendedores idosos em algumas lojas, por exemplo. Fácil entender: eles têm uma outra forma de relacionamento com o público. E, quase sempre, fazem um papel de "administrador das emoções" (expressão que me foi dita pelo Kalache). O mais vivido tem mais experiência para apaziguar e acalmar os ânimos. Não me esqueço de uma vez que vi uma briga feia entre dois funcionários em uma

empresa onde eu trabalhava. Um colega, que já havia passado dos 60, chegou perto e disse: “gente, não é assim. Vamos conversar”. Ao final, os dois foram convencidos a pensar melhor e resolver a questão, mais tarde, com a cabeça fria.

Incluo-me, até com um certo orgulho (mas despretensiosamente), nas primeiras gerações de vividos capazes de influenciar no modo de a sociedade enxergar a velhice. Até agora, fala-se muito das perdas na velhice, talvez por isso as pessoas tenham tanto medo dela. Sim, teoricamente, elas acontecem mesmo. Perda de familiares, amigos, perda de saúde, entre outras. Mas sobre os ganhos, ninguém (ou quase ninguém) fala? Neste livro, teremos espaço de sobra para isso. Porque não adianta negar a velhice, ou melhor, as velhices. Cada um de nós envelhece de um jeito. Vai depender de nós mesmos e mais da qualidade de vida a que temos acesso. Com a absurda desigualdade social que temos no país, fácil imaginar como vive boa parte dos velhos brasileiros. A título de ilustração, leio na internet que os seis homens mais ricos do Brasil acumulam a mesma quantidade de dinheiro que 100 milhões de brasileiros. Isso não está certo. Poderia ser diferente?

Até poderia. Mas dificilmente será. Então, é hora de pensar no que é preciso fazer para atender a população que está envelhecendo, em um país que não enriqueceu antes disso. A geriatra Karla Giacomin diz que temos que encontrar saídas para garantir o acesso a serviços e recursos que não temos ainda. Aliás, ela é a responsável pelo meu interesse no envelhecimento e na velhice. Em um programa de entrevistas que tinha na TV, várias vezes entrevistada, chamava a minha atenção a sua dedicação ao tema. Giacomin acredita em uma sociedade melhor. Eu também acredito que viver mais não deve se tornar um fardo e sim uma benção. Para isso, precisamos começar a revolução primeiro em cada um de nós. Depois na nossa família, no nosso bairro, na nossa cidade, no nosso Estado. "Esperar que a mudança ocorra de cima pra baixo pode ser muito frustrante". Concordo. Porque se assim for, melhor esperar sentados. Em uma cadeira confortável.

As novidades não param (se você não parar)



“Para que a velhice não seja uma irrisória paródia de nossa existência anterior, só há uma solução – é continuar a perseguir fins que deem sentido à nossa vida: dedicação a indivíduos, a coletividades, a causas, trabalho social ou político, intelectual, criador.”

Simone de Beauvior - escritora

Cheguei aos 60 anos e não senti nenhuma mudança drástica. O que está mudando é que, pela primeira vez na vida, estou me esforçando para conhecer-me (coisa que deveria ser estimulada nas crianças, desde cedo). Começo a prestar atenção nas pessoas, na vida, e na vontade de deixar um

legado; que as pessoas se lembrem de mim, de alguma forma positiva. Sinceramente, sinto que o que deveria ter sido na vida, começo a ser agora. Portanto, não estou revoltada com a velhice que bate à porta. Até pelo contrário. Quando você tem razão de viver, tanto faz a idade. A falta de um projeto de vida faz mal em qualquer idade. O novo me faz bem. E mesmo que nunca tenha sido uma pessoa atenta às oportunidades, acho que sempre tive uma ajudinha divina. Perto de me tornar sexagenária, senti uma vontade enorme de fazer coisas novas. Foi dessa forma que contra-ataquei a baixa autoestima com novos projetos. Desde bem pequena, apesar dos estímulos do meu pai, tudo sempre foi muito difícil pra mim, morria de medo de tudo e não tinha um pingo de autoconfiança. Por outro lado, nunca fui uma pessoa pra baixo e de um jeito ou de outro fui em frente e, se faço um balanço, constato que não fui tão mal assim.

Sempre me interessei pela neurociência, talvez porque garanta que o cérebro saudável tem capacidade de aprender em todas as fases da vida, até o último dia. As novidades não param - e não devem parar - só porque alguém envelheceu. Nossa capacidade de mudar, crescer e aprender é contínua, não para só porque passamos dos 60 anos, graças à plasticidade cerebral, pelo fato de os neurônios gerarem novas conexões. Para desencadear esse processo, basta um estímulo: pode ser uma mudança de hábito, um desafio físico ou a coragem de experimentar outros caminhos, por exemplo. Em conversa, o filósofo Mario Sergio Cortella lembrou-me de que existem dois tipos de forças capazes de levar alguém à ação. Uma delas é o incentivo, que ele conceitua como um sentimento de fora para dentro. A outra é a motivação, de dentro para fora. Aquele que entre nós consegue se motivar a escalar uma montanha ou arrumar um emprego novo (como veremos a seguir), além do desafio físico ou profissional que se impôs, realiza uma missão mais nobre e poderá servir de incentivador para o outro.

Com mais de 3,5 mil metros de altitude, Lanin é um vulcão na fronteira entre a Argentina e o Chile, que se impõe na paisagem, por estar acima dos outros picos de montanhas ao redor e também por sua forma cônica perfeita. Viajando de carro pela Patagônia, a atriz Jane Fonda, aos 59 anos, ficou fascinada pelo vulcão. Naquele instante, resolveria que escalá- lo seria o presente que se daria no sexagésimo aniversário. Depois de meses de treino, deu início ao projeto com que sonhava. Sentindo-se maravilhosamente bem, apertou o passo e seguiu na dianteira do grupo, num ritmo inadequado, especialmente para a altura em que estava, já nos últimos 600 metros.

Ignorando os apelos de seu guia, Jane manteve a rapidez de seus passos, até que, assim como o especialista havia advertido, liberou muito suor, o que umedeceu as roupas internas que usava. Essas roupas especiais servem para manter o calor do corpo, mas, uma vez molhadas de suor, perdem a função. A 300 metros de conquistar seu objetivo, a atriz teve que desistir, sob o risco de hipotermia. Olhando em retrospecto, ela admitiu que foi seu orgulho o responsável por não chegar ao pico. “Eu tentava provar, sobretudo para mim, que uma mulher de 60 anos ainda podia estar com a corda toda”, confessou.

Dez anos depois, como presente pelo 70º aniversário, Jane quis, novamente, se impor um desafio físico. Uma das pioneiras da ginástica aeróbica e pioneira em adotar o exercício físico como um estilo de vida saudável, ainda na década de 1980, tem como imperativo continuar em movimento, o que justifica a escolha desses presentes que dá a si mesma. Ela se recorda de que até passou por sua cabeça escalar outra montanha, dessa vez de 4,8 mil metros de altitude, mas preferiu algo novo - o novo faz bem- e resolveu descer até as profundezas do mar do Caribe. Numa ilha do arquipélago Turks e Caicos, acompanhada do namorado e de um casal de amigos, passou no teste teórico e se preparou para os três mergulhos que a tornariam uma mergulhadora certificada. Outra vez, ignorou os conselhos do guia e, em vez de descer devagar, conforme o recomendado, tentou ser a mais rápida e a primeira do grupo. Sentindo a pressão nos ouvidos, necessitou voltar ao barco e, deitada no convés, percebeu que uma vez mais o orgulho e a competitividade exagerada a atrapalharam. Em nova oportunidade, meses mais tarde, sem pressa, Jane aproveitou o mergulho junto dos filhos e disse ter aprendido uma lição sobre o valor de ir devagar. Devagar pode-se ir mais longe.

Quando concluo que não tenho tempo para fazer alguma coisa, me exercitar, por exemplo, penso no médico Dráuzio Varella. Nascido em 1943, vejo-o como aquele tipo de pessoa inspiradora. Parece sempre conseguir se organizar e realizar várias e complexas atividades; atender como oncologista, pesquisar medicamentos na Amazônia, escrever livros premiados e correr maratonas. Não se contentou com os 30 minutos mínimos para se manter saudável e passou a percorrer 42,195 km, percurso oficial dessa modalidade esportiva.

No livro *Correr*, escrito sobre o tema, Dráuzio narra o momento em que decidiu mudar de hábito e abandonar o sedentarismo. Aos 49 anos,

caminhava pelo Centro de São Paulo, num mês de dezembro, quando um velho colega de ginásio o abordou. Teve dificuldade em reconhecer aquele rosto (e corpo) que, 35 anos depois, estava bem diferente, com uns 40 quilos a mais. Depois de falar bastante sobre si, esse ex-colega fez uma única pergunta a Dráuzio, sobre sua idade. Quando ouviu a resposta, soltou a frase-bomba ou maldição: “Ano que vem, cinquenta, idade em que tem início a decadência do homem”. Anos depois, sem fumar e fazendo corridas esporádicas, a história da decadência não lhe saía da cabeça. E o prognóstico deprimente do velho colega de escola acabou por se tornar uma bênção. Decidiu correr a Maratona de Nova York. Ele sentiu, ao longo dos treinos, os benefícios dos exercícios aeróbicos, ganhou condicionamento físico, perdeu três quilos desnecessários e ganhou fôlego, disposição e músculos. Sobretudo, percebeu, naquele início, nos preparativos para a primeira prova, (como hoje, quando é um veterano maratonista) que os benefícios psicológicos são ainda mais impressionantes, especialmente pelo controle da ansiedade.

No livro, o médico narra não só os pontos positivos. Também focaliza as dificuldades que exigiram muita disciplina a fim de serem contornadas: o hábito de acordar cedo para treinar, no frio ou calor, a exaustão no fim das provas. O esforço físico intenso pode causar, por exemplo, sangramento nos mamilos, devido à fricção dessa parte do corpo com a camiseta, ao longo da corrida de ampla distância. Isso pode ser evitado pelo uso de esparadrapos. São relatos impressionantes. Deixam no leitor vontade de também se mexer. Graças à corrida, conheceu novas pessoas e até velhas cidades de um novo jeito, a pé. E, mais do que isso, surgiu um novo Dráuzio. Hoje, nem consegue, segundo suas próprias palavras, imaginar quem teria sido, “se continuasse sedentário”.

Cinquenta, 60, 70 anos. Idades emblemáticas assim, que marcam a passagem de uma década de vida rumo à próxima, costumam inspirar reflexões e mudanças importantes. Para Dráuzio, a passagem dos 49 anos para os 50 anos significou um verdadeiro *turning point*, ou seja; um ponto de virada que revolucionou sua rotina. Para Jane, o 60º ou o 70º aniversário lhe serviu para mais uma chance de aprender algo novo, inclusive sobre si mesma. Para mim, a chegada dos meus 60 anos fez com que eu tomasse coragem para tirar o projeto deste livro da gaveta. O aniversário pode servir de gatilho, mas não é preciso esperar por isso. Qualquer segunda- feira, qualquer hora, agora mesmo, pode ser momento de mudanças, se

observarmos os sinais a nosso redor e, principalmente, dentro de nós mesmos. Quantas vezes um turista viu o Vulcão Lanin pela janela, ficou deslumbrado, mas seguiu em frente, sem fazer dessa paisagem um ponto importante da própria trajetória? E em quantas oportunidades não é comum ouvir previsões pessimistas sem que elas sirvam de incentivo para uma troca de costumes?

Li, em uma revista, um pouco da história do publicitário paulistano que virou estagiário do *Google* aos 71 anos de idade. Os poucos detalhes acerca desse personagem me instigaram de tal forma, que fui até São Paulo só para conhecê-lo pessoalmente e saber mais sobre uma trajetória profissional tão interessante. Jacques Lewkowicz, o Lew, sempre foi um dos nomes mais importantes da publicidade no Brasil, premiadíssimo, com 17 leões de Cannes, e criador de campanhas inesquecíveis, que passaram a fazer parte do vocabulário popular, como o bordão “eu sou você amanhã” ou a Lei de Gerson, para designar quem quer levar vantagem em tudo. Faz sucesso como criador e empreendedor, numa carreira que já passou dos 45 anos em publicidade, sócio por mais de duas décadas da Lew'Lara, agência que construiu em parceria com Luiz Lara. Desde 2007, a Lew'Lara associou-se à norte-americana TBWA, uma das maiores do mundo e, em 2013, ele decidiu vender sua participação na empresa, na qual continuou tendo o título de chairman e o e-mail corporativo. Por meio dele me comuniquei e marquei nossa entrevista.

Apesar do grande reconhecimento profissional e da minha curiosidade por sua história, seu processo criativo, com bordões que marcaram gerações de brasileiros, incluindo a minha, Lew queria mesmo falar do presente. E do futuro. Denunciou, em pouco mais de uma hora de conversa, ser uma pessoa inquieta e com muito apetite pelo novo. Sem secretária, por opção, paga todas as contas pela Internet. Exibia no pulso, sentado à minha frente, um Apple Watch, relógio de última geração (talvez não seja mais) que funciona em sincronia com o iPhone e outros aparelhos da marca americana. “Quando fui à loja comprar, todos na fila à espera do relógio eram mais jovens do que eu”, lembra. Depois de vender sua parte na Lew’Lara - que, apesar da mudança, permaneceu com o mesmo nome -, Lew e sua esposa (casados desde 1969) se mudaram para Nova York. Ele se matriculou num curso de roteiro de cinema, na Universidade de Nova York. Desse período, ele fala com particular empolgação, tanto quanto da palestra que foi convidado a fazer no *Google*, tão logo retornou ao Brasil. “Foi um sucesso, eu entrei fazendo palhaçada,

dançando “Hava Naguila”, diz, referindo-se à tradicional canção judaica, sinônimo de momentos festivos. Depois de uma performance muito bem recebida, o palestrante recebeu o convite para trabalhar no escritório, em São Paulo, da multinacional americana. A função era aproximar criativos de sua área de atuação e o gigante de buscas da Internet. Papel definido, chegou o momento de acertar o nome do cargo e é nessa hora que Lew se diverte, ao lembrar que “alguém deu a ideia de eu ser estagiário e fiquei sendo um estagiário, de crachá e tudo”. Aos 71 anos, tornou-se um dos mais velhos funcionários do *Google*. “Perdi só para Vint Cerf”, vice-presidente da empresa.

No *Google*, o estagiário fez tanto sucesso que sempre tinha alguém pedindo para marcar uma conversa particular. O contrato de seis meses foi estendido por mais um semestre. Novo prolongamento, entretanto, não estava nos planos de Lew, quando conversamos. Ele já começava a flertar com algo à frente. A ideia era morar uma temporada em Nova York, cidade que ele ama, e ainda lançar um documentário sobre o tempo em que trabalhou no gigante da Internet. O nome provável para o filme é *Eu Sou Você Amanhã*, baseado em um de seus trabalhos mais conhecidos. Gostei da palavra “amanhã” no título, achei sugestiva para se referir a alguém tão aberto ao que acontecerá depois.

Na mesma viagem a São Paulo, tive a oportunidade de conversar com a cineasta Suzana Amaral sobre sua carreira e verificar que ela, assim como Lew, está mais interessada no que tem feito no dia a dia e em seus planos, do que em contar velhas - e bem-sucedidas - histórias. Eu estava acompanhada da jovem escritora Sabrina Abreu, e fomos recebidas com sorriso e brilho nos olhos, vindos de um rosto bem marcado pelo tempo. Inspiração para cineastas de todas as idades, Suzana se tornou uma diretora premiada, já com mais de 50 anos de idade, quando lançou seu primeiro longa-metragem de ficção, *A Hora da Estrela*, inspirado na obra homônima de Clarice Lispector. Os Ursos de Ouro ganhados no Festival de Cinema de Berlim, em 1986, nem entram em pauta durante nosso encontro. Antes, ela prefere falar do filme que ainda quer fazer, *O Caso Morel*, baseado no romance de Rubem Fonseca. Também empolga-se ao falar que começou a fazer psicanálise há pouco tempo. “Já tinha feito terapia e não tinha gostado. Agora decidi tentar de novo”, declara. A hora que ela me conta, meu pensamento voa e lembro-me que Freud chegou a declarar ser impossível analisar um sujeito com mais de 50 anos. De volta, reparo que os olhos de Suzana brilham ao falar de seus desejos e os

desejos não têm idade. Não envelhecem. Com relação à idade cronológica, vi pela internet que ela tinha 83 anos na época da minha visita, em 2015. Para conferir, perguntei se a idade era aquela mesma e ela me respondeu: “bota oitenta nisso!”. Sem confirmar, ela cita a artista plástica Tarsila do Amaral, que dizia que “artista não tem idade, artista tem uma idade a cada momento”. Naquele momento se sentia da idade de um amigo cúmplice que estava ao seu lado, cerca de sessenta anos.

Suzana tem nove filhos e sempre foi apaixonada por cinema. Chegou a deixá-los ainda bebês em casa sozinhos para não perder um filme novo. Quando tinha pouco mais de quarenta anos, separou-se do marido e foi para Nova York. Largou tudo e foi estudar a sétima arte. Ficou lá quatro anos. E se foi julgada por ter deixado os filhos, ela diz: “se fui, nem fiquei sabendo”. Ela sempre teve confiança nas decisões que toma, “faço e depois penso”. De volta ao Brasil, fez vestibular junto ao filho mais velho. Hoje dá aula de cinema em uma universidade de São Paulo cinco vezes por semana; às vezes vai de manhã e volta à noite. Para ela, não há aposentadoria compulsória. “Não deixo de fazer nada por causa da idade”. Talvez seja essa uma das explicações de tanto vigor. “Eu vivo, nunca pensei em parar, é impensável parar.” E não pensar na idade foi a salvação de Suzana. Pelo menos uma vez, até literalmente. Há alguns anos - ela não precisa quantos, porque diz não perceber o passar do tempo - , chegando a sua casa, na Vila Madalena, o carro que dirigia foi abordado por dois homens. Entraram no veículo, um se sentou ao lado dela e outro no banco de trás. Ela conta que pensou: “Caralho!" - esqueci de dizer que Suzana adora a força de um palavrão. Era domingo, começo do ano, eles comandavam o trajeto que ela deveria seguir até entrar numa marginal. Nesse ponto, um deles quis trocar de lugar, assumir o volante, enquanto Suzana foi para o banco de trás. Em certo momento, sentiu que poderia morrer, pensou como sairia daquela situação. “Única saída era a porta”. Ela se jogou do carro. Por sorte, não se machucou. Depois de rolar pelo asfalto e cair em frente a um comércio, irreverente, decidiu dar tchau para o carro em movimento. Ao acenar, percebeu que segurava o cartão de crédito. “Imaginei que eles me levariam até um banco para sacar dinheiro, então, já quis adiantar as coisas e mostrar serviço”, conta ela, arrancando gargalhadas minhas e da minha acompanhante. Importante notar: ela também ri de si mesma, ao relembrar essa e outras histórias. Por segurança, a cineasta trocou sua casa por um apartamento. Mora sozinha, mas conta com a ajuda de uma funcionária. Faz ginástica na academia em frente a seu prédio, nos

Jardins, dorme às três da manhã e acorda cedo. Define-se como “meio desregrada” e diz que dorme pouco para não perder tempo.

Na luta por conseguir rodar mais um filme, admitindo a dificuldade em conseguir recursos para essa empreitada, tinha uma reunião marcada logo após a entrevista. Depois de mais de uma hora de conversa precisamos deixá-la ir. Eu saio impressionada. A atitude, a presença e a agenda lotada de Suzana Amaral provam que sempre há muito para viver, em todas as idades. E, anoto, nem é preciso falar de idade; seja um novo trabalho, seja uma nova forma de terapia, no caso dela, a psicanálise junguiana. Suzana, eis uma budista que vive intensamente o presente e quer se entender melhor para “esgotar tudo de maneira intensa”. Mas, apesar de tanta inspiração, não vá chamá-la de exemplo. “Suzana, você é um modelo,” disse uma fã em um show da Maria Betânia. Ofendida, ela não deu atenção. Não quer ser modelo. Quer ser ela mesma, e nos estimula a fazer o mesmo, seguindo a filosofia que dividiu comigo naquela tarde: “Quando a gente senta, a cabeça deita”. Ou seja, movamo-nos!

3

Conhece-te a ti mesmo



As pessoas viajam para admirar a altura das montanhas, as imensas ondas dos mares, o longo percurso dos rios, o vasto domínio do oceano, o movimento circular das estrelas, e no entanto elas passam por si mesmas sem se admirarem."

Santo Agostinho - teólogo e filósofo

Fui uma criança, digamos, espevitada. E perigosa. Lembro-me de as pessoas calarem a boca quando eu me aproximava. "Comunicativa", passava à frente o que escutava. Imagino ter colocado muita gente em saia justa e sentia a maior solidão do mundo quando comecei a perceber o silêncio que a minha presença causava. Um pouco mais tarde, percebi que sentia-me culpada. Para aliviar, imagino, criei uma espécie de mundo da fantasia.

Adorava ler as mais belas histórias e outros contos. Era nesses lugares que me sentia adequada. Assim, fui crescendo com muita dificuldade de saber quem eu era de verdade. Uma pessoa que vive na ficção dificilmente irá se conhecer. A gente aprende e cresce na vida real. Atento-me agora que a minha pele me mostrou, várias vezes, o que me afligia em determinados momentos. Já tive várias doenças de pele. A última foi um vitiligo, aos 50 anos. Depois de uma dor emocional intensa, a primeira manchinha surgiu nas axilas, depois no rosto e nas mãos. Desta vez, mais consciente, não deixei impune. A autoestima ameaçou baixar e eu não deixei. Pelo contrário, me fortaleci e entendi o porquê daquilo na minha vida. No rosto quase não há mais nada. Nas mãos, as manchas permanecem e, por incrível que pareça, são úteis (talvez por isso estejam lá). Elas são o meu termômetro emocional. Se estão muito brancas é porque algo não está bem. E quando é assim, respiro fundo, reflito e tento me recompor. Estou me conhecendo. Não sei por que tagarelava tanto e era tão curiosa na infância, mas tenho certeza, de que isso facilitou, mais tarde, ser apresentadora de TV e me interessar pelo jornalismo. Não parei de falar e ainda cometo imprudências orais, mas tenho sido cautelosa. Às vezes penso antes de falar. Estou gostando mais de mim assim.

Chegar aos 60 anos com pendências emocionais dificulta viver uma boa velhice. E quem se conhece tem mais chance de enfrentar os desafios dessa etapa da vida. Já entrevistei centenas de pessoas e, quando o assunto era comportamento humano, sempre concluía que a falta de autoconhecimento não era um problema só meu, mas da maioria das pessoas. No meu caso, um dos efeitos colaterais de não conhecer a mim mesma é uma alta dose de autocrítica. Ter uma percepção negativa de si mesmo, depender sempre do olhar do outro, valorizar os defeitos e minimizar as qualidades tem um peso imenso na vida. As tréguas surgiam quando descobria algo positivo. Um exemplo: um psicólogo americano (especialista no assunto, claro) declarou que a melhor vacina contra a prática do mal é o exercício permanente da autocrítica. Usei a memória para conferir se já havia feito mal a alguém. Um longo filme se passou e nada sério registrado. Lembro-me do ensinamento dos meus pais que sempre considerei: se não puder ajudar, nunca atrapalhe.

Conhece-te a ti mesmo é um aforismo grego que revela a importância do autoconhecimento para uma vida equilibrada e autêntica. Para isso, uma ajudazinha por ser fundamental. Há algum tempo, defendo que a terapia deveria estar na cesta básica. Artigo de primeira necessidade. Assim, acredito, muita gente vai deixar de se debruçar à janela para espionar a vida

dos outros. Isso é comum porque sabendo pouco de nós mesmos, a vida do outro se torna mais interessante. “É agora ou nunca”, pensei ao decidir, mais uma vez, agora sexagenária, procurar ajuda terapêutica. Lembro-me do filósofo Cortella me dizer que o olhar do outro serve para nos melhorar e corrigir, mas não para nos definir. Nós é que nos definimos. Na mesma linha, os budistas dizem que não é possível desconsiderar a opinião dos outros, mas é possível minimizá-la e ganhar liberdade. Tenho me esforçado para não depender da opinião alheia. Quem se conhece, toma as decisões em paz. Tenho convicção disso. Chego lá.

Viver em paz é um desafio em qualquer fase do desenvolvimento humano. Envelhecer em paz é ainda mais complicado, graças ao culto à juventude, do qual, querendo ou não, acabo falando o tempo todo neste livro (e fora dele), simplesmente porque talvez seja o inimigo número 1 do envelhecimento. Como a socióloga Guita Grin Debert cita em seu livro *A reinvenção da Velhice*, “ser jovem passou a ser um valor, um bem a ser conquistado em qualquer idade”. A indústria milionária, vinculada a atividades físicas, cirurgias plásticas, cosméticos e medicamentos antienvelhecimento estão aí para validar a obsessão pela juventude. O envelhecimento é considerado algo ruim, incompatível com uma boa qualidade de vida. Há uma ditadura do envelhecer bem, como se isso só fosse possível por meio de um corpo parecido com o de alguém de 30, 40 anos de idade, no máximo. Acredito que um dos caminhos para não ser escravo dessa realidade perversa é o autoconhecimento. Nada contra os tratamentos estéticos. Vivendo mais, as pessoas estão procurando mais os tratamentos de pele. Já a procura por cirurgias plásticas em pessoas acima dos 65 anos aumentou muito. Sem julgamentos. Enquanto a economista aposentada, Celeste, de 67 anos, me disse que as tentativas de melhorar o corpo são vitais para a sua saúde mental, a escritora Marina Colassanti, 78, falou-me que suas rugas a incomodam minimamente. Nunca mexeu em nada. Não quer apagar a passagem do tempo. Diferenças à parte, a questão é saber: é disto que preciso mesmo? Lembro-me de uma mulher que fez, em um mesmo dia, cirurgia plástica no rosto e nas mamas. Casamento desgastado, imaginou que esticar o rosto e levantar os peitos ajudaria a reverter tal situação. Nós mulheres ainda achamos (nem todas, ainda bem) que o desejo que provocamos vem do corpo perfeito (ou quase). Se ter uma silhueta invejável fosse garantia, mulheres maravilhosas não teriam fracasso nas relações amorosas. Não me esqueço do rosto de uma mulher (talvez para não correr o risco de fazer a mesma coisa)

que depois de fazer várias intervenções tornou-se caricatura de si mesma. Uma conhecida contou-me da filha que, quando criança, ao ver a Dercy Gonçalves na TV, saiu gritando que nunca havia visto uma mulher tão velha. Mesmo tendo uma bisavó com mais de 90 anos e bem enrugada... Tantas plásticas a tornaram mais velha. Até uma criança enxergou isso. Eu, até agora, prefiro procedimentos mais simples que minimizam os efeitos dos anos na pele e deixam a nossa aparência mais descansada. Para alçar voos mais altos, melhor refletir antes, do contrário, corremos o risco de fazer uma intervenção, depois outra e mais outra. Se o problema era a flacidez do rosto, depois passa a ser a barriga, a perna e nada garante que vamos nos tornar mais jovens. E aí, se conhecer (saber o que quer) é poderoso para dizer: agora stop!

Não nos conhecemos porque agimos sem pensar, sem prestar atenção e perceber o que motiva nossas ações. Sem olhar para dentro de nós. O dia a dia, os familiares, a carreira, as notícias da TV ou da Internet, os afazeres domésticos e tantas outras fontes de distração roubam a atenção que devemos dispensar a nós mesmos. Cortella aconselha a cultivar o silêncio, passar um tempo só e sugere perguntas para quem quer começar um relacionamento sério consigo mesmo. “Quem sou eu; por que faço o que faço; por que deixo de fazer o que deixo de fazer; quais são as coisas que faço, porque preciso fazer; quais outras coisas não são necessárias, mas escolho fazê-las por absoluto prazer.” As respostas não devem ser imediatas, pois precisam de reflexão. E para nos dedicar a elas, é preciso perder o medo de estar só. Em vez de encontrar desculpas entre as tarefas do cotidiano para não ter tempo e silêncio suficientes, busquemos formas de abrir pequenos espaços. Pode ser por alguns minutos, logo ao acordar, ou antes de dormir. O momento dentro do carro, no trânsito. A hora de ir ou voltar a pé do supermercado ou da igreja. Não há pressa. Conectar-se consigo é um exercício e, conforme acontece com os músculos, quanto mais exercitamos o autoconhecimento, mais forte ele fica. Buda ensinou que na nossa mente não cabem duas coisas ao mesmo tempo. Então, se você vive um momento, é aquele, não há mais outro. É único. Para Cortella, essa é a forma mais acessível de se tornar consciente.

Solidão, estar só para se conhecer. O filósofo e psicanalista Carlos Drawin me conta que utiliza a solidão “fecunda” para se conhecer melhor. É entre os cinco mil livros, forrando a estante da biblioteca, no primeiro andar de sua casa, onde passa horas, lendo, explorando, escrevendo. Sozinho. Vamos

pensar juntos onde está a nossa solidão fecunda: o que nos move, do que gostamos. Sabendo, no entanto, que o que nos dá prazer vem acompanhado de alguns desprazeres. Se você gosta de cozinhar, lembre- se que descascar batatas e lavar a louça também são tarefas da cozinha!

Conhecer-se é ainda passo importante para a autonomia, capacidade de entender nossos limites e de nos abrir para novas experiências. Lembro-me de Antônio Carlos e acho que a sua história ilustra bem a capacidade para entender nossos limites. Desde jovem, tinha o sonho de ser médico e de tocar piano. De família pobre, começou a trabalhar muito cedo e não teve chance de estudar medicina ou música. Aos 69 anos, aposentado e com tempo livre, decidiu retornar aos seus desejos da juventude. Se fosse entrar na faculdade, só conseguiria ser médico 10 anos depois. Avaliou que seria tempo demais. Já na música sua avaliação foi diferente. Disse-me que não terá tempo para ser um pianista de verdade, mas, um ano depois de começar as aulas, já está tocando algumas músicas.

Precisamos morrer para algumas coisas e viver para outras. O Antônio Carlos decretou a morte do sonho de ser médico, mas abriu novas possibilidades. Fisicamente, eu não sou capaz, aos 60 anos, de fazer muitas coisas que fazia aos 15 anos. Faço de outro jeito e isso não faz mais diferença. Adoro cachoeira. Quando jovem, em Conceição do Mato Dentro, interior de Minas, e com uma natureza exuberante, subia e descia morro, escalava pedras, para chegar às quedas-d’água. Agora, procuro lugares mais perto e mais fáceis de chegar. E comemoro. Quanto às habilidades cognitivas, um jovem de 20 anos, possivelmente, será mais ágil em um computador, se comparado com uma pessoa idosa. No entanto, se pedirmos a um jovem e a um vivido que façam uma reflexão sobre determinado assunto, o mais velho terá mais chance de conseguir isso com profundidade e rapidez. Então, não cabe dizer quem é melhor. Na vida, ganhamos e perdemos o tempo todo (afirmação banal, mas real). A velhice não pode ser tratada a partir das limitações, mas de suas potencialidades. Em vez de enfatizar as perdas, precisamos valorizar o que damos conta de fazer. E isso precisa acontecer em todas as idades.

Encontrei-me com o guru brasileiro, Sri Prem Baba. Pareceu-me que o mestre espiritual vive em outro mundo. Eu acelerada, fazendo perguntas, e, como as respostas não vinham logo, em um momento refiz o questionamento achando que não havia entendido. Ele respondeu-me: “estou pensando, é

muito profundo” (acho que a pergunta, no caso, era sobre o amor). Na mesma hora a minha autocrítica me deu um tapa na cara. Fiquei triste com minha arrogância. Mas Prem Baba me olhou com tanto amor a ponto de dissipar o meu tormento momentâneo. Prosseguimos, e durante nossa conversa, me disse como é importante mergulhar no autoconhecimento para aproveitar o tempo de vida e continuar o processo de amadurecimento de forma saudável.

O primeiro passo é o cultivo do silêncio (ele aí de novo). Interessante como em diferentes caminhos, as condições ideais para nos conhecer melhor são semelhantes. Comece com um minuto. “Apenas um minuto de silêncio. Esqueçamos o mundo lá fora, o computador, celular, fiquemos quietos, fechemos os olhos, alinhemos a coluna, observemos o fluxo da respiração. Pensamentos virão, emoções virão, mas coloquemos o foco no vazio. Se for difícil, coloquemos o foco na respiração”, ensina o líder humanitário. Se puder, façamos esse silêncio durante cinco minutos ao dia, divididos em cinco vezes. Um minuto de cada vez, à hora em que quisermos. O exercício deve ser repetido sempre nas horas marcadas. É importante lembrar dos momentos de parar e ficar um minuto em silêncio. A prática vai nos ligar ao nosso interior e produzir autoconhecimento. Fazendo essa experiência por 21 dias, veremos as transformações, garante Prem Baba. Iremos nos entusiasmar e fazer mais 40 dias. E depois, mais três meses. Nesse período, o bom hábito se instala. A confiança vai trazer respostas e apontar algumas saídas para transformar o sofrimento e a dependência da aprovação do outro. O sábio diz que o autoconhecimento é o alicerce, é o remédio que está dentro para a ansiedade, a desesperança e até a depressão. O remédio, portanto, não está na farmácia, está em nós. Conhecer-se é liberdade contra tantos males, de doenças a maus hábitos, como o consumismo e outras compulsões. Comprar muitas coisas é só mais uma forma de, usando um exemplo que Prem Baba me deu, “procurar noutro lugar os óculos que perdi em minha casa”.

E quem ainda acha que ficar velho é não ter mais o que ver, inspiro-me em Saramago, em um trechinho de um texto do livro *Viagem a Portugal*. “É preciso ver o que não foi visto, ver outra vez o que se viu já, ver na primavera o que se vira no verão, ver de dia o que se viu de noite, com o sol onde primeiramente a chuva caia, ver a seara verde, o fruto maduro, a pedra que mudou de lugar, a sombra que aqui não estava. É preciso voltar aos passos que foram dados, para repetir e para traçar caminhos novos ao lado deles. É preciso recomeçar a viagem. Sempre”. E a vida não é uma viagem?

Em tempo: não podemos esquecer que há idosos muito fragilizados e que, por isso, não se encaixam nessa busca do autoconhecimento. A eles, cabe o reconhecimento, a valorização e o cuidado. E a possibilidade de pensarmos na nossa própria velhice, afinal, estamos todos envelhecendo!

4

Conectados: as delícias (e a necessidade) da inclusão digital



“Computadores são como bicicletas para as nossas mentes.”

Steve Jobs

Convidei duas mulheres idosas para um passeio a um shopping de Belo Horizonte. Um programa que elas já fazem, às vezes. A saída foi em dias alternados. A primeira, Nadir, tem 86 anos, utiliza cadeira de rodas para se locomover fora de casa e porta um aparelho portátil de oxigênio. Caminhamos e os olhares curiosos que percebi eram de crianças. A filha, que nos acompanhava, me disse que tem a sensação de que para jovens e adultos

a cena é normal: a velhice é associada à fragilidade. A segunda mulher, Ana, tem 87 anos e é um perfil completamente diferente de Nadir. Agitada, adora um computador e um chopinho de vez em quando. Peguei-a em casa, junto com um neto de 15 anos. Sentamos na área de alimentação. Pedi a cerveja, ela colocou o celular e o tablet sobre a mesa e eu me afastei. Queria observar de longe a reação das pessoas. Havia pedido aos filhos que ligassem para ela algumas vezes. Impressionante como as pessoas olhavam, surpreendidas (imagino) com uma velha, franzina e de cabelos branquinhos, atendendo várias vezes ao telefone e sem parar de mexer no computador, da mesma forma que os jovens fazem. E ela é assim mesmo, nada foi forçado (a não ser algumas ligações a mais ao celular). Saí do shopping pensando: aos olhos da sociedade é normal uma idosa cadeirante, anormal uma idosa conectada. Foi apenas uma experiência.

Estamos em uma fase de transição e as pessoas ainda têm como modelo aquela "velha" velhice e ainda não se atentaram para a "nova" velhice. Os novos velhos adoram novas ideias e projetos, e procuram aprender com pessoas de todas as idades. A nova velhice sabe que tem o que ensinar, mas que há muito aprendizado pela frente. Usa o bom senso para entender que estamos na última etapa da vida e que, portanto, precisamos aproveitar cada minuto. Sabe que não há problema esquecer algumas coisas. O nosso HD (apropriando-me da linguagem digital) fica sem espaço com tanta informação e, por isso, precisa liberar alguns dados. Não reclama da velhice simplesmente porque sabe que não há outra saída, faz parte da vida. Na Itália, sempre ouvi as pessoas dizerem: *"la vechiaia è una brutta cosa"* (a velhice é uma coisa feia). Atrevo-me a trocar o adjetivo pelo antônimo, *"bella cosa"* (bela coisa). Afinal, para a nova velhice, a idade não é barreira para novos voos, mas é fundamental conhecer seus limites (e limites todos têm, independente da idade). A Nadir tem uma doença pulmonar e precisa de oxigênio o tempo todo. Ela me disse que isso a impede de fazer coisas que gostava, como viajar, por exemplo. Até poderia, não vai porque acha mais complicado. Passou a valorizar outros momentos. Alegra-se com a visita das amigas para um jogo de cartas, adora filmes e novelas. Não vê a hora do domingo chegar para a família se reunir e fazer pequenos passeios, como ir ao shopping. A Ana, sem nenhum problema de saúde, me diz que faz de tudo, algumas coisas de forma diferente. Adorava correr, agora caminha. E diverte-se na internet.

Por telefone, conversei com Alonso, de 94 anos, voz firme e forte e

aficionado pela internet. Fui à sua casa para conhecê-lo pessoalmente. Disse-me que o computador, é “quase tudo na vida”. Viúvo há 12 anos, é a companhia que afasta a solidão. Nossa conversa foi em seu quarto, onde fica o aparelho, ligado 24 horas. Quando a insônia surge (às vezes), levanta-se da cama e vai para o eletroeletrônico. Sempre gostou de tecnologia, acompanhou o nascimento do rádio e da televisão. Nos anos 90, logo que surgiu, tratou de comprar um computador, na época, enorme: “uma geringonça”, define.

Apesar de ter apenas 10% de visão, provocada por uma degeneração macular, Alonso não reclama e enxerga tudo, através de uma lupa. Diariamente, pesquisa sobre política e novos tratamentos para a doença. Só não usa a internet para fazer pagamentos. Gosta de ir ao banco, sempre acompanhado de um neto por conta da baixa visão. “Uma forma de sair de casa, caminhar”. Aliás, há 17 anos, sai todos os dias para almoçar fora. Um detalhe: quando conversamos ao telefone, ao nos despedir, me contou que iria se aprontar para o almoço. Imaginei o homem colocando a sua melhor roupa para depois sentar-se à mesa de casa. Momento de autoconhecimento: floreio cenas da vida.

O aposentado em indústria farmacêutica se preocupa com a saúde. Faz exercício físico na escada do prédio onde mora. Desce e sobe 53 degraus várias vezes ao dia. A atividade tem aprovação do cardiologista. A receita de envelhecer bem é não querer mudar as coisas quando elas não podem ser mudadas. Sabe que não há cura para a degeneração macular (ainda), com isso, já treina, em casa, como terá de se comportar - para o banho, por exemplo - quando se tornar cego. E como acha difícil viver sem o computador, já começa a pesquisar programas que convertem o texto que está escrito em voz.

Alonso não foi atraído pelas redes sociais, embora a população idosa seja a que mais cresce nesse ambiente (talvez porque jovens e adultos já estejam lá). Surpreendo-me com convites que recebo para amizade no Facebook. São pessoas inimagináveis, como meus irmãos mais velhos. Os encantos da web são mesmo irresistíveis (ou quase), com os devidos cuidados. Como no mundo real, o virtual também é composto por seres humanos, portanto, não preciso detalhar os perigos. Conheci uma idosa do interior de Minas que, pela rede social, arranjou um namorado do Paraná. Outra encontrou um parceiro nos Estados Unidos. Todas duas perderam dinheiro, caíram no conto do vigário. Por outro lado, conheço pessoas que encontraram (ou reencontraram)

seus pares nas redes e deu tudo certo. Tudo exatamente como acontece na vida real.

Com todos os prós e contras, defendo com unhas e dentes a internet. Quem é do tempo da máquina de escrever e outros equipamentos do tempo do onça vai me entender. Da primeira Remington ninguém se esquece. Sou agradecida, foi com ela que aprendi datilografia para o primeiro emprego, aos 16 anos. Mas saudade não tenho. Ao começar no jornalismo, não havia celular, nem computador. Tempos bem mais difíceis. A tecnologia facilitou a minha vida. E muito.

Em tempos de crise, resolvi eu mesma limpar os sofás de casa. O passo a passo encontrei no *Google* e com a ajuda do marido deu certo. O dinheiro economizado foi revertido em vinho. Nada mal. Trabalha-se e comemora-se. Em uma viagem a São Paulo, fui ao Mercado Municipal onde comprei fava preta. Em casa, coloquei para cozinhar em uma panela de pressão, enquanto eu e meu marido assistíamos ao jornal na televisão. Ele me avisou: não vamos esquecer! Foi tiro e queda. O tempo passou, ele cochilou, eu senti o cheiro de queimado, mas achei que era no vizinho. Só quando resolvi ir à cozinha pegar água é que lembrei-me das favas pretas. Desliguei o gás e ao abrir a panela e experimentar a leguminosa, senti um gosto de queimado. Corri para o computador e achei a solução para desaparecer o sabor indesejado. E antes de lançar este livro, voltando de uma viagem à Europa, em Lisboa, tive o desgosto de ter a carteira furtada, dentro da minha bolsa. Levaram-me os documentos e cartões de crédito. Um dia depois, estava em casa, em Belo Horizonte. Pelo computador, pedi segunda via de carteira de motorista, cartões de crédito e de plano de saúde. Três dias depois recebi tudo em casa. Achei uma maravilha.

Nunca fui apegada aos bens materiais. Mas, sem querer, fui acumulando coisas. Percebi isso e passei a me empenhar no desapego. Fico pensando na minha pós-morte. Não quero ninguém reclamando de mim. A verdade é que nunca fui das mais organizadas. Conformei-me com o velho ditado “quem herda não rouba”. Minha mãe, uma das pessoas mais lindas que conheci (e não só por ser minha mãe) não era das mais ordenadas. Uma conhecida, organizadora de armários, me sugere fazer um inventário de tudo que tenho, a começar pelas roupas e calçados. Abro os armários, faço um pente fino e encontro até uma saia balonê usada nos anos 80. Imagino que tenha guardado pensando em aproveitar o tecido, porque mesmo que a moda voltasse, meu

manequim pulou de 40 para no mínimo 44... Concluo que se não reaproveitei até agora, vai pra doação. Faço uma faxina. Minha alma fica mais leve. No tablet, anoto o que fica, inclusive como as peças podem ser usadas, incluindo os sapatos. Assim, fica mais fácil "monitorar", me garante a organizadora. De fato, fica sim. Deparo-me também com uma quantidade enorme de revistas. Assino várias, elas vão chegando e, sem tempo, guardo para ler depois. Só que esse dia nunca chega. Pensei transferir para assinaturas virtuais, mas como ficaria a vida sem o cheiro delas? (detalhe que já estou em processo de desprendimento). Além disso, mantenho assinatura de dois jornais diários, embora as notícias estejam em primeira mão na internet. Há tempos me sinto incomodada: estou ficando igual a muito velho que conheço que, ao abrir as páginas do jornal, vai direto para a seção de obituário. Não quero que meu interesse primeiro seja saber quem morreu. Na pior das hipóteses, prefiro ir para o horóscopo. Li uma pesquisa feita em Belo Horizonte que concluiu que a primeira seção que os leitores procuram é a previsão astrológica. Mas nem isso precisa. Tem na internet, com uma variedade incrível. Voltando às revistas, em um ímpeto de coragem, boto tudo na coleta seletiva. Alma mais leve ainda. Pela internet, é só escrever o assunto e surge uma enormidade de opções. Só precisa saber escolher as boas fontes. Não é surpresa para ninguém que há muita coisa "furada" na rede. Como na vida real.

Recebo folhetos, propagandas, jornais, entre outras brochuras. E todo papel de propaganda que me é oferecido na rua, eu pego. Meu filho, Luigi, na adolescência, chegou a entregar panfletos nos sinais de trânsito, para ganhar um dinheirinho. Um dia, me contou como era difícil. As pessoas fechavam os vidros do carro (hoje as pessoas já dirigem com o vidro fechado), ou fingiam que não o viam. Meu coração partiu e isso ficou na minha memória. Não consigo fazer diferente. Abro o vidro e recebo qualquer material. Os papéis ficam no carro. Quando dá, leio e descarto. Sem pressa. Só que isso me causa agonia. Logo, logo, fico livre disso também.

Por falar no meu filho, ganhei de presente dele um som bem moderno. O meu era antigo, com compartimento até para fita cassete, o que, reconheçamos, ficou no passado. O aparelho é mini, liga pelo celular através do aplicativo *Spotify* - aliás, não conhecia esse senhor. O funcionamento é simples. Só digitar o nome da música e pronto. O áudio é perfeito. Com isso, despachei centenas de Cds. Aproveitei para doar livros também. Minhas estantes estavam cheias e havia exemplares espalhados pela casa. Fiquei apenas com aqueles que poderiam ser de cabeceira, e, claro, com todos que

tratam de envelhecimento. Comprei dezenas e a maioria só li parte. Um dia leio tudo. Gosto de ler pela internet, mas o livro em mãos é outra coisa. Para terminar essa lista de desapego, informo ao leitor (mesmo sabendo de que trata de notícia de nenhuma relevância) que desapeguei de uma pilha de receitas de comida que encontrei em um dos gavetões da cozinha. Não preciso, acho tudo na rede. Fácil, extremamente fácil. Como diz a música.

E o que dizer da rapidez para encontrar endereços e números de telefone? Eu lembro-me muito bem de atender à porta e receber, uma vez ao ano, uma lista telefônica. Uma não, duas: uma dedicada aos nomes, e outra, aos endereços. As páginas amarelas eram dedicadas aos estabelecimentos comerciais e, assim, antes de pedir uma pizza ou de levar o carro ao mecânico, era sobre o catálogo que nos debruçávamos, com o dedo indicador, percorrendo as colunas, e os olhos espremidos (mesmo para os mais jovens, aquelas letras eram minúsculas) atrás de números telefônicos. A lista foi "descontinuada" (aquele eufemismo, para quando queremos dizer que algo foi extinto ou se tornou obsoleto) e sumiu de vez. Agora, quem quer procurar um número de telefone, deve fazer isso via Internet. Certo? Mais ou menos. Se neste capítulo falo das delícias da internet, até 2016, metade da população brasileira ainda não tinha acesso ao mundo digital. Ou seja: telefonar para a pizzaria passou a ser uma tarefa mais complicada para essa população.

Não à toa, no filme *Um senhor estagiário*, o personagem de Robert De Niro, Ben Whittaker, é um homem de 70 anos que se aposentou, depois de trabalhar durante anos numa empresa que confeccionava e comercializava listas telefônicas. Viúvo e entediado com a vida pós-aposentadoria, o senhor decide tentar a sorte, como estagiário de uma empresa de vendas online e é admitido. Não fosse pela mínima intimidade com a Internet, Ben jamais teria sido contratado no e-commerce.

Comprei um celular novo. Abri a caixa, peguei o aparelho e fui atrás do manual do usuário. Adivinhe: não há mais, a indicação é entrar no site da empresa para encontrar as instruções de uso. Por essas e outras, acho importante não se conformar em ser um analfabeto digital. Ter capacidade de usar a Internet; de ler e escrever e-mails, assistir a vídeos, fazer buscas, por assuntos de interesse, garante autonomia e impede que o idoso se torne isolado do restante da sociedade. O aprendizado constante, passar novas experiências e aceitar novos desafios são atitudes bem-vindas para todas as faixas etárias, incluindo a dos vividos. Vejo isso claramente nas diversas

faixas econômicas. Encontrei com cerca de 20 alunos do Programa da Maturidade, na Faculdade Estácio de Sá, em Belo Horizonte. Todos com mais de 60 anos. A maioria era mulher, como sempre. Fiquei boquiaberta com o cardápio de cursos oferecidos, entre eles: psicologia, filosofia, línguas estrangeiras, artes plásticas, vários tipos de dança, canto, teatro, cinema, e, claro, informática. A turma quase toda é super conectada e está nas redes sociais. Quase todos os alunos relataram que, antes de decidirem alguma viagem, passam primeiro por uma longa pesquisa no *Google*. Caso da Ana Lúcia, 67 anos, que conhece cerca de 30 países e o ponto de partida sempre foi a rede. “Só depois de visitar virtualmente, é que decido onde vou fisicamente”. Aidê, 68 anos, outra conectada, conclui: “Aqui, todas nós e até os poucos homens, temos TPM”. “Como assim?”, indaguei. Ela abriu um largo sorriso e me explicou. “Tempo para Mim”. Inclusive para navegar, à vontade.

Deixo os alunos com um desejo desmedido de que essa realidade pudesse ser a de todos os idosos brasileiros. Não falo de dinheiro, mas do acesso a possibilidades de novos conhecimentos. Ter escolha pode fazer a diferença. Chego a um Telecentro, espaço público para promover a inclusão digital para pessoas de todas as idades. O lugar fica em uma comunidade pobre. Há décadas, o serviço foi implantado com a luta de uma líder comunitária.

E os idosos estão aproveitando o aprendizado. A Maria, de 71 anos, uma das alunas, me contou que o curso “a salvou”. Viúva, com dificuldade para se locomover, é pelo Whatsapp que fala com os dois filhos e netos que moram em outro estado. Pesquisa receitas de bolo que faz para vender e se corresponde com outras pessoas no Facebook. “Não saía do posto de saúde, agora não, não sinto mais solidão”, me conta.

Um doutor em comunicação, gaúcho, Dado Schneider - criador do termo *Digiatria* (velhos digitais), defende que a sobrevivência dos mais vividos passa pela alfabetização digital. Sinto uma ponta de tristeza: além da falta de acesso, temos uma porcentagem enorme de velhos analfabetos, pessoas que, sem ser por escolha própria, serão analfabetas duas vezes em pleno século XXI.

Outro ponto importante que peço a sua atenção. Há um número enorme de desconectados alfabetizados, simplesmente porque tem medo de errar. A geração nativa digital não se importa, erra até acertar. Vejo meu neto, Enzo, ainda criancinha, deslizar os dedinhos na tela do celular até encontrar o que

quer. Fico impressionada. Tão pequeno e já é um destemido digital (levo isso para a vida). Certa vez, um geriatra me disse que o idoso não aprende informática por pura preguiça. A princípio, resisti. Depois, prestando atenção, vi que tinha sentido. Procurei então a Tatiane Gandra, jovem e professora de Ciência da Computação. Ela fez uma pesquisa sobre inclusão digital para idosos porque se sentiu intrigada: enquanto o senso comum dizia que os nativos digitais, pessoas nascidas pós anos 80, têm mais facilidade para interagir com as novas tecnologias, ela percebia, na família, alguns idosos aprendendo rápido a lidar com aparelhos eletrônicos. A questão era saber se os idosos tinham mesmo mais dificuldade. A professora não encontrou resposta porque se deparou sim com a preguiça e o medo do novo. Muitos idosos, muito antes da primeira tentativa, resistem e acham que não vão dar conta. E não se dar bem nas primeiras tentativas de interação com as novas tecnologias não pode ser desanimador e, muito menos, fazer a resistência aumentar. Precisamos acreditar mais em nós. Pode demorar um pouquinho, mas a vida é feita de erros e acertos (desculpe-me a frase feita). À medida que vencemos desafios, geramos sentimentos positivos, ganhamos confiança. Isso aconteceu comigo. Hoje, quando há dúvida, corro para o *Google* e lá tem resposta para tudo (ou quase). Às vezes, peço ajuda de quem sabe, com o cuidado de serem doses homeopáticas e dirigidas a pessoas variadas. Se recorro a uma pessoa apenas, corro sério risco de não contar com a boa vontade do voluntário.

E para terminar este capítulo, reafirmo que adoro tecnologia e que aproveito os benefícios que oferece, tratando de me atentar aos perigos. Mas, há quem tenha outros interesses. Sim, há muito vida além da internet. E para aqueles (como eu) que não abrem mão da vida virtual, é preciso ter consciência da importância dos momentos de desconexão para nos dedicar aos contatos presenciais: um abraço, um olhar, uma conversa. Tempo para assistir ao pôr do sol ou dar atenção ao canto dos pássaros bem cedo na janela (tem muita gente que não escuta). Lembro-me de uma tarde que ganhei observando da minha varanda um casal de pássaros fazendo seu ninho. Não sei diferenciar o sexo, mas enquanto um ia e voltava, a todo instante, trazendo gravetos, o outro tecia com a maior delicadeza a casinha para abrigar os filhotes que viriam. Experiências assim nos conectam com a natureza. Isso é fundamental.

Juntos e misturados: convivência entre gerações



“A coisa mais importante do mundo é a possibilidade de ser-com-o-outro, na calma, cálida e intensa mutualidade do amor. O Outro é o que importa, antes e acima de tudo. Por mediação dele, na medida em que o recebo em sua graça, conquisto para mim a graça de existir.”

Hélio Pellegrino - psicanalista brasileiro

Nasci de pais, na época, considerados velhos. Meu pai, 58 anos e minha mãe, 40 anos. Sou a décima de treze filhos. Lembro-me de as pessoas perguntarem se a minha irmã mais nova era neta da minha mãe e da elegância dela ao responder “não, é minha filha caçula”. Tinha um jeito tão carinhoso de falar que não deixava o interlocutor constrangido. Aprendi com ela que,

independentemente da posição social, todas as pessoas devem ser tratadas igualmente e com respeito. Aprendi a não gritar com ninguém. É que nunca a ouvi gritar. Aprendi o valor da caridade. Ela estava sempre ajudando alguém. E sempre dizia: “minha filha, ajude e não olhe a quem”. Aprendi também (e não coloquei em prática, ainda...) que ser uma pessoa discreta não tem contraindicação, pelo contrário, só faz bem. Mamãe sempre foi uma mulher sem exageros (só no número de filhos, mas duvido que meu pai tenha perguntado a ela quantos filhos gostaria de ter), não me lembro de ouvi-la falar mal de alguém. A sobriedade a acompanhou a vida toda e ela foi extremamente importante para nós, os filhos.

Meu pai, ao se vestir, era o homem mais elegante do mundo. Imagine que as golas de suas camisas eram passadas em um hotel no centro de Belo Horizonte. Sim, as golas eram separadas. No principio dos anos 30, tinha um Ford 1929, o popular Baratinha. Tenho ainda hoje uma foto dele, dentro do carro, no Parque Municipal, de terno e chapéu. Naquela época havia poucos automóveis na cidade. À mesa, comer uma banana não era ato banal. Sobre o prato, com garfo e faca, a fruta era dividida ao meio e comida em pequenos pedaços. Laranja nunca era “chupada”. Era saboreada aos gomos. Por outro lado, lembro-me (eu era bem pequena) de ele falar alto com um amigo de um irmão: “ponha-se daqui para fora!” O rapaz saiu desconcertado. Depois fiquei sabendo que meu pai cismou que estava de olho em minha mãe. Até hoje acho coisa sem cabimento. O que o ciúme faz... Mas era um homem, do jeito dele, carinhoso. Eu adorava adoecer. Quando algum filho ficava doente, ele arranjava tempo para cuidar. Partia frutas, fazia mingau, nos botava no colo e dava a comida na boca. Quando tive caxumba, lembro-me de colocar ao meu lado uma caixinha de música. Dizia que era para aliviar a dor. Aliás, meu pai tocava violino. Segundo consta, aprendeu sozinho. Eu nunca o ouvi tocar, mas percebia que gostava de música. A vitrola estava sempre funcionando ao som de dobrados (estilo preferido das bandas de música). Do cotidiano, tenho mais para contar do meu pai porque minha mãe tinha menos tempo, afinal, eram 13 filhos e um deles, a Regina, era doente. Sempre ouvi dizer que foi um problema no parto. Sei que meu pai recusou boas ofertas de trabalho fora do Estado porque não queria se distanciar da filha. Ela morreu aos 24 anos e marcou-me ouvi-lo lamentar “ai meu Deus”. É que ele se dizia ateu... Era um homem do tipo machão, mas íntegro. Acho um bom momento para contar duas histórias. Na década de 1940, foi prefeito de Conceição do Mato Dentro - MG. Havia crise no abastecimento de sal. Meu pai foi ao Rio de Janeiro e

comprou um vagão do produto. De volta à cidade, promoveu a venda a preço de custo, inclusive para os cidadãos da oposição. Recebeu o primeiro puxão de orelha dos políticos correligionários. Na cidade, não havia diferença de preço nas partes da carne bovina. Mas, claro, os pedaços nobres eram separados previamente para a elite. Papai proibiu a conduta e, assim, os pobres passaram a pagar menos pela carne à qual tinham acesso. Além disso, estimulava o plantio de hortas comunitárias doando sementes e adubo às famílias, independentemente do partido político do qual eram simpatizantes. Por essas e outras, ficou apenas dois anos na prefeitura. Com o meu pai, convivi com o senso pela justiça. Tento ser justa.

A convivência entre diferentes gerações começa mesmo em casa, com os nossos genitores. E se, no meu caso, ter pais tão mais velhos para a época gerou alguns constrangimentos (no grupo escolar era nítida a grande diferença de idade entre a minha e as outras mães), por outro lado, nos ensinou muito a respeitar, ouvir e aprender com os mais vividos. Talvez por isso tenha tido tantos amigos mais velhos durante a vida. O senhor Raimundo, 86 anos, é um deles. Há mais de 10 anos, me liga quase diariamente. Pessoa interessantíssima, lê muito e ouve música o dia inteiro. O dia inteiro mesmo! De vez em quando, ao telefone, me faz ouvir um clássico e ainda me pergunta: “sabe de quem é essa música?” Bom que me faz treinar as diferenças sonoras entre Beethoven e Bach, por exemplo. Outras vezes, o contato telefônico é brevíssimo. “Liga aí a TV porque a música está muito boa”. Aprendo com ele o amor pela vida e o poder da música para manter a saúde. Comerciante aposentado, lê jornal impresso diariamente. Dá notícia de tudo. Quando se indigna com algum assunto, escreve em uma folha de papel, pega o metrô, vai até a Praça Sete, no Centro de BH, e sai colando os manuscritos críticos nas paredes de prédios públicos. De longe, vigia durante um tempo para ver se alguém rasga o papel e se delicia com as pessoas lendo o artigo que escreveu. Uma vez, meu filho deparou com essa espécie de lambe-lambe que dizia: “Não perca o programa Brasil das Gerais na Rede Minas com a Roberta Zampetti. Só coisa boa, é de utilidade pública”. Luigi tirou uma foto e me enviou. Amei. (Apresentei e coordenei esse programa durante 16 anos). No último telefonema, antes de finalizar este livro, ele desculpa-se pela ligação tão cedo, eram sete horas, e pede-me que ouça uma música, indagando quem está cantando. Por sorte, respondi rapidamente: é a Clara Nunes! Ele me diz: “minha filha, estou dançando enquanto varro a casa”. Aprendizado: podemos fazer os serviços de casa de uma forma alegre.

Sinto que o mundo anda estranho. O sentimento não é tangível à palma da mão, fica espalhado, dentro de mim. Busco saída na sabedoria dos mais velhos. Com dona Ivana descubro que retomar a relação com a natureza pode ser a chave para a cura dos males contemporâneos. Ela é da época em que a cidade tinha pouca violência e os rios eram limpos. Aos 77 anos, há mais de 30 anos é cuidadora de nascentes do rio Arrudas, na periferia de Belo Horizonte. Visitei duas nascentes com ela, botei a mão na água clarinha, vi micos pularem de galho em galho, mas vi também sacos de plástico jogados em meio ao verde. Questionei e me respondeu que isso acontece, ela e outras pessoas limpam e não desistem. Com dona Ivana aprendi que o lixo é de quem o vê. E aprendi também a não perder a esperança, mesmo que tudo pareça não ter solução. Contou-me que a comunidade do Vale do Jatobá lutava para manter uma área verde com mais de 50 brotos d'água. Luta em vão. No lugar foi construído um grande condomínio popular que recebeu o nome de Águas Claras. Senti a tristeza no olhar da senhora ao lamentar que poderia ter sido diferente, caso os gestores públicos fossem mais sensíveis à causa ambiental. Contudo, não se deixou abater e investe também no poder de transformação das crianças. Em janeiro de 1981, conseguiu criar uma creche. Hoje são cerca de 160 crianças atendidas e a preocupação principal é a educação ambiental. É surpreendente a qualidade da escola que funciona sem apoio do poder público, apenas com a ajuda de algumas pessoas. Em um aperto, vendeu um apartamento que tinha para quitar as dívidas. Fiquei fascinada com tudo o que vi e com o exemplo lindo que essa mulher vai deixar. Impressiona-me como pessoas com tantas dificuldades, inclusive financeiras, fazem tanto pela cidade. Dona Ivana trabalha duro para conscientizar a geração que nasceu vendo a poluição e os rios degradados de que a realidade pode e precisa ser outra. Tratar mal do meio ambiente, é tratar mal de nós mesmos. As crianças, ainda bem pequenas, entendem o recado, respeitam os animais, cuidam das plantas e flores da creche, não desperdiçam água e nem jogam lixo no chão. Levam os ensinamentos para casa e assim vão transformando o seu mundo.

Se os mais vividos são ótimos para transmitir experiências, as crianças também são ótimas para nos ensinar. Lembro-me de uma cena que presenciei: um homem comia um sanduíche e, ao terminar, jogou a embalagem na calçada. Uma criança correu, pegou o rejeito, olhou ao redor como se estivesse procurando uma lixeira. Não encontrou. A mãe, percebendo a aflição da menina, pediu a um comerciante que colocasse na lixeira dele.

Pena que o autor da sujeira não prestou atenção na atitude da criança. Eu vi e, confesso, me emocionei. Verdade, uma ação vale mais do que mil palavras. Aperto a memória para achar mais um exemplo. Surge a lembrança da minha sobrinha neta, Júlia, de sete anos, que repreendeu delicadamente a minha sobrinha e tia dela. Renata estava grávida de quatro meses e o dilema era resolver qual nome daria à filha quando nascesse. Acompanhando o estresse diário, Júlia disse: Ô tia, que bobagem, não estou entendendo por que você está tão preocupada. O nome que você decidir nós todos vamos adorar! Ao lado, escutei a conversa e achei o máximo. A Júlia tem razão, às vezes, nos preocupamos excessivamente, sem necessidade. E a Renata encontrou um nome lindo: Luisa.

Eu conheci apenas a minha avó materna, mesmo assim, já era velha e tinha Alzheimer. Na minha infância, lembro-me dos avós dos meus vizinhos, bisavós não havia. As pessoas morriam mais cedo. Como estamos vivendo mais, já se veem famílias com várias gerações vivas. Com isso, diminuiu muito o risco de ficar sem o colo dos avós (meu caso). Fiquei sabendo de uma jovem de 20 anos que teve o primeiro filho. O menino nasceu tendo uma avó, de 39 anos; bisavó de 59 anos e trisavó de 75 anos. Mesmo quem opta pela maternidade após os 30 anos, tem chance de que os filhos convivam com mais gerações. Caso da Ana que se tornou mãe aos 34 anos. A filha tem avós e bisavós. E, por pouco, não conhecia uma trisavó morta em 2015 aos 101 anos de idade. Como as gerações estão aumentando, é preciso vigiar (no bom sentido, claro). Se a família é lugar principal da cooperação e da solidariedade, é também palco principal dos conflitos. Conflitos sempre vão existir, mas brigas entre netos e avós, por exemplo, não podem ser cozinhadas em banho-maria. Vivemos mais, mas precisamos viver melhor, com mais diálogo. O respeito é fundamental para a boa convivência entre gerações.

Fui visitar Dona Tereza, 75 anos. Já a conhecia. Era uma mulher alegre e cuidava da casa como ninguém. Já havia ido à casa dela algumas vezes, anos atrás. Chamava a minha atenção o chão de tábuas corridas sempre limpo, cortinas de linho branco engomadas e algumas flores que ela colhia do jardim. Não sei explicar por que, mas a casa tinha um cheiro de infância. Desta vez, percebi que o cenário não era o mesmo nem a senhora era a mesma. A casa estava meio bagunçada e Dona Tereza tinha um olhar cansado. E era disso que eu queria saber. Nas outras vezes que a encontrei, ela ainda morava sozinha, desde que o marido morreu em 2008. Falava-me

da liberdade que ganhou. Entre outras coisas, era a dona do controle remoto da televisão. Se não queria fazer almoço, saía e comia qualquer coisa fora. Não tinha hora para dormir e acordar. Enfim, a vida estava boa. De repente, com a crise econômica, o filho fica desempregado e resolve voltar para a casa da mãe. Detalhe: com mulher e três filhos. E sem consultá-la. Avisou, apenas. A paz acabou. Ela reclama que os adolescentes são malcriados, deixam objetos espalhados pela casa. Por sua vez, os três adolescentes reclamam que Dona Tereza não tem paciência e é exigente demais. Criou-se um cenário perfeito para um conflito familiar daqueles! Ela confidenciou-me que o filho não propôs uma conversa antes de voltar para casa, assim, não foram acertadas regras de convivência. Parece-me mesmo difícil a convivência quando você mora só e surgem cinco pessoas para dividir a moradia, sem diálogo e um acordo prévio.

Fui até São Paulo conhecer o psicólogo social, José Carlos Ferrigno, autor dos livros *Conflito e Cooperação Entre Gerações e Coeducação Entre Gerações*. Ele coordenou vários programas intergeracionais. Em um deles, no SESC-SP, ficou aproximadamente 10 anos. Ou seja, tem experiência de sobra para me explicar o que funciona a fim de unir as gerações e ter resultados positivos com isso. Conto a ele sobre uma visita que fiz a uma instituição de longa permanência. Na ocasião, haveria uma apresentação de um coral de crianças de uma escola privada. Antes de começar, conversei com algumas idosas. A casa filantrópica só recebe mulheres e apesar da dedicação das funcionárias do lugar, percebi tristeza no ar. Uma delas, com cerca de 90 anos, me disse que espera a morte (e reza para que chegue logo) porque não há nada mais a fazer. Outra, não me lembro a idade, mas, imagino, menos de 80 anos, sonha, todos os dias, em voltar a morar com a filha, que pouco aparece. A assistente social me contou que ela e filha nunca se deram bem, eram tantos os desentendimentos que a mulher teve de ir para a instituição.

Na hora de ir à capela para assistir a apresentação das crianças, não senti entusiasmo por parte das idosas. A minha conclusão, mesmo precipitada, foi a de que esse tipo de evento não propicia interação. Ferrigno me disse que o que tem potencial para agradar diferentes gerações juntas são oficinas. Oficinas de música, dança, teatro, atividades de lazer, caminhadas, passeios. Imaginei declamação de poesias, contação de histórias, de experiências. Cabe aqui citar o poeta Ferreira Gullar: “a arte existe porque a vida não basta”. As mulheres que visitei são muito simples, mas sempre há algo que possa despertar o interesse. Se a instituição pudesse ter um cardápio farto de

atividades (lembrei-me da universidade para a terceira idade que citei no capítulo anterior, *Conectados*), talvez o ambiente pudesse ser diferente. Acredito que deva existir algo que interesse à mulher que desistiu de viver, algo que possa trazer de volta a esperança pela vida. O problema é que essas instituições são filantrópicas e o poder público ajuda muito pouco. Confesso que demorei alguns dias para me recuperar. Coloquei-me no lugar de cada uma daquelas mulheres.

Nas atividades que acompanhou, Ferrigno me conta que percebeu mudanças de comportamento e mais compreensão das crianças e jovens em relação às pessoas mais velhas e vice-versa. Outro dado interessante da convivência entre gerações é que as crianças percebem que não há apenas uma forma de envelhecer. “Algumas me disseram: esses idosos aqui do SESC são diferentes da minha avó. Fazem comentários e abrem para si uma perspectiva maior de opções, de como pretendem ou querem ser quando ficarem mais velhas”. Gostei disso, não podemos aceitar uma imagem estreita do que significa envelhecer, só vendo os aspectos negativos, ou de que vai ser tudo maravilhoso: sossego, aposentadoria tranquila e dinheiro no bolso. Não é assim. A gente sabe que, no País no qual vivemos, a maioria dos velhos passa por muitas dificuldades e que, por isso, envelhecemos de várias formas. Precisamos falar de velhices.

Conheci a assistente social Maria Fontana na Coordenadoria do Idoso de Belo Horizonte, órgão ligado à prefeitura da capital. Completamente comprometida com as causas da velhice, um dos focos do trabalho é a questão intergeracional. Ela, como Ferrigno, acredita nas oficinas. “Sou a favor do junto e misturado, sem segregações”, me diz. O trabalho de convivência entre gerações começa, primeiro, com perguntas a crianças de escola pública e privada sobre o que elas acham que não é bom na velhice. Entre respostas diversas, ouve-se ‘ah, o velho é muito ranzinza’, ‘é muito chato’, ‘repete as coisas’, ‘não tem paciência com a gente’. O mesmo exercício é feito com idosos de grupos de convivências municipais. “O que vocês acham das crianças, dos adolescentes e dos jovens?” ‘Ah, não. Ah, não. Eles são muito barulhentos, não têm respeito, não é como antigamente’. Questões, entre os dois lados, comuns na convivência familiar. Depois são realizados encontros para trocas de saberes, onde os meninos ensinam os idosos que, por sua vez, ensinam os meninos. Cada um no seu saber. Os mais velhos reconhecem que os jovens têm mais habilidade com a tecnologia e aproveitam para aprender como podem usar o celular ou o caixa eletrônico.

Já aos idosos, como me relata Fontana, os adolescentes pedem receitas de biscoitos, como pregar botão em uma camisa e arrumar mala, por exemplo. Os encontros acontecem na escola ou no Centro de Convivência. Ao final, percebe-se, claramente, uma construção de vínculos. Um menino adotou um idoso como avô. Com um relacionamento difícil com os avós biológicos, ele escolheu o avô que queria. Achei isso lindo, certa de que é por meio da convivência que podemos acabar com o preconceito entre as gerações.

Se eu fosse falar para a Joana de 90 anos sobre programas intergeracionais, com certeza, ela me responderia: “pra quê, não tenho necessidade disso”. Realmente, com a família presente e atuante que tem, ela não precisa mesmo. Nascida em Rio Casca, no interior de Minas Gerais, Joana vive em Belo Horizonte há mais de 30 anos. Depois da morte do marido há dez anos, convidou a filha, genro e neto para que viessem morar com ela. Proposta aceita, o convívio foi bom para todos os envolvidos. Mãe de uma filha e três filhos, um deles falecido, e avó de seis netos, Joana desfruta com facilidade do convívio com outras gerações. Com o neto mais velho, Bruno, de 32 anos, ela já andou até de moto. “Foi o presente do Natal de 2014”, explica. Joana dá outros detalhes: “Ele costumava passar muito tempo na minha casa, durante a infância, ficávamos conversando e olhando os carros lá fora, através da janela. Um dia, quando tinha 5 anos, Bruno prometeu que me levaria para dar uma volta em sua garupa, quando fosse mais velho e tivesse uma motocicleta”. Cumpriu. Em outra oportunidade, em janeiro de 2016, o neto e suas irmãs, Lívia, de 30 anos, e Taís, de 28 anos, levaram Joana para uma viagem ao Rio de Janeiro, cidade que não visitava desde os anos 1990. Os netos avisaram à tripulação que era a primeira vez que a nonagenária viajava de avião. A família foi surpreendida quando o piloto anunciou esse fato, ao microfone, e todos os passageiros bateram palmas. “O Bruno não parava de chorar”, conta Joana. Aventureiro, Bruno, além de andar de moto, faz escaladas pelo mundo e um de seus picos favoritos é o do Pão de Açúcar. Por isso, queria tanto levar a avó até lá em cima - calma: de bondinho, não escalando! Ela ficou receosa de encarar a subida, mas acabou convencida pelos três a ir. E amou. Jovens são ótimas companhias, não para fazer com que percamos o medo, mas para nos incentivar a tentar algo novo, apesar do medo.

A relação entre Joana e seus netos é inspiradora, no entanto, nem sempre essa prática de convivência pode ser garantida no seio da família. Por isso, cada vez mais, precisamos estimular a convivência intergeracional fora do

grupo de parentes, o que, embora discretamente, já vem acontecendo. Havia ouvido falar de uma experiência assim em Patos de Minas, interior de Minas Gerais. Por telefone, conversei com Irmã Valdete, presidente da Casa das Meninas, uma associação para atender crianças, adolescentes e idosas pobres. Ela me contou que no mesmo local funcionam, separadamente, uma creche que recebe 90 crianças; um abrigo para 20 crianças e adolescentes e uma casa para 23 idosas. “A maioria dos idosos tem algum comprometimento de saúde, quando os recebemos é feito um “acordo” com a família para que venham visitá-los”, conta Valdete. No entanto, não é raro os parentes desaparecerem. Esse triste detalhe não impede que o ambiente seja alegre. Os encontros são rotineiros, já que estão no mesmo espaço, “mas as datas comemorativas são momentos especiais entre os moradores”, conta a irmã de caridade. “E é bom?”, pergunto. “Muito bom para todo mundo”, e chama a atenção que os idosos se beneficiam mais. “Alivia a solidão”.

Desde a década de 80, uma creche localizada em Seattle, nos Estados Unidos, funciona dentro de um asilo. O *Intergenerational Learning Center* juntou as duas coisas: a energia das crianças e a experiência de vida dos idosos. O local atende crianças de até cinco anos que realizam atividades conjuntas com os mais de 400 idosos. Meninos e meninas aprendem a respeitar os mais velhos e a conviver com pessoas com limitações físicas. Os idosos recebem carinho e são estimulados intelectual e fisicamente pelos exercícios com os pequenos. Usando uma expressão da economia, é a relação ganha-ganha. “Ao longo de meses filmando, observei muitas trocas incríveis entre idosos e crianças", disse, em entrevista, Evan Briggs, que gravou um filme sobre a experiência do dia a dia na instituição.

Outra experiência bem-sucedida vem da Holanda. Em Deventer, uma casa de repouso abriga 160 idosos e seis universitários. Em 2012, o estudante Onno Selbach entrou em contato com a gerente da casa e sugeriu um intercâmbio. “Eu morava na universidade, os alojamentos eram caros e pequenos, o ambiente era sempre barulhento”, contou-me pelo Facebook. Para Onno, o choque cultural também era um problema das dependências oferecidas por sua faculdade, porque “alguns alunos de outros países não tinham o costume de fazer limpeza regularmente”, lembra. Ele pensou no Humanitas como um local calmo e limpo, onde ele poderia descansar e estudar. E era mesmo. A proposta foi aceita e abriu o precedente para que outros estudantes fossem admitidos no programa. Eles não precisam pagar aluguel, em contrapartida, passam 30 horas por mês fazendo companhia aos

idosos. O objetivo é reduzir a solidão dos mais velhos e acabar com a imagem negativa que muitos têm sobre o processo de envelhecimento. Está dando certo.

Os estudantes participam de diversas atividades com os moradores, preparam refeições, fazem compras, comemoram aniversários, assistem TV e ficam por perto quando alguém adoece. Além disso, ficam de olho nos desejos dos moradores. Quando alguns idosos demonstraram interesse por grafittis, por exemplo, os alunos os levaram para as ruas, munidos de spray e pedaços de papelão para ensiná-los sobre essa forma de arte.

Foi só um morador de 85 anos demonstrar interesse por informática que o vizinho de quarto de 22 anos se prontificou a ajudá-lo. Hoje, o aluno disciplinado sabe navegar na internet, tem perfil em uma rede social e envia e-mails. Os jovens podem entrar e sair quando necessário, desde que não incomodem os mais velhos. “Quando quero ouvir música, não é um problema, porque a maioria dos idosos não tem uma audição tão boa”, brinca Onno. Depois, fala sério: “há vários cômodos onde posso receber amigos, além do meu quarto”. No tempo em que convive com os idosos, florescem relações bonitas. “Com um senhor de 92 anos, eu criei uma conexão forte, podíamos conversar por horas. Então, aconteceu de ele ser diagnosticado com câncer e em apenas duas semanas, morreu. São situações difíceis”, conta o estudante.

Com vagas limitadas e um dia a dia fora do comum, os estudantes interessados passam por processo de seleção criterioso antes de se mudar para a instituição. Na avaliação, são levadas em conta a origem do estudante e suas motivações para o trabalho no local. Há aprendizados duros e outros mais doces sobre a vida, que são fruto de partilhar o mesmo espaço com pessoas de outra geração. Onno cita mais um: “No princípio, eu era mais impaciente. Mesmo quando um idoso entrava no ônibus e era lento, eu me sentia agitado”, admite. “Hoje, eu aprecio a vida que eles levaram, os entendo e respeito, isso me deu mais paciência”, conclui. Aprendo que preciso do outro para me conhecer. Só sei se tenho a característica de ser paciente se tenho a oportunidade de exercitar isso com outra pessoa.

Projetos assim têm ganhado corpo e de várias formas. Em alguns países, idosos independentes alugam quartos com desconto para estudantes. E esse tipo de oferta também já é realidade no Brasil. Mais do que uma boa opção para manter as contas em dia, a aproximação pode propiciar o surgimento de

novas relações afetivas e histórias para contar. Essa é a experiência vivida por uma mineira, domiciliada em São Paulo. Eliane, de 69 anos, produtora cultural que se aposentou após ter tido um câncer em 2008 e para não ter queda na renda financeira, resolveu alugar duas suítes que tem em casa. Por sugestão de um amigo, cadastrou-se em um programa internacional que faz a ponte entre brasileiros e estudantes norte-americanos. Em quatro anos, recebeu seis jovens que ficaram em sua casa durante vários meses. O convívio com os hóspedes requer flexibilidade e reuniu afetos e aprendizados. Há aqueles que querem saber tudo sobre a cidade e o País, são amigáveis e Eliane já se tornou até confidente de alguns, principalmente quando se tratava de relações amorosas. Já outros preferem ficar quietos, não gostam tanto de conversa. Ela respeita. E me conta que depois de anos com hóspedes ininterruptos, tem preferido ser anfitriã por um período mais curto. “Melhor assim, porque viajo e descanso”, explica. A diária inclui café da manhã, jantar, roupa lavada e passada.

Um outro exemplo interessante: Ana, artista plástica capixaba, ao completar 60 anos, se deu de presente uma viagem de intercâmbio. Ficou animada com a experiência de uma amiga paulista. O destino foi *Amboise*, uma cidade renascentista da França. Ao ler a história do lugar e ver as fotos, Ana não teve nenhuma dúvida. “Tem o castelo fantástico para onde o antigo dono, Francisco I, atraía famosos. Leonardo da Vinci passou seus últimos dias no Château Clos Lucé”, conta. Como é fanática por rock, foi também com a esperança de avistar-se com Mike Jagger, vocalista da banda *Rolling Stones*, depois que ficou sabendo que ele passa uma boa parte do tempo livre no lugar. Como o sonho era aprender francês, escolheu ficar em uma residência estudantil. “Fiquei morrendo de medo de ter só jovens e ser discriminada”. Mas aconteceu o inverso. Havia alunos da mesma geração, mas a maioria tinha entre 20 e 30 anos. “Foi muito bom, fazíamos passeios juntos e até para dançar à noite eu ia”. Ana chegou à conclusão que quando a gente se abre para os relacionamentos, a idade não importa. “Estávamos lá todos apaixonados pelo lugar e pela língua e queríamos muito também saber um pouco uns dos outros”. Ela passou 22 semanas em *Amboise* e a única coisa a reclamar é que ela não encontrou *Sir* Jagger.

6

Quem vai cuidar de nós?



“O que se opõe ao descuido e ao descaso é o cuidado. Cuidar é mais que um ato: é uma atitude. Portanto, abrange mais que um momento de atenção. Representa uma atitude de ocupação, preocupação, de responsabilização e de envolvimento afetivo com o outro.”

Leonardo Boff - teólogo brasileiro

Às vezes, me pergunto quem vai cuidar de mim, caso precise. Como já contei no capítulo anterior, venho de família numerosa, portanto, meus pais, embora tenham ficado pouquíssimo tempo dependentes (os dois morreram aos 90 anos e lúcidos), tiveram os filhos para se revezarem na atenção. Eu tenho apenas um filho e com a falta de tempo que reina na sociedade moderna, preciso pensar mais sério nesse assunto. Geralmente, não nos

importamos, sentimo-nos imortais. E não somos.

Se me sinto insegura ao pensar em quem vai cuidar de mim, as referências que tenho são generosas. Desde bem pequena, via meu pai e minha mãe cuidarem da minha irmã doente. Era tanto carinho, tanto zelo que ficava com ciúme. Sentia-me abandonada. Mais tarde, entendi que ela precisava de mais atenção. O meu sentimento passou a ser de admiração. Depois, via o cuidado que minha tia dava à minha avó, com Alzheimer. As duas moravam no interior, então, só nas férias havia a oportunidade da convivência. Minha avó era linda, tinha a pele escura e cabelos lisos e compridos, sempre presos em coque. Menina, eu usava saia curtinha e ela estava sempre puxando para baixo, como querendo aumentar o comprimento da peça. Sempre amei gatos, e me senti a pessoa mais importante do mundo quando salvei o felino da casa. Minha avó o guardou dentro da geladeira. Quando abri o refrigerador, o bichano já estava gelado. Peguei-o, esquentei-o junto ao meu corpo e fiquei feliz da vida. Achava lindo minha tia dormir ao lado da vovó, na mesma cama, de solteiro. Se ela tinha 1,40m de altura, era muito. Dizia que era para ficar bem pertinho. Exemplos carinhosos assim são inspiradores.

Cássia é geóloga, tem 32 anos e dá aulas em uma universidade, na histórica Ouro Preto. Nosso encontro seria na casa dela, mas, no dia marcado, a mãe estava bem agitada. Transferimos a conversa para uma praça pública vizinha. Casada há oito anos, ela, por enquanto, não faz planos de ter filhos. O marido me explica: “temos uma criança em casa para cuidar, só que ao contrário da grande maioria dos pequenos que vão ficando independentes, a nossa vai ficando cada vez mais dependente”. Ele fala com carinho da sogra que, aos 61 anos, comporta-se como um bebê porque tem um tipo raro de demência, que demorou anos para ser diagnosticado. A irmã mais jovem de Cássia foi morar com ela e o marido para ajudar nos cuidados com a mãe. Mas, com o avanço da doença, tudo foi ficando cada vez mais difícil e Cássia perdeu a privacidade no casamento. O estresse levou as duas ao consultório de uma psicóloga. Nesse mesmo tempo, procuraram um grupo de ajuda para familiares de pessoas com demência. A situação ficou um pouco melhor. “Não é o que sonhávamos para a nossa vida, mas estamos felizes com tudo que fazemos pela nossa mãe”.

A saída foi refazer as contas, e levá-la duas vezes por semana para um centro de atenção privado. “O trabalho lá é muito bom. Mamãe adora ir e, do jeito dela, interage com os companheiros”. A doença sequestrou-lhe a

independência, as memórias e as palavras. Não fala mais. Sem fazer planos para o futuro, a família segue, sem muitas opções. O marido de Cássia ajuda muito. Passeia com a sogra, às vezes, busca-a na instituição e até fraldas troca, quando é preciso.

Leda vive uma situação bem diferente. Com 42 anos, mora em Betim, na região metropolitana de Belo Horizonte e deixou o trabalho de secretária há 11 anos, para cuidar da mãe, 79 anos, com Alzheimer. Não sai de casa, não tem amigos, nem namorado. Tem dois irmãos que não colaboram e ela está esgotada. Muito comum o cuidador sofrer de estresse crônico. No caso dela, trata-se de um trabalho sem folga, 24 horas por dia, 365 dias ao ano. Sem o reconhecimento dos irmãos, diz: “Eles aparecem muito pouco aqui em casa porque - dizem - não suportam ver minha mãe, como ela está, e não entendem que certos tipos de comportamentos são típicos da doença. Tem dia em que fica muito agitada e não quer tomar banho. Faço o melhor que posso, e quando chegam aqui, só sabem me criticar”. Conversa comigo e chora o tempo todo. A casa não é adaptada, não consegue entrar no banheiro com a mãe na cadeira de rodas e então precisa carregá-la até o chuveiro. Uma dificuldade enorme. Confesso que fiquei comovida.

Ela me conta que nunca teve um bom relacionamento com a mãe, pois sempre sentiu uma predileção pelos irmãos. E agora “cumpre a sina, o destino”, com respeito. “Não poderia deixá-la, é minha mãe!” Leda precisa

de ajuda. Cuidar é uma missão na qual o cuidador precisa de resiliência, ou seja, capacidade para lidar com problemas, superar obstáculos e resistir à pressão de situações estressantes. Mesmo assim, os danos psicológicos são comuns. O cuidador precisa também de cuidado, de tempo livre. Do contrário, como terá a paciência necessária para cuidar de outra pessoa? A Leda está sem opções. No caso da Cássia, ela chegou a se desentender com a irmã e as duas tiveram acesso a ajuda profissional. Ademais, essa família nos traz um dado animador: a colaboração incondicional do genro, inclusive para dar banho. Quase ninguém se importa em dar banho ou limpar o bumbum do neném, mas fazer a mesma coisa em uma pessoa idosa é um desafio para a maioria das pessoas.

A família é a maior responsável pelo cuidado do idoso frágil, e, nesse caso, convenhamos, a família é a mulher. Só que a mulher saiu de casa para trabalhar. O médico gerontólogo Alexandre Kalache defende uma revolução do cuidado. Ele reforça que a mulher não pode ser mais a única responsável.

“A gente quer que elas trabalhem e tragam dinheiro para casa, que eduquem e cuidem dos filhos, cuidem da casa, dos pais, dos sogros e do marido. E questiona: “que atitude machista é essa, em que homem não participa do cuidado?” Para aprendermos a envelhecer, precisamos derrubar essa percepção de gênero.

O poder público tem um papel fundamental e poderia começar inspirando-se em modelos adotados por outros países que oferecem cuidado de longa duração. No Japão, existe um seguro de bem-estar obrigatório a partir dos 40 anos, descontado na folha de pagamento dos trabalhadores. A partir dos 65 anos, o cidadão tem direito a desfrutar de sete modalidades de atendimento, dependendo da necessidade de cada um. Há serviços de cuidados no lar. Profissionais habilitados ajudam na higiene pessoal, alimentação e organização da casa. Assistência médica, de enfermagem e fisioterapia em casa. São mais de três mil centros-dia no país. O idoso é buscado em casa pela manhã e retorna no fim do dia, já com banho tomado. Há também centros-dia de reabilitação. As instituições de longa permanência recebem idosos com demência, são no máximo quinze pessoas que, apesar da doença, participam e ajudam nos afazeres da casa.

Podemos sonhar com esses atendimentos públicos no Brasil? Enquanto a sociedade não reivindicar, o cenário atual não vai mudar. Fico pensando que, se há 30, 40 anos lutávamos por creches, por cuidados não familiares para as crianças - e a luta continua - hoje precisamos lutar pelas opções de cuidados para os idosos. Ainda não temos centros-dia e uma oferta pequena de instituições de longa permanência. Pelas contas da demógrafa Ana Amélia Camarano, não temos quatro mil no país. Cerca de 70% dos municípios brasileiros não têm nenhuma instituição. Enquanto isso, a família é sobrecarregada. “Em 2010, já éramos três milhões e 200 mil idosos brasileiros, com dificuldades para atividades básicas, como comer, ir ao banheiro ou tomar banho sozinho. Nem 100 mil estão em instituições, ou seja, a família cuida ou descuida de três milhões e 100 mil, sem nenhuma ajuda.” Eis uma realidade que veremos crescer rapidamente. Em 2020 seremos, segundo Camarano, quatro milhões e 500 mil idosos dependentes.

E uma reflexão. Tanto a ajuda familiar como a não familiar não garantem atendimento humanizado. Fernando Genaro, especialista em psicologia do envelhecimento, contou-me a história de um padre que atendeu, em uma casa de repouso de São Paulo. Ele foi chamado a acompanhá-lo, por conta de uma

depressão. O sacerdote havia tido um AVC, recuperou- se, mas sentia-se inadequado, no lugar em que estava. De imediato, o psicólogo entendeu o que deixara o padre tão mal. “O padre falava várias línguas e tinha uma biblioteca extensa. Os livros foram jogados fora e ele passou a morar em um quarto asséptico e perdeu a identidade”. Ao fazer trabalhos em uma instituição de longa permanência, a psicanalista Angela Mucida viu de perto o incômodo dos idosos, por terem deixado a casa e os seus pertences. “Às vezes até a rachadura na parede, uma fissura, um cheiro, o odor da casa, o barulho da vizinhança faz falta porque fazia parte da história de vida daquela pessoa”. Uma vez atendeu a um homem que havia ficado viúvo. Os filhos optaram por fazer uma longa viagem com ele. Ao retornar, não havia mais nada na casa, até os móveis desapareceram. Tudo foi feito para que o idoso não tivesse mais lembranças da mulher. O sumiço dos traços que o ligavam à companheira o fez entrar em depressão. “Retirar objetos, colocar coisas no lugar, não faz a pessoa ultrapassar o luto”, diz Mucida.

Precisamos mesmo de uma revolução do cuidado! Em uma entrevista, Jorge Félix, especialista em economia da longevidade, me falou de um aspecto importante. Ele defende uma “política forte de centros-dia”. É que há uma quantidade enorme de pessoas, como Leda, que deixou o mercado de trabalho para cuidar de um familiar. Se houvesse apoio público, poderia retornar ao trabalho. Além disso, o economista constatou que os cuidadores adoecem mais e batem à porta do serviço público de saúde, ou seja, uma coisa e outra tratam também de questão econômica a se considerar. Portanto, se o Estado investe no cuidado, sai ganhando. E tem mais: o que faz o cuidador, depois que o idoso morre? As pesquisas do IBGE detectam pessoas que passaram dos 50 anos, sem trabalho e sem aposentadoria. Félix acha que o fato se relaciona também à ocupação com o cuidado.

Falta informação. O país está envelhecendo e temos uma série de demandas novas, para as quais não estamos preparados. Na Europa surgiram várias iniciativas que já estão funcionando. São produtos e serviços para beneficiar os mais vividos. Um exemplo simples é dos Correios na França. Muitos idosos franceses vivem em propriedades rurais, isolados, e querem continuar assim. A situação começou a criar um problema de saúde pública: muitas quedas sem socorro, por exemplo. Os carteiros passaram a ser “pesquisadores” da saúde dessa população, repassando as informações para a saúde pública. As visitas são feitas de comum acordo e pagas pelo próprio idoso ou pela família. Enquanto isso, as nossas poucas experiências estão nas

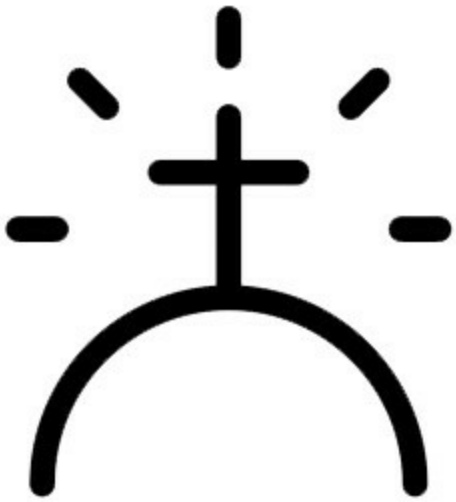
mãos da filantropia que, como já disse em capítulo anterior, recebe muito pouco do poder público. Félix acha isso preocupante. “É preciso haver uma articulação entre governo, setor privado, setor filantrópico, pesquisadores, acadêmicos, geriatras e sociedades de classe”. Na França existe um ministério para tratar das questões dos idosos. O resultado é que a França agora produz muitos aparelhos e aplicativos de celular que permitem aos idosos o contato direto com médicos e familiares. O maior hospital público do país criou uma bolsa para jovens empreendedores, dispostos a criar projetos promissores para beneficiar os mais velhos. Tem de tudo, desde copo ligado à Internet, para verificar se o idoso se hidratou; luminárias para quarto; novas formas de moradia. Precisamos despertar a sociedade para o envelhecimento. E como se desperta? "Por meio de seminários, prêmios, bolsas de estudo para doutorandos que queiram pesquisar e envolver as empresas”, diz Félix.

Precisamos de uma sociedade com uma nova postura. E por quê? O nosso maior problema é que estamos envelhecendo em um país que não quer saber e nem se prepara para a velhice. E quando ficamos velhos, mesmo que tenhamos envelhecido bem e ativamente, vamos precisar de cuidados. A demógrafa Mirela Camargos estuda a população idosa e tem trabalhado com um indicador chamado "expectativa de vida saudável", estimando o número de anos a serem vividos com saúde e sem saúde. Atualmente, em média, no fim da vida, mulheres vivem quatro anos e meio com alguma dependência, e os homens dois anos e meio. Portanto, essa é uma questão que não se pode mais jogar para debaixo do tapete.

Citei na introdução deste livro que temos um Estatuto do Idoso avançado. Embora elaborado no princípio da década de 90, ainda permanece no papel. Papel que a maioria não lê. Na verdade, os idosos brasileiros ainda desconhecem seus direitos e ainda vivem em uma cultura de tolerância com a violência. Afinal, lei descumprida é, sim, uma forma de violência. Visitei algumas instituições de longa permanência filantrópicas e, como já disse, geralmente, as condições são precárias e os idosos não têm escolha, não são escutados sobre o que gostariam de fazer, com o que se identificam. Quem pode mudar isso? Nós idosos e toda a sociedade. Precisamos derrubar um paradoxo, como disse o escritor norte-americano Andy Roney, de que a ideia de ter vida longa agrade a todos e a ideia de envelhecer não agrade a ninguém.

7

Espiritualidade: em contato com o sentimento oceânico”



“A fé não costuma falhar (...)”

Gilberto Gil

Em agosto de 2014, tive uma experiência inesperada. Na Itália, de férias, fui convidada para uma viagem espiritual de dez dias. O destino era Medjugorje, na Bósnia-Herzegovina. A princípio, resisti. Pensei que talvez fosse uma viagem chata, com um monte de gente rezando o tempo todo. Mas resolvi ir. Juntei-me a mais de 50 peregrinos, entre os quais eu era a única

brasileira. Ninguém, em nenhum momento, quis me convencer da fé que tinha em Nossa Senhora, chamada de Madonna pelos italianos. Nunca tinha ouvido falar da Madonna de Medjugorje. Durante a viagem, várias horas de ônibus, separadas por uma noite em um navio, soube da história da santa. Foi na vila de Medjugorje, na antiga Iugoslávia, que houve a aparição de Nossa Senhora para seis crianças, em 24 de junho de 1981. História parecida com a de Nossa Senhora de Fátima, em Portugal - o que foi mais um motivo para o meu descrédito.

Logo no início da jornada, fiquei fascinada com a fé dos meus colegas de viagem. Encantou-me o modo concentrado como rezavam o rosário. Já na cidade, fiquei impressionada com a presença de tantos fiéis, inclusive jovens. A fé dessa turma até me constrangia. Eu não compartilhava aquele sentimento. Nunca duvidei da existência de algo superior, mas não conseguia fazer contato. Ou achava que não conseguia.

Em certo momento, lembrei-me de que, no ano anterior à viagem, em junho de 2013, havia tido uma experiência maravilhosa, mas só em Medjugorje me dei conta de quão especial ela foi. Meu filho e sua noiva, Patrícia, resolveram se casar na Itália. Na infância, Luigi visitava sempre Montefusco, a pequena cidade onde me recolhi para começar a escrever este livro e onde Vincenzo, meu marido, nasceu. Todos os detalhes da cerimônia foram minuciosamente planejados pelo casal. Dezenas de convidados brasileiros viajaram para participar da festa tão esperada, porém ela estava ameaçada pelo mau tempo.

Montefusco fica cravada no alto de uma montanha e tem uma vista belíssima para um vale enorme e verde. Nos dias anteriores ao casamento, não se podia enxergar nada do alto e o frio era imenso. Uma semana antes, meu filho havia me confidenciado sua aflição: “Mãe, como vamos fazer? O que a cidade tem de mais bonito é o panorama que se vê do alto. Esse frio todo vai assustar os brasileiros”, disse. Ele tinha razão e eu comecei a sofrer por isso. Lembrei-me da fé que os cidadãos da região têm por Padre Pio.

Clamei a ele com uma força que até então eu desconhecia em mim. Pedi e senti uma paz interior enorme. O frio continuava, dia após dia, e da minha janela só se via a neblina forte. Na data do matrimônio, marcado para o meio-dia, Luigi acordou às nove e se lamentou pela temperatura baixa e pela névoa branca, intensa, que havia espreitado, através da janela do quarto. Com uma suavidade que nunca havia experimentado, questionei: “Você tem fé, meu

filho?” Ele respondeu que sim. Menos de uma hora depois, o céu estava azul e o sol brilhando. O dia foi lindo. O casamento foi emocionante, inesquecível para todos. No dia seguinte, chuva e frio novamente. Em agradecimento, alguns dias depois, fui à Pietralcina, cidade no sul da Itália, onde Padre Pio - Santo Pio - nasceu.

Mesmo agradecida e maravilhada, só um ano depois, em Medjugorje, senti realmente a bênção que havia recebido. Cresci ouvindo meu pai dizer que nada disso existia. Ele se dizia ateu (já falei disso em capítulo anterior), minha mãe, católica, fervorosa. Para subir a colina e chegar ao local onde Nossa Senhora apareceu, é preciso de pelo menos duas horas de caminhada sobre pedras. Impressionante como idosos e doentes chegam ao local, apoiados por um cajado. Parece impossível, mas, quando perguntados, a resposta era rápida: “A Madonna me dá força”. E quem era eu para julgar essa força? Resolvi aderir a essa energia, inconscientemente, acredito. Ao entrar no santuário, dedicado a Nossa Senhora de Medjugorje, sentia a presença do sagrado. A sensação era inexplicavelmente boa. (A santa não é reconhecida pelo Vaticano, pelo menos até o livro ficar pronto).

A viagem havia sido programada justamente perto de um dia marcado para Nossa Senhora aparecer. Para mim, era estranho ela fazer contato ainda hoje com um dos videntes e marcar data e hora para sua aparição. Cética, acompanhei o grupo ao lugar, abaixo da colina. Milhares de pessoas reunidas. Gente de todo lugar, de todas as cores e de todas as idades. Uma diversidade linda. Todos orando pela paz. Horas de espera e nada. Percebi que as pessoas iam embora, sem sinal de decepção. E o meu cérebro logo tratou de interrogar: como era possível não estarem frustradas? Ao mesmo tempo, eu me questionava: o que significa milhares de pessoas reunidas, grande parte vinda de longe, rezando pela paz? Deixo para você a própria conclusão. Tive a minha, entendendo que não havia mesmo razão para estar decepcionada. Voltei de Medjugorje com um terço em mãos. Lembrei-me da minha mãe, rezando todas as noites; lembrei-me da sua paixão por Nossa Senhora. Aliás, não posso esquecer que, pouco antes de morrer, já deitada em um sono profundo, uma vizinha levou uma figura de Nossa Senhora até ela. Logo que entrou no quarto, minha mãe abriu os olhos, sorriu e balbuciou: “Nossa Senhora”. Meus irmãos presentes gritaram que ela havia ressuscitado, mas, para a nossa tristeza, logo depois fechou os olhos e não os abriu mais.

Repassei na mente outros momentos de minha vida que tiveram um dedo

divino, embora a razão sempre tenha questionado: “o que é isso, Roberta, vai acreditar na Bíblia, em Adão e Eva, em que Jesus nasceu de uma virgem e ressuscitou Lázaro, depois de cinco dias, morto?” Ao mesmo tempo, a razão justificava que o livro mais vendido no mundo pede interpretação, e que se trata de um grande manual de vida. Afinal, se amássemos a nós próprios e amássemos os outros como a nós mesmos, o mundo não seria outro?

Hoje sou devota (meio desajeitada) de vários santos, mas, acima de tudo, sou fã de Jesus pela sua história de justiça, generosidade, solidariedade, perdão e amor. Cada um pode encontrar a relação com algo transcendente. Pode ser Jesus, Buda, pode ser Alá. Ou em ninguém. Conheço ateu que diz não acreditar em nada, mas parece-me cristão (cito o cristianismo, porque é com o qual tenho mais intimidade) pelo exemplo, por meio da solidariedade e da compaixão. Meu pai não acreditava em Deus, mas lutava para ser um homem justo. Acho que a justiça era a fé dele. Encontrei no meu caderninho de anotações a definição do fotógrafo norte-americano Peter Lik, autor do livro *Spirit of América*: “meu trabalho é minha fé, e a natureza, minha igreja”.

Em um artigo, Leonardo Boff, teólogo e professor que tive o prazer de entrevistar algumas vezes, diz: “O lugar natural da religião não está na razão, mas na emoção profunda, no sentimento oceânico, naquela esfera onde emergem os valores e as utopias. Crer em Deus não é pensar Deus, mas sentir Deus, a partir da totalidade do ser”. Amei isso. Bem antes, Blaise Pascal, filósofo francês (1623-1662) dizia: “é o coração que sente Deus, não a razão”.

Mas, se por um lado a ciência não prova a existência de um Deus, estudos revelam que os fiéis são mais felizes, lidam melhor com a doença e têm mais capacidade de superar as adversidades. Algumas escolas de medicina já têm a disciplina *Espiritualidade*, no currículo, caso da UFMG - Universidade Federal de Minas Gerais, definindo espiritualidade: aquilo que traz significado e propósito à vida das pessoas. Na prática, o oncologista Fernando Lucchese, do hospital Albert Einstein, em São Paulo, estimula os pacientes, de acordo com a crença de cada um, a buscarem a força na fé, como arma no tratamento de doenças graves. A instituição possui a colaboração de padres, pastores, rabinos e até professores de yoga para meditação.

Quando penso em alguém que viva o evangelho de uma forma tão profunda, é imediato lembrar-me do Tio Maurício, conforme é chamado o

senhor que entrevistei algumas vezes. O paulista de 67 anos sempre foi católico, segundo ele “meio relaxado”. A vinda do papa João Paulo II ao Brasil em 1980 foi um divisor de águas. “Foi o Moisés, tocando a rocha com uma vara e, de súbito, sai água dela”, resume para explicar porque resolveu deixar casa, comida, roupa lavada e morar na rua. Se é que podemos dizer que rua é lugar de morar... Talvez o verbo sobreviver se encaixe melhor. Durante três anos, ele se juntou a “pessoas, machucadas e invisíveis, pelas quais os outros passam, nem percebendo que têm uma história de vida”, define. Tio Maurício é inspirador. Ele tem um jeito especial de falar, conta detalhadamente sobre a vida na rua e o relacionamento com as pessoas. A primeira característica que me chama a atenção é que não se aproximou da população de rua, impondo uma relação de poder, no estilo “isso pode, isso não pode” ou “eu tenho e você não tem”. Pelo contrário, chegava pedindo licença, sem arrogância, com simplicidade. “A aproximação precisa ser respeitosa. Jesus chegava com leveza”, afirma.

Conheceu de perto a solidão e a violência, mas viu também uma enorme solidariedade. Ele conta que na rua a fraternidade é uma questão de inclusão. “Dividem o pouco que conseguem, da comida à cachaça”. O discípulo do cotidiano - como se define - diz que, se houver estratégia, sensibilidade e escuta, há grande chance de conseguir o que Moisés conseguiu: tocar com a vara na rocha e jorrar água. “Não é entrar na vida do outro para mudar a vida dele”. Acredita que sair da rua ou deixar de usar drogas é consequência. E assim conseguiu que vários jovens procurassem ajuda. Eis o trabalho pastoral de Tio Maurício: fui pescar, e a minha rede saiu vazia? Amanhã eu volto! E me fala uma coisa em que eu nunca tinha pensado. Domingo é o dia em que o povo da rua sofre mais. É mais difícil encontrar comida, e ele mesmo já fez o jejum da solidariedade do domingo. Justo no primeiro dia da semana, dia do Senhor, segundo a tradição cristã.

Na procura por práticas espirituais, interessei-me pelo “ho'oponopono”. Trata-se de uma antiga prática havaiana que utiliza a repetição de frases consideradas mágicas para vencer os desafios da vida: sinto muito; perdoe-me; eu amo você; sou grata.

Fui conversar com Gislaine, 72 anos, psicóloga transpessoal, justamente quando estava se preparando para ir ao Havaí, beber na fonte do ho'oponopono. No idioma dos nativos havaianos, “ho'o” é o mesmo que “causa”, e “ponopono” quer dizer “perfeição”. Gislene aconselha a repetir,

pelo menos dez vezes ao dia, as quatro frases poderosas. Perguntei-lhe: simples, assim? Ela me respondeu: “experimente e depois me conte!”

Quando você diz "Sinto Muito", está assumindo a responsabilidade sobre sua vida e o desejo de mudar. Ao pedir "Perdão", é iniciada a limpeza. "Te Amo" é a afirmação de que você colocou energia positiva no processo. "Sou Grato" finaliza o ritual e é o agradecimento pelo poder de alterar a situação, diz ela.

Gislaine sempre foi católica, entretanto, as experiências da vida a levaram a uma fé plural. “As várias religiões ou formas de espiritualidade falam a mesma coisa, de forma diferente”, ela acredita. Pratica o catolicismo, budismo, espiritismo, entre outros. Em uma das últimas viagens, na Turquia, aprofundou-se nos dervixes e na dança do Cosmos. Esse ritual é uma oração em movimento. Os fiéis podem girar por horas, entrando em êxtase profundo, pois os liberta das dores da vida diária, purificando-lhes a alma e enchendo-os de amor. No Oriente Médio, acredita-se que, quando estão nesse êxtase, o corpo fica aberto para receber a energia divina.

Vivemos em meio a uma diversidade enorme de crenças e religiões. Citei neste capítulo Leonardo Boff e lembro-me de ele me contar, em uma das nossas entrevistas, o diálogo com o Dalai Lama, um líder religioso do budismo tibetano. Boff perguntou: “Santidade, qual é a melhor religião?” O Dalai fez uma pausa e respondeu: “A melhor religião é a que te faz melhor”.

Mas e as pessoas sem religião? O filósofo Mário Sérgio Cortella me disse que a pessoa sem religião pode viver bem, mas sem alguma forma de espiritualidade, fica mais difícil ter uma vida plena. “Se a pessoa fica grata por ver um pôr do sol ou se acompanha os netos nos diferentes estágios de desenvolvimento, ela reverencia a espiritualidade.” Lembrei-me de novo do meu pai. Sim, era um ateu solidário. Para mim, solidariedade é espiritualidade.

Ao escrever um livro sobre o envelhecimento, comecei a me dar conta de que a espiritualidade é um valor que, geralmente, se intensifica, conforme os anos passam. Junto dela há o desapego. A cada dia, preciso de menos. Tenho mais passado que futuro. Quero viver e, se puder, com sabedoria. Quer coisa mais sábia que uma postura ética? Fiquei encantada ao ler os três filtros de Sócrates. A história é a seguinte: um homem chegou até ele, querendo falar de um outro filósofo que não estava presente. Antes de o homem abrir a boca, Sócrates pediu-lhe que a informação, antes de ser dada, passasse por três

filtros. O primeiro filtro é o da verdade. O homem tinha certeza de que o que iria contar era verídico? O segundo filtro é o da bondade. O que o homem queria contar do amigo de Sócrates era coisa boa? O terceiro filtro é o da utilidade. O que o homem iria relatar era útil, tinha algum proveito? O homem tinha ouvido falar de algo que não era bom, nem serviria para nada. Então decidiu se calar. Os filtros de Sócrates podem nos tornar uma pessoa melhor. Isso não é pura espiritualidade?

Quando conheci a minha sogra, italiana, em 1982, já era casada havia um ano. Ela era católica fervorosa, devotíssima da Madonna Del Carmine, Nossa Senhora do Carmo, e benzia. Um conhecimento familiar, de séculos. Descobri depois que reclamei de dor de cabeça. Porque havia voltado de uma festa, ela fez o diagnóstico rápido: “É mau olhado”. Chamou-me na cozinha, colocou água em um prato, azeite em uma colher, pediu-me para fechar os olhos, começou a fazer o sinal da cruz na minha testa e baixinho dizia palavras que eu não conseguia entender. Não era para entender, porque o segredo só pode ser passado aos filhos, quando atingem a maioridade. Ao terminar, pediu-me para abrir os olhos, encostou o dedo polegar no azeite, a fim de pegar uma pequena quantidade e pingou na água. O azeite caiu na água e simplesmente desapareceu. No momento, veio-me à memória o aprendizado do grupo escolar: água e azeite são heterogêneos, portanto, não se misturam. As próximas gotas - são nove - não se misturaram. O trabalho estava feito e o mau olhado expulso. Hoje o meu marido me benze, às vezes. Quem explica isso?

E quem explica as cirurgias espirituais? Uma conhecida de São Paulo, Beatriz, contadora, teve um câncer de mama e o médico recomendou uma cirurgia rápida, porque o caso era grave. Antes, mesmo sem acreditar, ela resolveu passar por uma cirurgia espiritual. Foram algumas sessões. Ela, na capital paulista, e o grupo espírita no Rio de Janeiro. Quando retornou ao médico e fez novos exames, segundo ela, ele constatou que a situação era melhor. Fez a cirurgia, passou pela quimioterapia e hoje está curada. Ela me disse: “tenho certeza absoluta de que a cirurgia espiritual foi fundamental para a cura da minha doença”. E quem vai discordar?

“Há mais coisas entre o céu e a terra do que supõe nossa vã filosofia.” É de Hamlet esta frase, dita no começo da tragédia escrita pelo dramaturgo inglês William Shakespeare. Exprime o seu espanto, após haver deparado com o fantasma do pai, numa das torres do castelo, a lhe pedir: “vingue minha

morte, perpetrada por seu tio, tirano usurpador do trono". Shakespeare deixou uma obra repleta de referências à imortalidade da alma, a espíritos benignos ou malignos, fadas, duendes, lugares encantados, bruxarias e sortilégios. Nela, os valores humanos são questionados e confrontados com valores espirituais, de forma dramática e às vezes cômica.

De fato, como o Bardo escreveu, há mistérios que não sabemos explicar. A primeira vez em que estive na Itália, eu tinha 26 anos e meu marido levou-me para conhecer o Castelo de Caserta. O palácio real foi encomendado pelo rei Carlos VII, que desejava uma residência à altura do Palácio de Versailles, na França. Ao entrar no lugar, senti uma emoção que nunca tinha tido. É como se estivesse retornando a um lugar conhecido. E eu, que sempre me tranquei no banheiro, quando queria chorar, derramei lágrimas perto de todos os que estavam ali. Não procurei explicação para isso. Senti e passou.

Não posso terminar este capítulo sem falar de resiliência e espiritualidade. Resiliência (falo dela várias vezes nesse livro) significa resistir a experiências negativas e utilizá-las em nosso processo de desenvolvimento pessoal. Considerando que a espiritualidade nos traz sentido e significado para a vida, com ela temos maior chance de enfrentar e vencer as adversidades. Portanto, não vejo como separar resiliência e espiritualidade. Natália, para mim, é um exemplo de quem reúne esses dois valores a impulsionar a vida. Tinha 42 anos e em um acidente de carro perdeu o marido e três filhos. O mais velho, que estava dirigindo o carro, sobreviveu. “Quando vi aquela cena, a família morta e meu filho todo ensanguentado, à beira da estrada, senti uma força divina estrondosa”. Naquele momento, agarrou-se ao filho que restara e disse: “Agora somos nós dois, vamos viver um para o outro. Não há culpados”. Natália reconheceu, no momento traumático, a dimensão do problema e já estabeleceu a meta para uma vida diferente, que começava ali. “Vamos viver um para o outro”. E assim foi. No entanto, a sua capacidade em lidar com as perdas foi tão surpreendente que causou a desconfiança de muitos. “Achavam que eu estava louca”, me conta. Hoje, ela tem 84 anos, o filho casou-se e ela é avó, dança, namora, estuda, aproveita da vida tudo o que ela oferece. “Da vida não desperdiço nada".

8

Perdão: para lavar a alma



“Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana”

Carl Gustav Jung - psiquiatra suiço

Desentendimentos, brigas, relacionamentos que deixam mágoas. Quem nunca passou por uma situação dessas? Lidar com pessoas que, com ou sem intenção, nos ferem, não é opcional. Já o modo como lidamos com o ferimento é, sim, uma questão de escolha. O ressentimento é mala muito pesada. Quanto mais anos passamos com ela nas mãos, ou a arrastamos desajeitadamente pela estrada, pior o dano causado aos joelhos ou à coluna. Há quem leve esse fardo da infância até a velhice, sem se dar conta de que as dores (no corpo e na alma) partem daquilo que escolheu carregar no dia a dia.

Será possível abandonar o que já carregamos por longo tempo? Nelson Mandela (1918-2013), ex-presidente da África do Sul e um dos políticos mais admirados do mundo, foi capaz de abandonar o fardo. Depois de passar 27 anos preso por sua luta contra a segregação dos negros em seu país, decidiu não gastar a liberdade desejando se vingar daqueles que o prenderam injustamente. Sobre essa escolha, afirmou: “Quando saí em direção ao portão da liberdade, sabia que, se não deixasse minha amargura e meu ódio para trás, ainda estaria na prisão”.

Apesar de o peso ser desconfortável e destrutivo, depois de anos, pode parecer que os quilos suplementares sejam parte de nós, quase uma companhia. Deixamos de perceber que o sofrimento ou a reconciliação e reencontro também são escolhas - acessíveis a todos, não apenas a quem, como Mandela, ganhou um prêmio Nobel da Paz. Sempre é tempo de mudar. Se estamos precisando nos perdoar ou perdoar alguém, pensemos nisso agora, não deixemos para depois.

Durante muito tempo, culpei meu pai pelas minhas dificuldades. Ele nunca foi violento comigo, de forma física. Com as palavras, porém, algumas vezes me feriu profundamente. Lembro-me de que, aos 17 anos, encerrei o namoro com um rapaz, filho de um amigo dele, e meu pai se revoltou comigo. “Você nunca vai ser feliz”, disse. Na mesma época, ele conseguiu um emprego para mim, em um banco. Poucos meses depois, fui convidada a trabalhar como apresentadora do noticiário local do Jornal Hoje, na TV Globo. Foi uma experiência curta e frustrante. Era uma adolescente sem experiência alguma. Depois de poucos meses, ao chegar para trabalhar, havia uma outra apresentadora no meu lugar. Foi um trauma. Minha mãe, como sempre, foi muito compreensiva, porém meu pai reagiu, chamando-me de incompetente. Ele podia até ter razão, mas essa era a última coisa que eu queria ouvir.

Chegando a maturidade, dei-me conta de que valorizava somente os pontos negativos; à memória, tinha a lista apenas do que eu achava que não me foi dado. Refleti: e as coisas boas que ele fez por mim, onde ficaram? Perderam-se? Comecei a me questionar e a pensar em pontos positivos da nossa convivência. Concluí que a boa influência dele também está em mim: a curiosidade em aprender coisas novas, o gosto pela leitura, o senso de justiça, a valorização da honestidade e do bom caráter. Boas qualidades que, embora não as tenha integralmente, vou sempre em sua busca. Passando-se os anos, fui percebendo que não; ele não era perfeito, nem eu sou. Se porventura, eu

colocar tudo na balança, nós dois temos mais saldos positivos do que negativos. E, com essa conclusão, fiquei em paz. E agradeci. Obrigada, pai.

Logo após esse meu novo olhar, entrevistei o médico homeopata e espírita, Andrei Moreira. Ele estava lançando o livro *Reconciliação - consigo mesmo, com a família, com Deus*. O fio condutor do título é a parábola do filho pródigo. “O pai representa o Deus de um amor incondicional. Ele respeita o direito de o filho se afastar. Depois de chegar ao fundo do poço, o filho retorna e é recebido com alegria, sem julgamento. Isso é uma representação muito forte da misericórdia. Nós precisamos fortalecer isso, porque o Deus judaico-cristão tem uma dicotomia grande. Por um lado, é um Deus punitivo, rigoroso, castrador; por outro, é bondoso. Isso é uma projeção das nossas características humanas em Deus”, explica o escritor.

Ele me contou que a falta de perdão entre familiares, especialmente em relação aos pais, é tema constante em seu consultório. “Normalmente, a gente não olha para aquilo que nossos pais nos deram de mais importante, a vida”, diz Andrei. Para ele, isso vale até para os filhos que foram abandonados. Independentemente de qualquer coisa, antes de terem feito algo, os pais deram-lhes a vida e, portanto, têm um lugar de honra garantido.O médico defende que a reverência aos pais está em nossa essência. Para quem acredita, os dez mandamentos, presentes na bíblia judaica ou cristã, chamam a atenção para isso. E Freud, o pai da psicanálise, baseou seus estudos, especialmente, na relação entre crianças e seus genitores.

Prestemos atenção: tem gente que critica muito os pais e depois se torna igual a eles. A história se repete. O médico acredita que quando não honramos os pais, por meio da gratidão, honramos na repetição. Repetir é uma forma de expressar o nosso amor. Essa é uma questão que exige humildade para entender. O ponto de partida é o desejo de nos livrar do papel de vítimas. Além de profissionais da psiquiatria e da psicologia, um padre, um pastor e outros líderes espirituais também podem ajudar.

Senti-me mais leve, após a reconciliação com meu pai - coisa do coração, da alma, visto que ele já se foi há bastante tempo. Para Andrei, todos nós precisamos fazer essa reconciliação para alcançar a paz. E ela deve acontecer sem ressalvas, críticas ou julgamentos. Um desafio e tanto.

Conheci Maria Tereza, na sala de espera de uma acupunturista. Sou daquelas pessoas que puxam conversa. Se a pessoa se mostra disponível, vou em frente. Do contrário, recolho-me. Com ela, o papo fluiu. Ao final, Maria

Tereza me contou que havia sofrido muito com a mãe alcoolista. Na verdade, ainda menina, precisava agir como mãe da mãe. Cresceu insegura e, na adolescência, usou drogas. Em uma igreja evangélica, encontrou apoio. Entendeu que a mãe era doente, perdoou-a e hoje se sente mais equilibrada. Constato que, sim, cada um encontra o seu caminho de paz.

Por mais que tentemos ser cuidadosos, cometemos erros e frustramos amigos e familiares. Às vezes, basta uma palavra mal colocada ou uma pequena falta, como o atraso a um compromisso ou o esquecimento de uma data importante, para tudo se transformar numa tempestade em um copo d'água. Nesses momentos, um pedido de desculpas é essencial para manter a saúde do relacionamento. "Ajuda a superar as diferenças de valores e expectativas, o que contribui para a boa convivência", diz Alexandre Werneck, autor do livro *A Desculpa*. Na obra, fruto de sua pesquisa de doutorado em sociologia, ele revela segredos que aumentam as chances de obter o perdão. "Para começar, se desculpar não é o mesmo que se justificar. É necessário ter arrependimento, e ele deve ser sincero para comover o outro", ensina.

O terapeuta de família Moises Groisman, autor de *A Arte de Perdoar*, colabora: "Se alguém pede desculpas só para colocar uma pedra sobre um assunto polêmico, o ato perde a força. É preciso ter consciência do erro e não esperar ser perdoado com facilidade". Ainda que o perdão demore a vir ou nunca venha, o simples ato de batalhar por ele já traz benefícios, em especial paz de espírito. O psicólogo americano Fred Luskin, autor de *O Poder do Perdão,* é otimista e acredita que a tendência é encontrar receptividade do outro lado. "Perdoar é uma característica inerente ao ser humano", garante. De qualquer forma, para que tudo aconteça, é preciso que reconheçamos o nosso erro e sejamos sinceros no pedido: preciso do seu perdão! Encaremos isso de frente e não deixemos para depois.

Li no site do norte-americano *Institute of Heart Math (Instituto de Matemática do Coração),* especializado na divulgação de tudo que pode fazer mal ao coração, uma receita simples. “Perdoar e liberar velhas mágoas é como tomar um banho mental e emocional”. O acúmulo de estresse ao longo do tempo está diretamente relacionado ao desenvolvimento de uma série de doenças, inclusive as do coração. Concluo, mais uma vez, que perdoar é muito mais importante do que a gente imagina e deveria ser ensinado, em casa e na escola. Só faz bem. Não tem efeitos colaterais. Entre outros, o

Instituto desenvolveu um exercício capaz de treinar o perdão para que, pouco a pouco, esse sentimento nobre faça parte do nosso cotidiano. Resumindo, é o seguinte: todas as vezes que nós nos lembrarmos da pessoa de quem guardamos rancor, tentemos enviar-lhe sentimentos puros, de amor e compaixão. Repetindo, acionamos a inteligência do coração, capaz de liberar os sentimentos negativos.

Pode parecer uma coisa simples, mas deu certo comigo. A primeira experiência foi com uma amiga que confidenciou a um colega um assunto meu bem íntimo. Fiquei sabendo, afastei-me, nunca falamos disso, e eu guardava essa mágoa no coração. Não faz muito tempo, comecei a enviar bons sentimentos a ela, sempre que sua imagem cruzava minha memória. No princípio não foi fácil, mas depois consegui. Além disso, pensei: ela errou e deve ter se arrependido. Eu erro tanto...

Como já disse, sou a décima filha de 13. Das lembranças que tenho, a mais traumatizante se deu quando tinha cinco anos. Minha babá me levou, junto com uma irmã, à casa da mulher que trabalhava em casa, como lavadeira. Ao sair, lembro-me da imagem, vimos, ao longe, uma casa bem pequenininha, pintada de branco, só com uma porta e uma janela. Tinha muita gente fora dela. A moça quis ver de perto o que estava acontecendo, e nos levou até lá. Do lado de fora da janela havia um banco. Ela carregou- me e levou meu corpo para dentro da casa. Do lado de dentro, colada à janela, havia uma criança morta, em um caixãozinho branco, sobre a mesa. Dei de cara com aquele corpinho inerte e com uma faixa branca na cabeça. Não entendi o que aquilo significava. Não sabia que a gente morria. Com isso, cresci morrendo de medo de gente morta. Nunca consegui sequer encostar em defunto. Meus pais e dois irmãos morreram, e não cheguei perto. Sofri muito, por conta disso, mas depois pensei: será mesmo necessário tocar as mãos ou beijar alguém morto?

Em 2014, alguns meses antes de morrer, a mulher telefonou-me duas vezes pedindo perdão. “Perdoar o quê?”, perguntei a ela. Já com mais de 70 anos, respondeu que batia muito em mim. “Tinha muito ciúme de você, ninguém podia olhá-la ou elogiá-la que eu batia depois”. E não quis me contar mais nada. Respondi que a perdoava, com planos de visitá-la e conversar mais. Talvez eu conseguisse detalhes da minha história que pudessem explicar os medos e a necessidade tão grande de ser amada, me acompanhando vida afora. Não deu tempo. De qualquer forma, ela me fez pensar e procurar, mais

uma vez, uma terapeuta que me ajudasse a encontrar respostas. O que poderia explicar a autodesvalorização que sempre me acompanhou? Ao longo da vida, nunca acreditei em elogios, para citar apenas um exemplo. Sempre achei que as pessoas estavam sendo gentis comigo, ou seja, desqualificava tudo o que era positivo em relação a mim. A terapeuta me alertou “quando você era elogiada, você apanhava...” Para mim foi um insight, mas incapaz de mudar o olhar que sempre tive de mim mesma. “Foram tantos anos de pensamentos negativos, como libertar-me de uma hora para outra?”, perguntei-me. Assim, estou aprendendo que os sentimentos não são fatos, embora tenham o poder de distorcer a realidade e nos aprisionar, privando-nos da beleza da vida. Estou aprendendo que posso dar colo à criança viva que tenho dentro de mim, dar-lhe o valor e a presença que ela merece. Se hoje ainda preciso de mãe para cuidar dos machucados que não se curaram, que seja eu própria a minha mãe. E, com relação à minha babá, quando me lembro dos vestidinhos que fazia para mim, lindos e cheios de bordados, a memória mostra-me que, apesar de tudo, havia delicadeza. Não consigo lembrar-me dela de outra forma que não seja com compaixão.

“Perdoar é fazer uma faxina na alma”, defende Dalva, 71 anos, advogada aposentada, facilitadora voluntária da unidade brasileira da Escola de Perdão e Reconciliação, parte da Ong *Fundacion para La Reconciliacion*, de Bogotá, na Colômbia, criada para trabalhar na reconciliação dos conflitos entre as Farc’s e o governo. Depois de aposentada, resolveu estudar filosofia e, em 2005, leu em um jornal uma nota sobre o curso de perdão. Curiosa, tratou de se inscrever e adorou! Em Belo Horizonte, as reuniões são gratuitas, lideradas por voluntários capacitados, em lugares cedidos. Mais comuns são as reuniões realizadas em salões de igrejas, embora o conteúdo não tenha cunho religioso. O curso é composto por nove encontros semanais.

“Perdão e reconciliação são um antídoto contra a violência. Muita gente diz que perdoa todo mundo, exceto fulano, porque ele não merece”. A facilitadora responde que quem dá perdão a quem merece é a justiça. O nosso perdão tem de ser de graça e em qualquer circunstância. Ela conta que também é comum ouvir a frase “meu coração não está pedindo para perdoar”. A quem pensa assim, explica que o perdão não é emocional, é racional. É parar de odiar. No curso, as pessoas são chamadas a refletir sobre a cultura violenta do erro e castigo; são convidadas a entrar em contato com a própria raiva, como algo humano. A ideia é trazer as mágoas à luz. O psiquiatra Carl Gustav Jung dizia que ninguém fica iluminado por contemplar a luz. A

pessoa fica iluminada à medida que traz a sua escuridão à luz, quando toma consciência do seu lado sombrio.

Há alguns anos, voluntários dão o curso para recuperandos da Associação de Proteção e Assistência ao Condenado, Apac de Nova Lima (em Minas Gerais). Dalva explica que o curso tem parte teórica e prática. Na Apac, o trabalho é contínuo. “É o mesmo curso, adaptado à realidade de quem cumpre pena privativa de liberdade”, esclarece. O trabalho é guiado pela pedagogia do cuidado, do sociólogo colombiano Bernardo Toro. Em palestra ao TED, ele diz “O cuidado tem uma dupla função: prevenir danos futuros e reparar e regenerar os danos passados. Esse é o valor do cuidado. O cuidado, hoje, não é uma opção. Ou aprendemos a cuidar ou vamos todos perecer”. O grupo, de cerca de 30 homens, é atendido por duas voluntárias. Primeiro há o acolhimento, momento de espiritualidade e relaxamento. Depois, a cada encontro, um tema é abordado. Em “Por que somos violentos?”, cada participante é convidado a voltar na própria história e refletir por que respondemos à violência com violência, por que não conseguimos lidar com a raiva. As pessoas vão se abrindo e são estimuladas a se lembrarem dos atos de que têm orgulho. “Temos uma lente de aumento para olhar os erros e às vezes nos esquecemos de que somos bons também”. Em uma dessas provocações, um recuperando compartilha um orgulho. Ele e a namorada furtaram um carro e, fugindo, ouviram um gemido forte dentro de um matagal. O homem parou o carro e viu que se tratava de uma idosa, caída, com o rosto todo ensanguentado. A namorada o puxou para irem embora e ele disse que não poderia fazer isso, a mulher se parecia com sua avó. Pôs a senhora no carro e a levou para o Pronto Socorro de Belo Horizonte. Ao chegar ao hospital, a mulher tirou um papel amarelo da bolsinha que carregava, e nele havia um telefone. Ele ligou do celular, também furtado, e do outro lado atendeu a filha aflita que procurava pela mãe com Alzheimer. A resposta dada por uma das voluntárias foi: “No meio de um ato socialmente censurado, surgiu dentro de você a misericórdia. Cultive isso”.

Há muitas formas de conceituar o perdão, porque o perdão é muita coisa. Para Dalka, em primeiro lugar, o perdão é um milagre que se pode realizar dentro de si mesmo. Milagre de libertação. “Eu bebo na fonte do pensamento de alguns filósofos contemporâneos como Paul Linker e Hanna Arendt para entender o perdão como cura da memória”. E explica que, quando sofremos uma violência, uma injustiça, uma agressão, geralmente a consequência é um trauma. E os traumas geram um dano na memória. É como se abrisse uma

ferida no coração, uma ferida que sangra. Sangra de raiva, de mágoa, de rancor, de desejo de vingança. “E quando eu falo coração, não estou querendo ser romântica”. E cita que na linguagem semítica é tudo coração, a memória e a razão estão no coração”. (Semitas eram povos antigos, identificados pela fala semítica, e envolviam os arameus, assírios, babilônios, sírios, hebreus, fenícios e caldeus). Nós, os ocidentais, é que separamos coração e sentimentalismo da razão e memória.

Perdão não é uma varinha mágica “agora vou perdoar”. Perdão é um processo difícil, mas um detalhe animador é que, quando optamos por ele, trata-se de um caminho sem retorno. Tem avanços e recuos, mas ao final o ato de perdoar passa a ser um modo de viver, muito leve e saudável. Não se pode passar uma borracha no que aconteceu, porém pode-se recontar a história de outra forma. É difícil, porque exige coragem, maturidade e humildade. Precisamos estar dispostos a quebrar preconceitos, desnudar-nos e colocar-nos no lugar dos outros, levar em conta os valores dos outros. “Com isso, você amplia uma verdade particular que é muito míope, é a verdade da vítima, do ofendido. Sem perdão não há futuro, porque ele fica comprometido. Você fica residindo no passado e o passado não é residência, é apenas uma referência” defende Dalka. Concordo com ela.

“Enxergar uma circunstância com uma nova lente”. Dalka me fez lembrar uma história, contada por Andrei Moreira. Ele atendeu uma mulher, já idosa, que reclamava que havia se separado do marido, depois de uma traição. Um profundo ressentimento que já durava dez anos. “E quanto tempo vocês viveram juntos?”, ele perguntou. “Vivemos juntos quinze anos”, ela respondeu. “E tem algum fruto desses quinze anos?”, retrucou. “Tem, sim. Três belos filhos”. “E eles são sua alegria?”, continuou. “São”, respondeu a mulher. “E esses quinze anos foram bons para a senhora?”. Ela disse: “Foram, foram muito bons, até que aquele...” disparando queixas e acusações. Então, Moreira disse: “Deixe-me ver se eu entendi: a senhora viveu quinze belos anos com o seu ex-marido, tem três belos frutos desse relacionamento. A senhora se lembra com muita alegria disso e, depois, teve uma decepção, um sofrimento, é isso?”. “É”. Finalizando, ele disse: “Eu compreendo que a senhora tenha sofrido a traição e sinta falta do companheiro, porque gosta dele. Mas não compreendo por que joga quinze anos de felicidade fora para valorizar o último momento”. Conforme a psicologia positiva, posso ficar feliz porque ainda tenho meio copo de água ou infeliz porque só tenho meio copo de água...

Perdoar é abrir espaço para novas coisas na vida. Parece-me lógico. Tudo começa com uma reflexão pessoal. Se existe um incômodo, um desconforto, uma história do passado que se arrasta e traz sofrimento, será que não chegou a hora de revisitar a situação? Perdão não é esquecer nem justificar uma atitude negativa. Perdão também não é uma atitude superior, tipo “sou uma pessoa boa, então perdoo ao outro que é mau”, como diz a Dalka. O perdão é exatamente uma cura da memória, assimilar o fato sem mágoa e ressentimentos. Perdoar é escolher a paz. “Tem de decidir que quer ter paz, porque há uma interpretação frequente e equivocada de que o perdão é algo que se dá ao outro. O perdão é algo que se faz por si mesmo. Aquele que decide perdoar, decide-se pela sua própria paz” defende o médico Andrei.

E o autoperdão é condição *sine qua non* para perdoarmos aos outros. Dizem que perdoar aos outros é mais fácil que perdoar a si mesmo. Podemos ser especialmente duros conosco. Mas, não perdoar a si mesmo é julgar-se impassível de erros, não ter humildade para assumi-los. É esconder o orgulho e a covardia de admitir a responsabilidade de uma situação incômoda. Por outro lado, perdoar-se é conceder a si uma segunda chance. O perdão, dirigido ao próximo ou a si mesmo, é um ato poderoso para prevenir ou curar dores inúteis. Pense nisso com calma. O tempo do perdão é individual. Sem pressa, você mastiga devagar, digere melhor e absorve bem os nutrientes.

9

Quantos anos você quer viver?



“Recria tua vida, sempre, sempre. Remove pedras e planta roseiras e faz doces. Recomeça.”

Cora Coralina - escritora brasileira

A Sardenha, na Itália, é um dos lugares com o maior número de pessoas longevas em todo o mundo. Resolvi ir até lá e ver de perto como é a vida dos habitantes centenários dessa ilha do Mediterrâneo. Antes de partir, marquei uma entrevista com o professor Luca Deiana, de 73 anos, médico da *Universidade de Sassari* e referência mundial em estudos sobre a longevidade.

Com 377 cidades, a Sardenha tem uma população de um milhão e 650 mil

pessoas. Em 1995, o professor Deiana começou a recolher dados entre os residentes mais velhos do local. “Meu arquivo é enorme e comprovado com documentos”, orgulha-se, dizendo que em outros lugares do mundo com fama de terem mais centenários, caso de Oknawa, no Japão, não há comprovações como as dele. “Nós temos certificado da prefeitura, indicando onde e quando cada um nasceu.” Ao longo de décadas de pesquisa, ele inclui idas às igrejas, onde há certificados de nascimento, batismo, crisma, matrimônio e número de filhos dos membros da comunidade. No dia do nosso encontro, setembro de 2015, ele mantinha atualizado um arquivo com todas as informações de 3.300 centenários vivos. O número tão alto de pessoas nessa faixa-etária inspira o desejo de que mais e mais pessoas cheguem lá. Entre os locais, existe um cumprimento que diz “a kentanos”, cujo significado é “que você chegue aos 100 anos”.

Por que a Sardenha é terra da longevidade? Apesar de tantos anos de estudo, essa pergunta ainda não tem respostas exatas. Alguns fatores, entretanto, são tidos como certos. Entre eles, a formação rochosa e a constituição do terreno de origem vulcânica, com fontes naturais de água altamente alcalinas - com pH superior a 8,0 - e um índice muito baixo de sódio. A observação da longevidade na ilha fez nascer o projeto criado por Deiana, chamado AKeA. São 22 centenários para cada 100 mil habitantes, na Sardenha. No restante do mundo, segundo o professor, a variação vai de sete a 15. Entre os gêneros, a ilha também guarda uma exceção. Ali há empate entre o número de mulheres e homens centenários. Na média ocidental, há um homem de 100 anos de idade ou mais para cada quatro mulheres nessa faixa-etária.

Depois de uma hora e meia de conversa, o professor Luca agrega que a genética desempenha um papel de peso nessa equação, mas não há como assegurar o quanto ela é determinante para uma vida longa. A herança dos genes familiares “programa a longevidade, mas, para funcionar, precisa encontrar um ambiente propício”, explica, e afirma que na Sardenha os fatores ambientais ajudam. “A ilha é quente, mas muito ventilada”, detalha. A alimentação é natural, orgânica. Frutas e vegetais, livres de pesticidas e agrotóxicos, alimentam tanto as pessoas, quanto os animais, contribuindo para que a carne também seja mais saudável. Luca e sua equipe estudam a alimentação dos centenários, ao longo do tempo. Mais de 90% dos pesquisados bebem vinho e comem, quase sempre, o queijo de cabra – o pecorino sardo. “No laboratório, encontramos algumas propriedades nesse

tipo de queijo que diminuem o colesterol". No vinho também foram encontradas propriedades que fazem bem às nossas células. Importante dizer que os sardenhos longevos comem e bebem na quantidade certa. Dois ou três copos de vinho no almoço e no jantar, tanto para homens quanto para mulheres, fazem parte do dia a dia. O professor, contudo, esclarece que não devemos beber o vinho só pelo gosto, mas devemos também estar atentos à composição química da bebida, caso queiramos que ela seja parte do segredo da saúde e da vida longa. O vinho não precisa ser sofisticado, mas é essencial que seja feito de boas uvas, amadurecidas do modo certo. "Colocar coisas a mais não serve", decreta Deiana, que produz o próprio vinho. Nas refeições, a proteína é representada por carne de menos e queijo de mais. Carne vermelha e doces só em dia de festa.

Além da genética e da dieta equilibrada, laços sociais fazem a diferença. Os idosos são valorizados pela família, vivem entre seus familiares e, por isso, se sentem seguros. A vida em comunidade é ativa e as festas tradicionais continuam vivas no calendário. Os membros da comunidade se sentem parte de algo maior e sentem orgulho de onde vivem. "Há casos em que a família não tem como cuidar de um centenário com algum problema de saúde, por exemplo. Fora do ambiente ao qual estão acostumados, mudando a rotina, logo morrem", informa o pesquisador. Outras características comuns entre esses centenários: noventa e nove por cento são crentes, ou "têm uma espiritualidade particular", nas palavras do médico. Não há casos de depressão no grupo e de alguma forma todos se sentem úteis. A maioria é formada por artesãos sem formação universitária, mas com um profundo conhecimento da terra, das plantas e uma cultura tradicional muito rica. "Essas pessoas têm consciência do momento da vida no qual estão - sabem que não vão conhecer o Brasil ou a Austrália, mas estão felizes. O mundo é o lugar onde vivem". Simples assim.

Fui convidada a ir ao 104º aniversário do senhor Antonio, na cidade chamada San Giovanni Suergiu, que fica perto de Cagliari, capital da Sardenha. Uma cidadezinha pequena que cresceu nos últimos anos sem personalidade arquitetônica. Não é bonita, porém, o tratamento delicado com que as pessoas nos recebem faz toda a diferença. Cenário bem parecido com grande parte das cidades brasileiras do interior. Um dos meus acompanhantes, Pino, um sardenho, professor aposentado, conhecia bem o aniversariante. Entrou na casa, me apresentou rapidamente e pouco se importou com o anfitrião. Tratou de conversar com os filhos. A mais velha

tinha 80 anos. Conversou também com os netos. E não é que o Senhor Antonio se ofendeu? Chegou perto do Pino e questionou: “Não vai brindar comigo?” Pino agiu assim de propósito, porque queria me mostrar como o cognitivo dele estava perfeito. Pino ficou entusiasmado frente ao meu desejo de conhecer pessoas centenárias e quis me apresentar, segundo ele, uma pessoa muito especial. Ela morava em Sant'Antioco, uma ilha minúscula que pertence à Sardenha, com cerca de 11 mil habitantes, ligada a San Giovanni Suergiu por uma ponte. Consolata, de 99 anos, prestes a completar 100, é dona de uma vivacidade e uma calma de fazer inveja. Perguntei-lhe o que achava do estresse. Ela me respondeu que não conseguia entender o que significava essa palavra. Expliquei o conceito e a senhora me disse que sempre trabalhou muito e nunca teve tempo “para pensar em bobagens”, definiu a seu modo. Resumindo, senti que ela tinha motivos para viver. Mesmo com a idade avançada, fazia trabalhos manuais, preparava a comida para a família numerosa e tinha uma fé enorme em Deus. Junto com a amiga Filomena, de 97 anos, ela sai de casa e vai à igreja todos os dias. Caminha bem devagar, mas a lucidez espanta. Perguntou- me se o Pelé estava bem. O marido, de 95 anos, é fã dele!

De volta a Belo Horizonte, fui ao encontro da Sônia Maria Soares, professora da Escola de Enfermagem da UFMG, especialista em gerontologia e doutora em saúde pública. Tive notícia de que ela fazia um trabalho bonito com idosos, a maioria, doentes. O interesse de Sônia pela área do envelhecimento começou no ano 2000, depois de ela constatar que há maior incidência de casos de diabetes e hipertensão entre pessoas acima de 60 anos. Enfermeira, ela atendia no ambulatório de endocrinologia e metabologia do Hospital das Clínicas da UFMG, onde a maior clientela eram pessoas idosas. Aos poucos, se tornou ativista, reivindicando recursos para a saúde do idoso, ao mesmo tempo em que passou a desenvolver pesquisas sobre qualidade de vida na terceira idade. Em sua abordagem, ela procura entender melhor a condição geral do paciente idoso - física, psíquica, familiar, social - por meio do diálogo.

“Envelhecer é lidar com uma dinâmica interna de mudanças que temos de acolher e aceitar. Mudanças biológicas e psicológicas”, diz ela, que já se tornou sexagenária. E, para envelhecer bem, a professora me apresentou um conceito. Trata-se da “salutogênese”, termo criado pelo pesquisador Aaron Antonovsky, em 1979, para nomear a busca persistente pela "origem da saúde", ao invés de olhar para as causas da doença. Na prática é assim: uma

equipe da Escola de Enfermagem visita idosos com predisposição a ter doença renal e algum tipo de dependência. A turma vai a residências da Região Noroeste de Belo Horizonte e não é incomum encontrar idosos vivendo em condições precárias e sozinhos em casa. O trabalho procura encontrar a saúde na pessoa adoecida, onde está a capacidade de fazer alguma coisa. De conversa em conversa, vai descobrindo as aptidões ainda possíveis em cada um, estimula os idosos a retomarem seus hábitos, hobbies ou atividades antigas. Assim, os pacientes redescobrem a vitalidade para realizar alguma coisa.

Além disso, Sônia já presenciou outros trabalhos que resgataram a vontade de viver. Estimulado, um idoso levantou-se da cama quando recebeu material para pintar. Uma mulher com sintomas de depressão foi resgatada pelas linhas tecidas no pedaço de pano. Quando criança, ela havia aprendido a bordar com a avó, mas a vida dura não tinha dado tempo para a arte. Voltar a ter contato com aquilo que sabia fazer e lhe dava prazer teve um efeito curativo (de novo, vem à memória a mulher de cerca de 90 anos que mora em uma instituição de longa permanência e que perdeu o desejo de viver, citada em um dos capítulos anteriores).

Lembrei-me das Meninas de Sinhá, grupo musical que já entrevistei várias vezes. O grupo foi criado pela dona Valdete da Silva Cordeiro, na época líder comunitária no bairro Alto Vera Cruz, em Belo Horizonte. Dona Valdete foi uma das mulheres mais especiais que conheci, morreu em janeiro de 2014. Dez anos antes, ela havia me contado das meninas, um grupo de 50 mulheres na faixa etária que ia dos 40 anos a mais de 90 anos. Todas eram frequentes no posto médico da região, tomavam muitos remédios e a maioria sofria de depressão. “Eu não entendia para que tantos remédios na vida”, me disse. Convocadas, as mulheres começaram a pesquisar cantigas de roda e de ninar, músicas que faziam parte da infância de todas elas. Formado o grupo, fizeram muitos shows que culminaram na gravação de um disco. “Tem coisa melhor para a saúde?”, ela questionava. E com razão, as mulheres desapareceram do posto de saúde. Fico pensando no legado que dona Valdete deixou. As meninas continuam o trabalho idealizado por ela.

Enquanto isso, Sônia continua otimista, acreditando que sempre há algo a estimular para que a pessoa se sinta importante. E que é sempre possível resgatar saúde em alguém que não investiu em hábitos saudáveis, durante a vida. Aliás, bom lembrar, não devemos culpar a pessoa que não conseguiu se

cuidar. Não raro escutamos alguém dizer “Fulano está doente. Pudera! Olha a vida que ele levou”. O julgamento fácil está muito longe de conseguir decifrar os enigmas da vida de cada um de nós.

A origem da palavra salutogênese vem do latim, *Salus* - saúde e do grego *Gênesis* - origem, portanto, significa a origem da saúde. A noção se distancia da Patogênese, modelo da medicina atual, que consiste na busca e na origem das doenças. Aaron defendia a procura das razões que levam alguém a estar saudável e não a explicação apenas para o motivo de alguém estar doente, embora um conceito não invalide o outro. Encantei-me e questionei a mim mesma porque há pessoas que passam por estresse, perdas e traumas e sobrevivem sem adoecer, enquanto outras não conseguem. Tem definição que explica isso. Trata-se da resiliência ou resistência. Há algum tempo, a palavra resiliência deixou o campo da Física e passou a ser usada para identificar as pessoas que conseguem superar dificuldades e desafios e se fortalecem a partir disso. Antes, o termo era limitado à capacidade de flexibilidade de objetos e materiais que voltam ao estado original, após sofrerem pressão, caso da mola, por exemplo. Aliás, uma das grandes virtudes para viver bem na sociedade contemporânea é ser flexível. Gosto de uma frase do poeta norte americano, Michael Mcgriffy: “benditos sejam os flexíveis, pois eles não serão entortados até perderem a forma”.

Para o pesquisador Aaron Antonovsky, os recursos promotores de saúde podem ser divididos em dois grupos. O primeiro trata de fatores independentes da nossa vontade, como hereditariedade favorável, boa educação, alimentação de qualidade desde a infância e ambiente amoroso e agradável. Quem teve acesso a tudo isso, apresenta menor risco de adoecer e deve repassar os fatores favoráveis para as próximas gerações. Já o segundo grupo envolve atitudes que podem depender do nosso esforço, como investir em uma alimentação saudável e praticar atividade física. Aliás, dentro de uma pesquisa da Fundação João Pinheiro, pode-se observar que apenas 14% dos idosos mineiros praticam exercícios físicos regularmente. Imagino que essa realidade não deve ser muito diferente nos outros estados brasileiros. É pouco demais para uma população na qual três em cada quatro pessoas com mais de 60 anos têm pelo menos uma doença crônica (a mais comum é a hipertensão arterial) e, por isso, exercitar-se é fundamental. Eis aí um ponto importante para nós pensarmos e os gestores públicos se debruçarem, porque se trata de um item obrigatório, e não mais uma opção, para manter uma boa saúde física e mental.

A salutogênese amplia o conceito de saúde e nos aconselha também a incorporar algum tempo para as atividades nutrientes da nossa alma, como leitura, música, arte; a procurarmos estabelecer um ambiente de harmonia, tanto em casa como no trabalho; a cultivar a espiritualidade, a estudar filosofia, a realizar algum sonho antigo ou a fazer um trabalho voluntário.

A velhice não chega de repente, ela chega aos poucos e, geralmente, é uma resposta à vida que se viveu, ou à vida que não se viveu. Estamos vivendo mais e os avanços da medicina, por exemplo, têm contribuído para que nossa expectativa de vida aumente cada vez mais. Então, independentemente da sua idade, estamos em um momento em que precisamos rever a vida. Quem sabe um balanço existencial possa nos auxiliar a entender porque fazemos o que fazemos contra nós mesmos. Somos imediatistas e, geralmente, nos recusamos a ter uma visão de longo prazo. Estamos acostumados a pensar no envelhecimento de uma forma negativa. Bobagem. Como disse o psiquiatra Flavio Gikovate, que entrevistei algumas vezes, “a velhice é uma fase da vida interessante, e pode ser quase tão divertida quanto a adolescência. Não sei se a velhice é a melhor idade, mas não acho que deva ser vista como a pior. Cada fase tem seu charme e seus desconfortos. Cabe a cada um fazer o melhor uso daquela que está vivenciando.”

Quanto a mim, confesso que senti uma espécie de renascimento ao chegar aos 60 anos. Entre outras coisas, prestando atenção no meu neto, Enzo, vejo que a primeira palavra que aprendeu a falar bem foi “não”. Com ele, comecei a reaprender que é preciso dizer a palavra “não” quando a situação exige. Estou começando a cuidar de mim. Tinha razão o Gikovate, a liberdade ressurge. E envelhecer continua sendo a melhor opção. Saudável, claro! E você, o que está fazendo para isso acontecer?

Dormir melhor (e aproveitar mais quando estiver acordado)

Cresci ouvindo um primo dizer: “não durma nessa vida porque terá uma eternidade para dormir”. Nunca levei a sério, nunca encarei o sono como uma perda de tempo, mas também nunca dei ao repouso a importância para manter a saúde. Comecei a pensar mais no assunto depois que entrevistei a centenária Leda Gontijo. Artista plástica, ativa, me disse que as boas noites de sono são uma das explicações para tanta vitalidade. Ela me disse que deita

para dormir e que não leva problema para a cama. Certa vez, em uma viagem de navio, acordou com um espelhinho encostado ao nariz. Era a filha que quis a comprovação de que estava viva. Ela comemora o fato de ir dormir quando escurece (e não pode mais trabalhar em suas esculturas) e acordar cedo, completamente descansada. Uma benção - digo - que pouca gente tem.

Dormir bem é viver bem. Quem não consegue pegar no sono (como eu, às vezes) sabe o que significa. Quando dormimos pouco, o corpo libera mais cortisol, um dos hormônios do estresse. A consequência é mau humor e indisposição. Já uma boa noite de sono reequilibra o nosso organismo, produzindo serotonina, hormônio responsável pela sensação de prazer. E como o processo de envelhecimento começa cedo, após os 30 anos, o psiquiatra Frederico Garcia, do Hospital das Clínicas da UFMG, me explicou que a cada 10 anos, perdemos meia hora de sono, em média. Mas, independentemente disso, concluo, em minhas pesquisas particulares, que nunca dormimos tão mal. Receitas para resolver o problema não faltam: alimentação balanceada, exercícios físicos e, como a Dona Leda, não levar os problemas para a cama.

Ana Maria, 68 anos, enfermeira aposentada, resolveu seu problema de insônia com suplemento de melatonina, um hormônio produzido na glândula pineal, no cérebro, e que serve para regular o nosso sono. Conforme começa a escurecer, o organismo começa a liberar mais melatonina. Quando clareia, o nível de melatonina cai, por isso a gente acorda. “O mundo moderno bagunçou essa ordem, principalmente depois da tecnologia. Anoitece e a vida não para, a gente continua a ver TV, usa celular, computador. A humanidade hoje vive rodeada por telas que emitem luz”. E o nosso cérebro - que não sabe a diferença entre a luz artificial e a do sol, acha que ainda é dia. Com isso, o corpo produz menos melatonina e a pessoa não consegue dormir bem. E com o envelhecimento, a situação piora. Como não sou especialista, quero apenas chamar a atenção: precisamos dormir bem!

Uma amiga, Estela, de 72 anos, também resolveu a dificuldade que tinha para pegar no sono. Ela receita que precisamos nos preparar para dormir, do mesmo jeito que nos preparamos ao levantar ou sair de casa. E tem rituais. Antes de ir para a cama, ouve música clássica para relaxar. A roupa de cama e a camisola precisam estar com cheiro de limpeza e o quarto bem arrumado. Além disso, não abre mão de uma xícara com leite quentinho e mel ou um chá de ervas frescas. As chateações, como a dona Leda (não me canso de

citá-la), não leva para a cama. “Não é fácil, mas quando me deitava e as lembranças malsucedidas do dia vinham à mente, fazia uma oração, depois prestava atenção na minha respiração (isso é meditação) e dormia o sono dos justos”, detalha. Excepcionalmente pode acontecer de se deitar e não conseguir dormir. Ela levanta-se e vai fazer alguma coisa que não exija atenção. Não liga o aparelho de TV ou o computador, escolhe dobrar meias ou separar os lençóis, por exemplo, e depois volta para a cama. Dá certo. O psiquiatra Frederico acha que qualquer ritual, visando a preparar a cabeça para o sono, é positivo. Com o tempo, o cérebro aprende. Quem tiver paciência, vai conseguir um sono restaurador, que é o que interessa.

Ganhei o livro *Durma bem, viva melhor*. Curiosa, tratei de telefonar para o organizador da obra, o médico paulista Pedro Mangabeira Albernaz. A primeira coisa que me disse é que precisamos nos organizar para dormir melhor. Entre os conselhos: devemos manter horários constantes para dormir e acordar, mesmo nos finais de semana; evitar o uso de substâncias estimulantes à noite, como café, chocolate, refrigerantes à base de cola e cigarro. Sinal vermelho também para bebidas alcoólicas e refeições pesadas, antes de dormir. Fazer exercícios físicos de quatro a seis horas antes de deitar. Achei interessante quando me disse que devemos reservar vinte a trinta minutos do nosso tempo à noite para “resolver” os problemas. Escrever em um pedaço de papel as preocupações e tensões pode ser uma boa terapia. Tomar um banho morno, duas horas antes de dormir, também ajuda no relaxamento para o sono. Há que se ter disciplina, o que, convenhamos, não é fácil. De qualquer forma, tenho achado que precisamos cultivar uma vontade persistente de fazer algum esforço para ajudar a nós mesmos. Novos hábitos não demoram tanto, dois meses podem bastar. Experimente.

Há uma questão que ninguém nunca havia me falado, ouvi do geriatra e professor da faculdade de medicina da UFMG, Flávio Chaimowicz. Para ele, o diagnóstico errado de insônia é talvez mais comum do que o próprio problema. E explica de forma didática: um recém-nascido dorme cerca de 18 horas por dia; uma criança de cinco anos dorme 10 horas por dia; um adulto, quando está bem, dorme oito horas diárias; um idoso jovem - entre 65 e 75 anos, na definição do médico - com seis horas de sono, já se sente descansado. Para o idoso mais velho, cinco horas já bastam para começar bem o dia. “Essas são as médias”. Seguindo esse raciocínio, o que acontece com o idoso que vai dormir às nove horas da noite? Conta fácil de fazer. De madrugada, está de pé, enquanto todos estão dormindo. “A família acha que

se trata de insônia e pede ao médico que prescreva um medicamento, geralmente de tarja preta, contraindicado porque aumenta o risco de queda". O melhor é ir para a cama mais tarde e respeitar o relógio biológico de cada um.

Pergunto-lhe o que pode caracterizar a insônia, e o geriatra me responde que é quando o sono, independentemente do número de horas, não é restaurador e a pessoa fica sonolenta, durante o dia. “No entanto, o sono, após o almoço (a famosa sesta), não significa que a pessoa esteja dormindo mal à noite. Insônia é um sono que não descansa”. E há questões de saúde, interferindo no sono do idoso: ansiedade, depressão e o uso de medicamentos - há alguns que tiram o sono. “Antidepressivos e remédios para tratar o Alzheimer, tomados à noite, podem provocar insônia”. Você não está dormindo bem? Procure um médico, já. Cuide-se.

Como disse o Barão de Itararé, “este mundo é redondo, mas está ficando muito chato” (bem atual, a máxima é da década de oitenta). E contra chatice, nada mais providencial que cair profundamente nos braços de *Morfeu*. A expressão é inspirada na mitologia grega. *Morfeu* é o deus alado dos sonhos noturnos - o que deriva de sua filiação, já que ele é o filho de *Hipnos* (o Sono) e de *Nix*, a deusa da Noite.

Tombos: não caia nessa!

Janeiro de 2017. Era uma quarta-feira, acordei bem cedo e sai de casa para uma consulta médica. Estacionei o carro, atravessei a rua e caminhando pela calçada do hospital, tropecei em um desnível e levei um tombo. Levar alguns tombos faz parte da vida, mas quer coisa mais sem graça? Como sempre, fiquei com vergonha e não sabia se ria ou chorava. Pessoas que passavam me ajudaram a levantar. O pé doía e mancando continuei a caminho da consulta. Uma mulher me acompanhava na tentativa de me consolar. Poucos metros depois, ela também tropeça em outro desnível e cai. Triste e cômico. Outras pessoas a ajudam e nos despedimos. Já na sala de espera do pneumologista, lembro-me dos dois momentos quase simultâneos e dou gargalhadas. Noto que algumas pessoas me olham sem entender. Pego meu celular e finjo que vejo nele o motivo das minhas risadas. Divirto-me com a situação, mesmo sentindo dor. Ao término da consulta, passei pela ortopedia. Fraturei o pé e

tive que usar uma bota imobilizadora durante 45 dias.

Não foi a primeira vez. Em um ano caí duas vezes em escadas. A primeira foi em casa. Penso que já passou da hora de colocar corrimão e de prestar atenção nos meus passos. Moro há 20 anos na mesma casa e só depois da queda é que percebi que o último degrau da descida é mais estreito que os outros. Pisei em falso. Foram quinze dias com o pé imobilizado. Da outra vez foi no consultório de uma dentista. Ao descer do segundo andar, conversava com a especialista de olho nos degraus. Senti-me segura, desviei o olhar e não vi que o último nível era diferente. Dei de cara com o chão, mas logo me recompus, dizendo à doutora que nada havia acontecido. Saí de lá com o joelho ralado e os óculos quebrados. Um prejuízo e tanto, as lentes de policarbonato são caras. Não reclamei do absurdo daquela escadaria, nem reclamei no hospital da calçada perigosa. Deveria ter me indignado. As duas situações, além de constrangedoras, fizeram-me ter um gasto a mais: lentes novas, bota e sessões de fisioterapia. Não exerci meus direitos de cidadã! Prometo a mim mesma que daqui para frente será diferente.

Fico pensando que só cai na calçada do hospital porque estava com sapato sem salto e, por isso, não me preocupei em prestar atenção no pavimento. Se estivesse no Canadá, por exemplo, não precisaria mesmo, mas vivo no Brasil e me esqueci disso. Tem cada contradição no nosso País: o cuidado com as calçadas é de responsabilidade do dono do imóvel. O problema é que pouca gente se importa, imagine, nem hospital cuida... Enquanto isso, o poder público é responsável pelas vias onde passam os automóveis...

Em outra ocasião, molhando as plantas de casa, na varanda, usava chinelos de borracha e escorreguei na água que ficou no piso. Esta foi a campeã no quesito dor. Estava só em casa e não conseguia levantar-me, o que ocorreu quase meia hora depois, com muito esforço. Fiquei uma semana entrevada, na cama. Aprendi. Agora só com tênis e muita atenção. Senti que precisava fazer alguns ajustes em casa para evitar acidentes. Nos banheiros já há barras de segurança. Os tapetes persas estão guardados, sinto saudade deles no chão, enfeitando minhas salas. Meu marido, irmãos e amigos estão envelhecendo também e morro de medo de alguém tropeçar e se machucar na tapeçaria.

As quedas são consideradas problema de saúde pública na velhice e acontecem na maior parte das vezes dentro de casa. 30% da população com mais de 65 anos cai pelo menos uma vez ao ano e depois dos 85 anos o perigo atinge 50% da população. As causas são várias: alguns medicamentos,

falta de equilíbrio devido à idade ir avançando, trauma de uma antiga queda, diminuição da pressão arterial e deficiência visual. A prevenção, então, como sempre, é a melhor opção. E algumas soluções são simples: barras nos banheiros, evitar degraus ou colocar corrimão nas escadas; dispor utensílios em locais de fácil alcance; ter a altura da cama apropriada de forma que os pés fiquem no chão quando a pessoa estiver sentada; evitar tapetes e pisos escorregadios.

Lembro-me de novo da dona Leda. Espirituosa e com raciocínio rápido, mora em Lagoa Santa, região metropolitana de Belo Horizonte. Já teve algumas quedas, na última quebrou a bacia, ainda se recuperando de uma outra queda quando rompeu os ligamentos dos tornozelos. “Agora estou proibida de cair de novo”, me conta, disposta a prestar atenção nos seus passos. Ela chegou a se locomover por meio de um carrinho motorizado, mas agora caminha com a ajuda de uma bengala. A escultora continua a vida com bom humor, fazendo seus trabalhos e planejando a próxima exposição. Sabe da última? Vi, no blog de uma neta da dona Leda, uma foto dela andando de bicicleta na Bahia. Aos 102 anos!

Turbine a atividade cerebral (e previna o envelhecimento do seu cérebro)

Escuto muita gente reclamar do envelhecimento do corpo, como se isso não fosse natural e pudesse ser interrompido. Até poderia, mas só com a morte, uma opção que, imagino, você não queira. Envelhecer continua sendo a melhor opção. E, como não existe uma pílula mágica da juventude, podemos com qualidade de vida (que não está à disposição de todos, infelizmente) desacelerar o processo. Com o passar do tempo a perda de colágeno faz a nossa pele ficar flácida, a perda de células nervosas provoca o envelhecimento do nosso cérebro e, com isso, há uma redução na velocidade do processamento de informações. Fica mais difícil, por exemplo, fazer duas coisas ao mesmo tempo. E precisa? Ando achando bem melhor fazer uma coisa de cada vez.

Conheço alguns vividos que considero privilegiados. Um deles é o professor Carlos Felipe, 77 anos, que entrevistei algumas vezes. Impressionante a memória deste senhor, parece-me uma biblioteca viva, sabe

de tudo, sem exagero. E o que dizer do professor Bottrel, 79 anos, que me honra como revisor deste livro? Possui também uma memória extraordinária. Ativo, bem-humorado, o brilho de seus olhos nos ilumina. Conversando com o neurologista Paulo Caramelli, ele me adianta que a ciência tem buscado entender porque algumas pessoas, comparadas a outras da mesma faixa etária, têm habilidades cognitivas surpreendentes. Não há dúvida que existem questões genéticas que favorecem um funcionamento cerebral melhor e mais produtivo. “São chamados de superidosos”, me diz o médico. “Estudos sugerem que essas pessoas têm em certas áreas do cérebro uma porcentagem maior de algumas células nervosas específicas”. Além disso, é comum se dedicarem mais às atividades físicas. Não podemos nos cansar de falar da importância dos exercícios físicos. É que se antes se falava tanto de seus benefícios para a saúde do coração e do sistema locomotor, hoje já se sabe que levantar do sofá é também fundamental para a cuca. “Uma caminhada moderada, uma corrida leve, durante 30 minutos, cinco vezes por semana”, receita Caramelli. Salvo exceções, nada tão difícil, a ordem é gastar energia. Os superidosos também se alimentam de forma balanceada, sem exagerar nas proteínas. A indicação é a dieta mediterrânea (já comentada neste capítulo). Lembro-me de meu pai dizer: “o homem morre pelo garfo”. Fumar e ingerir muita bebida alcoólica são uma beleza para pisar no acelerador do envelhecimento cerebral.

Importantíssimas são as atividades cognitivas. E aí, segundo o médico, as mulheres levam vantagem. É que elas, quando se aposentam, mantêm a vida social, com tarefas que demandam ações cerebrais. É muito comum que os homens, depois que se aposentam, tendam a permanecer em casa e a atividade mais usual é assistir a programas de TV e partidas de futebol, o que, convenhamos, exige pouco da capacidade mental. “Grande parte da atividade cognitiva dos homens de 60, 70 anos era feita no trabalho, então é importante buscar outros ofícios, remunerados ou não, que mantenham atividade mental. O médico não está falando de jogos ou palavras cruzadas (opções que têm seus benefícios), mas de algo que tenha uma finalidade maior. Exemplo simples é o voluntariado. Trabalhar para beneficiar outras pessoas faz bem para o cérebro. “Pessoas que se dedicam a esse tipo de atividade envelhecem melhor”, garante o neurologista.

Frequentar a escola e aprender é básico para a saúde cerebral. Inúmeros estudos, inclusive internacionais, mostram que a incapacidade intelectual é risco para a doença de Alzheimer. Você pode imaginar o tamanho da

encrenca: mais da metade dos analfabetos brasileiros são idosos. Penso que essa questão já deveria ter sido enfrentada pelos Ministérios da Educação e da Saúde. Todo ano vejo campanha para chamar as crianças para as escolas, por que não fazer o mesmo com os idosos? Segundo o IBGE, são cerca de seis milhões de idosos que não sabem ler nem escrever, grande parte mora na zona rural e ainda trabalha. O desafio é convencer essa turma a sair de casa à noite e ir para a sala de aula. Seria necessário (na minha modesta opinião) um trabalho corpo a corpo, inclusive oferecendo oportunidade de aulas durante o dia. Caramelli cita que algumas (poucas) pesquisas mostram que a alfabetização melhora em curto espaço de tempo o desempenho intelectual e, possivelmente, melhora também aspectos estruturais do cérebro. Uma pesquisa de uma aluna do neurologista comparou, por meio de exame de ressonância magnética, cérebros de pessoas saudáveis, algumas analfabetas e outras com uma escolaridade de dois, três anos. “Detectamos mudanças estruturais significativas no cérebro entre os dois grupos”. Surpreendeu-me saber que tão pouco tempo de estudo já tem resultado positivo, ou seja, precisamos estimular a alfabetização dos mais velhos. “Acompanhei um estudo numa cidade pequena do interior de Minas e a taxa de analfabetismo entre pessoas com 75 anos ou mais era de quase 40%”.

Se a falta de instrução pode ser fator de risco, a falta de controle dos fatores de risco piora a situação. O médico me conta que em alguns países europeus, por exemplo, observa-se uma ligeira redução na frequência de demências. Ainda não se sabe exatamente porque isso acontece, mas, em parte, deve-se ao monitoramento da pressão arterial, colesterol, diabetes e tudo mais que possa colocar em perigo a saúde do coração e do cérebro. No Brasil isso não ocorre porque, todos sabemos, temos uma assistência de saúde desigual. Nem todos têm acesso a uma avaliação médica de rotina. Toda essa realidade deveria nos indignar. Mas quem se importa?

Fui ao encontro de Marta, 62 anos, aparentando 70 anos, no mínimo. Ela começou a frequentar uma sala de aula aos sete anos, mas a experiência durou muito pouco. A família era numerosa, eram dez irmãos, a mãe trabalhava na roça e o pai, doente, ficava em casa. Conta-me que, apesar de criança, cuidava da família e da casa. Entre as atividades, fazia almoço, buscava lenha, cuidava da horta, dava banho nas crianças. Só depois dos afazeres ia à escola, o que acontecia normalmente depois das duas horas da tarde, com a obrigação de trazer o dever escolar. Normalmente, a menina encontrava o portão da escola fechado e, com isso, habituou-se a pular o

muro do prédio. De volta à casa, Marta mostrava o dever ao pai e como não conseguia fazê-lo, apanhava. E só parou de apanhar aos 12 anos quando resolveu aprender por conta própria. Pegava jornais na vizinhança, juntava letra por letra e, assim, aprendeu a ler. Bem pouco, mas aprendeu. “Aprendi sozinha porque enquanto meu pai me batia eu não conseguia, fiquei com trauma na cabeça, quando eu via ele, tremia…” E parou por ali. Tinha que trabalhar. Além dos serviços caseiros, aprendeu a costurar (e fazia todas as costuras necessárias para família) e vendia esterco na região onde morava, no interior da Bahia. Assim a vida seguiu. Depois dos 60 anos surgiu o desejo de estudar. “O pouco que sabia desaprendi, não sou mais capaz de ler. Estou gostando da aula, mas muita coisa não entra na minha cabeça por causa de muito problema, mas a força de vontade vai me fazer chegar até lá”. Saio do nosso encontro comovida, torcendo por essa mulher que ilustra tantas brasileiras que não tiveram a chance de estudar. Marta encontra-se em uma situação um pouco mais complicada porque foi diagnosticada com demência inicial. E, segundo sua irmã, ela usa medicamento (disponível no SUS) para retardar a evolução da doença. No entanto, percebi que ir à escola está fazendo bem a ela.

Marta já apresenta pequenos problemas de memória. Mas, esquecer, na maioria das vezes, não se trata de doença. O esquecimento, para os mais velhos, faz parte do envelhecimento cerebral. Mas quem acumulou reserva cognitiva ao longo da vida tem mais chance de se dar bem. A neuropsicóloga Flavia Pinheiro confirma que quem tem uma atividade intelectual intensa e diversificada e envolvimento em atividades sociais terá o cérebro muito mais protegido (acrescentando atividade física). “Ler é muito eficaz para melhorar a memória e o desempenho cognitivo, principalmente aquele tipo de leitura que nos leva a criar imagens mentais”. Aconselha que jogar cartas, recreativamente, também pode ser interessante. Um jogo de baralho pode parecer coisa simples, mas não é.

Para jogar é preciso estratégia, planejamento e atenção. Jogar xadrez, videogame (tenho visto avós e netos brincarem juntos), fazer tricô, um bordado, dançar e aprender outra língua são práticas que exigem esforço mental, portanto, melhoram o desempenho cerebral.

Conversar com a Marta, ver a realidade dura que ela teve (e tem) deu- me um aperto no coração. Por que há tanta diferença, por que pobres e analfabetos (se for mulher, pior) ainda são invisíveis, desprezados? Essas

pessoas acumulam conhecimento ao longo da vida. Marta, mesmo analfabeta, conseguiu criar estratégias para cuidar dos irmãos e da mãe na época dos resguardos. Administrar a casa e costurar exigem raciocínio. Triste é tudo isso ter começado na infância... Perguntei a ela: “quem é você, Marta? Ela respondeu-me: “uma mulher que não quer mais ter de esconder que não sabe ler nem escrever”. Entendo. Com a autoestima em baixa, a última coisa que uma pessoa nessa situação quer é se expor. E elas estão por toda parte. Trabalhando nas casas, nas ruas e no setor de limpeza das empresas. Basta olhar com atenção (o que, aliás, é ótimo para o cérebro também).

10

Tempo de viajar



“Para tornar a realidade suportável, todos temos de cultivar em nós certas loucuras.”

Marcel Proust - escritor francês

“Melhor investir em experiências que investir em objetos”. A frase me foi dita anos atrás pela consultora de qualidade de vida, Deborah Munhoz, e se tornou um mantra para mim. Ela sempre dizia que era melhor ter histórias para contar que sapatos para mostrar, por exemplo.

Minha primeira viagem internacional ocorreu em 1982 e lembro-me de que comprei presente para a família quase toda, na época, cerca de trinta pessoas. Gastei dinheiro, tempo e na volta percebi que não tinha agradado como esperava. Ganhei experiência. Mesmo assim, a cada ano, boa parte das

viagens seguintes tinha um tempo enorme dedicado às compras. E, como envelhecer é aprender, fui aos poucos me sentindo cada vez menos obrigada a trazer presentes. Investir em experiências tem ganhado terreno. Procuro conhecer os lugares e as pessoas e, sobretudo, prestar atenção aos meus sentimentos em cada lugar. Prefiro saborear a comida local, tomar bons vinhos, desvendar o lugar e ficar bem longe das lojas. Não nego que adoro uma roupa nova, mas quando faço as contas chego à conclusão de que o valor vale uma visita a um lugar especial. Volto com a mala mais leve e a alma cheia, feliz da vida, compreendendo e respeitando mais as diferenças e a mim mesma.

Entrevistei Dulcinéia, 67 anos, psicóloga aposentada. Para ela, a prioridade na vida é viajar, ir ao encontro do novo. "Viajando, a gente encontra pessoas, vê paisagens variadíssimas, aprende demais". Conta-me que perdeu muitos familiares jovens, com isso, sempre viveu cada dia intensamente, como se fosse o último. E planejava viajar muito depois que se aposentasse. Em 2017, já são 12 anos de viagens, quase ininterruptas. É que ela faz parte de vários grupos de idosos viajantes. Quando pergunto a quantos lugares já foi, ela me responde que não conta e nem faz fotografias. "Não me preocupo com registros, não quero perder tempo". Concluo que as emoções ficam na memória. Lembra-se de que as melhores experiências, talvez pela especificidade dos lugares, foram Cuba e a Capadócia, na Turquia. "Em Havana (a capital), nossas refeições eram em restaurantes só para turistas. Um dia, estávamos numa praça e nos deparamos com uma fila enorme. Eu e uma amiga entramos nessa fila e percebemos que era para chegar a uma sorveteria. Logo apareceu alguém para nos indicar que não deveríamos estar ali e nos apontou uma outra sorveteria que atendia os turistas, sem fila". Aprendi muito conversando com a Dulcinéia. Já vi muita gente abrindo as malas no aeroporto retirando coisas porque havia excesso de peso. Eu mesma já tive que passar alguns objetos para a mala de mão. Com ela, impossível acontecer uma situação dessa. Já passou 45 dias na Europa com apenas uma mala de mão que fica guardada debaixo da cama, pronta para ser preenchida apenas com peças essenciais e leves. Penso em quantas vezes viajei e trouxe roupas e sapatos sem usar...

A consultora Deborah Munhoz, 50 anos, também abre mão de comprar qualquer objeto de consumo em troca de uma viagem. Se precisa trocar o tecido do sofá, compara o valor do conserto com o preço de uma passagem aérea. Uma manta no armário, sem função, vai cobrir o sofá e o dinheiro vai

para uma viagem. E, assim, a moradora de Curitiba vai colecionando histórias dos quatro cantos do mundo. Uma das lembranças mais marcantes ela trouxe de um acampamento selvagem no Pico da Bandeira. “A noite era gelada, o céu estava coberto de nuvens. E, com a luz da lanterna, podíamos ver nossa sombra gigante projetada nas nuvens. A imagem é inesquecível”, relembra. Outro passeio inesquecível aconteceu em Barcelona. Deborah sonhava em conhecer de perto a obra de Gaudi. “Tudo de Gaudi é impressionante. Passei um dia inteiro admirando a Igreja da *Sagrada Família*. Foi emocionante”, conta. Para ela, estar na Igreja foi entrar em outro mundo e ser invadida por uma beleza arquitetônica sem comparativos. O *Parque Güell*, outra obra-prima, tem partes cujas construções nos jardins parecem a pele de um dragão. “Como só tinha uma semana para ver tudo, andei o máximo com o intuito de ver todas as obras. Não consegui ir a todas, apenas às principais. Cheguei a distender um músculo da perna de tanto andar”, relembra, sem dúvidas de que até isso valeu a pena. Outra experiência sem preço foram os quatro meses na ilha de Malta. Além da beleza natural, dos sorvetes maravilhosos, ela se deu de presente uma visita ao *Bubbles Dr. Fish Foot Spa*, onde o visitante coloca os pés em um aquário e os peixes comem as peles mortas. “Delícia de sensação, meu pé ficou lisinho”, comemora.

Viagens a um local, perto de onde se vive ou a um lugar distante, costumam ser igualmente deliciosas. Um objeto - como um carro de luxo - é avaliado com base em critérios concretos. Já as viagens são boas e marcantes, por motivos muito pessoais. Por isso, para Dulcinéia, viajar é uma questão de prioridade e planejamento. Ela me diz que vive vendo gente reclamando que falta dinheiro para partir para alguma aventura, mas troca de carro constantemente. A psicóloga tem um carro ano 2003, bem conservado e que a serve muito bem no dia a dia. E nos grupos dos quais participa, há pessoas de todos os níveis socioeconômicos. "Fazemos passeios de um dia apenas e a experiência é boa do mesmo jeito", assegura. E não é incomum voltar aos mesmos lugares, com turmas diferentes. Têm a ver com a companhia, o aprendizado, os critérios abstratos e incomparáveis. Pensei nisso, ao conversar com o professor de física aposentado, Israel, de 64 anos. Ele descobriu o prazer de viajar com a namorada Marisa, viúva, de 71 anos. Em oito meses, visitaram mais de 20 destinos brasileiros e alguns países europeus. Ele me conta, com especial emoção, uma viagem feita dentro de Minas Gerais, não em outro continente. Um dia, foi buscar a namorada para

um passeio, em Belo Horizonte, e, de surpresa, a levou até Santos Dumont, a 210 km da capital mineira. Quando se lembra dessa viagem, dá a desculpa de que foi motivado pelo queijo produzido na região, mas a verdade é que Israel é um apaixonado por motocicleta e estrada. Dores na coluna fizeram o trajeto sobre duas rodas se tornar desconfortável para a companheira. Conciliando as duas paixões, ele não pensa duas vezes ao confessar qual é a sua preferida: “Marisa é fora de série, não sei mais viver sem ela.” A confidência me surpreendeu, não é todo dia que escutamos uma declaração dessas.

Natália, 84 anos, aposentada como técnica em análises clínicas, também tem uma vida rica em experiências. Marcamos nosso encontro por telefone e ela escolheu um shopping no centro de Belo Horizonte, o mais movimentado do Brasil. Desci do táxi alguns minutos atrasada e de longe avistei, na porta, uma mulher magra e interessante. Cumprimentamo-nos e fomos até a praça de alimentação. O barulho era altíssimo. Liguei meu celular para gravar a entrevista e, enquanto isso, reparei nas unhas longas, pintadas de amarelo forte. Sorriso largo, mostrando os dentes naturais e bonitos. Batom vermelho, também forte. E uma voz de menina. Fiquei sem entender porque isso acontece, no entanto, ela me confidenciou: várias vezes ao telefone a confundem com uma jovem. “Uma vez liguei para o geriatra para marcar uma consulta e a secretária me perguntou para quem era. Quando disse que era para mim, ela sorriu e disse: aqui só para pessoas mais velhas”, lembra. Para início de conversa, Natália me contou que não toma nenhum remédio, não tem nenhuma doença crônica. Possui é uma enorme alegria de viver, faz por onde viver bem e aproveita todas as oportunidades que lhe aparecem. Nada passa diante dela sem ser percebido, principalmente depois que fez cirurgia de catarata. “Abandonei os óculos, enxergo tudo”, simplifica. A mulher tem um alto astral inacreditável, e a impressão só aumenta quando começa a contar sua história de vida. Aos 42 anos, perdeu a família quase toda, em um acidente de carro. Era a primeira vez que a família viajava. Ia de Belo Horizonte para Marataízes, no Espírito Santo, aproveitar a praia. Eram dois de novembro de 1978, de madrugada, e o filho mais velho, de 21 anos, dirigia o carro. No acidente, morreram o marido e três filhos de Natália: uma menina de 15 anos e dois rapazes de 16 e 17 anos. No capítulo Espiritualidade contei essa história e a reação da minha entrevistada.

Depois da tragédia, restaram ela e o filho mais velho. Para não sentir solidão, Natália foi realizar um velho sonho: fazer faculdade. O curso escolhido foi Turismo; segundo ela, por considerá-lo mais fácil. Aos 60 anos,

aposentou- se e, dez anos mais tarde, começou a viajar. “Minha vida começou mesmo aos 70 anos”, afirma. Um dia, fazendo caminhada, encontrou-se com um conhecido que não via há anos e ele contou que estava fazendo uma faculdade para terceira idade. “Não tem química, física, biologia, nem matemática, mas tem teatro e danças variadas”, comentou o amigo. Ela se interessou e logo estava matriculada, aprendendo dança flamenca e do ventre, entre outras. Natália orgulha-se de narrar que agora não tem mais tempo de trocar receitas. “Antes minha vida era cuidar de casa, da família e da cozinha”. Na faculdade, ela faz parte de um grupo de 60 amigos que ama conhecer novos destinos. “A primeira viagem foi pelo Brasil. Conheci o Sul e o Nordeste”. Depois, foram três cruzeiros marítimos pelo litoral brasileiro, além de umas vintes vezes a Caldas Novas, três viagens à Europa”. E me conta como foi traumatizante uma viagem aos Estados Unidos. Numa excursão a Miami, uma turma animada fazia planos de ficar mais um tempo nos Estados Unidos. Esse não era o plano de Natália. “Acho que fomos denunciados por isso. Logo na chegada, por ser a primeira da fila, fui chamada para um interrogatório de oito horas. Tive que aguentar várias pessoas, fazendo as mesmas perguntas. Ao final deu tudo certo, mas não me animei a voltar”, relata. A experiência desconfortável, contudo, não a fez perder o apetite pelas viagens. Os olhos brilham quando ela fala das experiências pela Europa. “Amei o dia em que passeei pelos jardins do palácio de Versailles, na França. Ali existem lagos, peixes, flores maravilhosas”, relata. Cita um show incrível, em Budapeste, na Hungria, um passeio pelo Danúbio Azul e não para. Já foi três vezes a Buenos Aires na Argentina e mesmo assim, a cidade já é o próximo destino com a turma. “Gosto de conhecer lugares diferentes, mas não me importo de voltar ao antigo lugar, porque a cada vez descubro coisas diferentes”. Natália ficou com uma boa situação financeira. Além da própria aposentadoria, recebe pensão por morte do marido e de dois filhos e ainda aluga quartos em casa para estudantes universitários.

Sabemos que as viagens nacionais e internacionais são endereçadas a uma minoria da população. No entanto, movimentar-se e fazer pequenos passeios podem ser acessíveis à maioria das pessoas. Conheci o Carlão, de 75 anos, um metalúrgico aposentado, ativista social e morador de uma comunidade de baixo poder aquisitivo em Belo Horizonte. Ao aposentar-se, cedo, aos 47 anos, por causa da insalubridade, percebeu os problemas causados, entre os amigos, por pararem de trabalhar. As pessoas adoeciam ou se separavam,

porque não sabiam lidar com todo aquele tempo ocioso. Depois, ele próprio teve um infarto.

Tratou de criar um centro comunitário, hoje com mais de cem idosos. Lá eles dançam, jogam bingo, fazem artesanato para vender. O dinheiro arrecadado vai para viagens. Já foram a Porto Seguro, na Bahia, e Caldas Novas, em Goiás. Tudo planejado com antecedência e pago em dez prestações de cerca de 60 reais. Encontrei-me com o Carlão, numa segunda-feira, e no domingo a turma havia ido a Sete Lagoas/MG. Foram passar o dia em um clube e voltaram à noite. Nesse caso, não tiveram custos, porque a viagem foi patrocinada por um convênio com a prefeitura de Belo Horizonte.

Para algumas pessoas, as viagens assumem um papel central e se tornam um projeto de vida. Depois de se aposentar, o arquiteto Fernando, na época com 63 anos, resolveu viver novas emoções. Subiu na motocicleta Harley Davidson Tedboy – 1600 e foi viajar rumo ao Alasca. “Saí de Belo Horizonte – MG no dia 27 de abril de 2013. A data era limitada. Fora desse período, torna-se quase impossível realizar esta viagem de moto, devido à grande quantidade de gelo que se acumula nas estradas”, ele conta.

Na viagem, teve a companhia de um amigo e de vários equipamentos: câmera fotográfica e de vídeo, spot (localizador da posição dos viajantes em tempo real), telefone celular em roaming e Skype internacional. Um netbook e um HD externo armazenaram dados, fotos e filmagens. A dupla passou por 14 países e Fernando foi relatando tudo em um diário virtual, por meio das redes sociais.

E como tudo começou? “Encontrei-me com o Ruy - o companheiro de viagem - e ele veio com uma conversa cheia de cerimônia... "Sabe, estava pensando.... é uma ideia antiga... mas ir sozinho é complicado... perigoso... daí pensei se você toparia... ir para o Alaska..." Sem pensar, Fernando respondeu: “Tá topado!”. Como já haviam realizado algumas - e boas - viagens juntos, o acordo foi selado, num emocionado aperto de mãos. “Até a hora da partida, houve um monte de novidades para mim: pressão alta e noites não dormidas. Mas quando montamos na moto, tudo isso ficou para trás, e o prazer das horas, sentindo o vento frio ou quente, apreciando paisagens maravilhosas e a incomparável sensação de liberdade, tomou conta de nós”.

Em cinco meses, foram 60 mil km - o equivalente a uma volta e meia ao redor da terra. Conhecido nos Estados Unidos como “a última fronteira

selvagem”, a principal característica do Alasca, por ser muito grande e frio, é ser um dos Estados menos povoados. “As paisagens do Alasca são inacreditáveis. A gente passa a acreditar em Deus”, revela Fernando. Foram muitos os desafios: milhares de quilômetros sem sequer um posto de gasolina, GPS quebrado, entre outros problemas. “É saia justa o tempo todo, imagine a moto quebrar no meio do nada”, resume. Ele lembra que no Alasca, durante o verão, o dia tem 24 horas, não anoitece, e em julho - alto verão - a temperatura maior é de cinco graus. Mas as boas emoções ganham disparado. No caminho, ao passar pelo México, as retas longas e o entardecer eram um espetáculo à parte. “Olhava para o céu, chorava e agradecia a Deus pela oportunidade”.

Entre tanta história para contar, a que mais parece emocionar Fernando ocorreu no 91º dia de viagem, no retorno: a ida a Atlanta (Georgia - EUA).

“Quase não dormi, na expectativa de voltar a ver meu filho Arthur, após mais de seis anos sem vê-lo.” Já havia ficado 20 anos longe do filho. Depois da separação, a ex-mulher se mudou para os Estados Unidos com o filho. O menino tinha apenas quatro anos. Ela impediu que Fernando pudesse visitá-lo. Arthur ia fazer 30 anos no dia 28 de julho de 2013, e a comemoração seria surpresa. “Quando cheguei em Atlanta, fui recebido por ele e pela esposa Alba, que ainda não conhecia. Muito linda e simpática, sorri com os olhos. Fomos conhecer a cidade, e o meu filho me mostrou a casa onde passou a infância e a juventude, a escola onde estudou e outros locais significativos”, conta.

Da grande viagem, voltou um homem com mais equilíbrio emocional. Para enfrentar e vencer os desafios, todos os dias exercitava o pensamento positivo. Era uma espécie de oração íntima, agradecendo a proteção divina, o apoio de amigos, familiares e outras pessoas que o acompanhavam, nos diários publicados no site *Viagem de Moto*. Viajar é realmente projeto de vida para Fernando. A viagem ao Alasca custou um pouco mais de 50 mil reais, dinheiro conseguido por meio da venda do carro e empréstimos de amigos. E a próxima viagem de moto? A poupança está sendo feita. O sonho agora é cruzar a Europa, chegar à Rússia e, pelo estreito de Bering - canal marítimo, ligação mais estreita entre o continente asiático e americano - chegar novamente ao Alasca, claro, no alto verão. Enquanto isso não acontece - o projeto não tem data marcada - quando o entrevistei, no princípio de dezembro de 2015, o arquiteto estava saindo para uma expedição de jeep,

rumo à Amazônia. Nove casais iam passar o Natal em Alter do Chão, no Pará. Em plena selva, Alter é uma aldeia de pescadores, a 35 quilômetros de Santarém, a segunda maior cidade paraense. Ela se transforma em um concorrido balneário, quando as águas do rio Tapajós baixam, entre os meses de agosto e janeiro. A praia tem água doce azul- turquesa e areias branquinhas. A passagem do ano foi planejada para suceder na Ilha de Marajó, a maior do Brasil, situada a oeste da foz do Rio Amazonas, às margens do Rio Pará e do Atlântico. Mais um exemplo da exuberância da natureza para ser vista e vivida sem pressa. Com casas simples e ruas de terra batida, a única sofisticação ocorre nas ruas e travessas que, em vez de nomes, ganharam numeração, bem ao estilo de Manhattan, na Big Apple.

Para terminar, pergunto ao Fernando se a sua mulher, que o acompanha nessa expedição, aceita bem as viagens longas. “O aval dela estou esperando até hoje”, brinca. De qualquer forma, na volta da viagem ao Alasca, ele resolveu realizar o sonho de esquiar. O amigo retornou ao Brasil e ele seguiu para a Argentina. Em Buenos Aires, o encontro com a mulher, para a comemoração das bodas de prata. “Ficamos uma semana dançando tango”. Ela retornou ao Brasil e ele seguiu para Ushuaia, situada na Terra do Fogo, extremo sul da Argentina. “Fiquei numa dúvida tremenda. Acho que tenho dois corações. O meu de viajante, mandando ir adiante, chegar aos limites dos extremos norte e sul das Américas; e o de brasileiro, pedindo para voltar a casa, para o aconchego do lar, perto das pessoas que amo e que me amam, dos amigos e do meu dia a dia". Porém, partiu e não se arrepende de ter ido até a parte mais selvagem da Argentina. A paisagem é formada por montanhas, bosques, mar, geleiras, colônias de pinguins e grandes mamíferos marinhos. Apelo ao *Google*, e as imagens que vejo são um deleite para os meus olhos.

Termino minha conversa com Fernando convicta de que o que vale na vida é a vitalidade. Sentir plenitude no que fazemos. Uma pessoa de mais idade pode até possuir uma restrição física que não tinha aos quinze anos, mas querer ter prazer é uma questão de inteligência. O motociclista tem como horizonte fazer aquilo que gosta e não poupa sacrifícios para isso. Ele passou por situações complicadas e dores no corpo. Natália teve desgosto, quando foi conhecer Miami. E se sentiu extremamente incomodada, quando foi à Alemanha e visitou o campo de concentração nazista de Aushwitz. “Conhecia a história, mas ver de perto foi triste, uma energia péssima”. Mesmo assim, “valeu”, diz ela. “Viajar é a única forma de gastar dinheiro e ficar mais rico”,

frase que vive se repetindo nas redes sociais. Concordo. E esse enriquecimento não significa, necessariamente, diversão, pode ser fonte de conhecimento ou uma reflexão profunda.

Por falar em conhecimento, idade não é o limite também para os intercâmbios. O Sr. Walter tinha 90 anos, quando foi para a Inglaterra aperfeiçoar o inglês, em 2013. Tudo planejado por uma empresa que se especializou em criar oportunidades para os mais vividos estudarem no exterior. Todo ano ele fazia pelo menos uma viagem, mas intercâmbio foi a primeira vez. “Eram dezoito pessoas e eu, o mais velho”, conta bem-humorado. Ficaram em um apartamento e se uniam na hora de fazer o café da manhã e o jantar. Da experiência, ficaram histórias engraçadas, a diversão em grupo e o contato com outra cultura. Com o certificado de conclusão do curso em mão, o Sr. Walter conta que, quando chegou ao aeroporto de Londres, na imigração, um policial perguntou o que estava fazendo ali. “Vim estudar”, respondeu. De volta, teve de ouvir o policial replicar: “o senhor não está mais na idade”. E quem disse? Santo Agostinho disse: “somos eternos estudantes”.

Viagens podem ter objetivos vários. Fui conversar com Gislaine d’Assumpção, psicóloga transpessoal e fundadora do Instituto Renascer da Consciência, que há muitos anos promove viagens de autoconhecimento. Queria saber mais sobre suas excursões, tão diferenciadas. “Algumas pessoas me diziam que gostariam de viajar comigo e foi assim que tudo começou” diz ela. A finalidade das viagens é, acima de tudo, ”espalhar paz pelo caminho”. Ela diz que, na viagem pela Transiberiana, a ferrovia mais longa do mundo - quase 10 mil quilômetros - que liga a Rússia à China, passaram pelo lago Baikal. Segundo ela, há nele uma energia enorme. De 1891 a 1904, milhares de operários enfrentaram frio, fome e epidemias para criar a linha férrea. “Como era a rodovia da morte, onde os russos eram enviados a trabalho forçado, fizemos meditação para “limpar" o local”. Noutra oportunidade, a turma de Gislaine também sentiu necessidade de fazer a limpeza energética, em Hiroshima, no Japão, e no Vietnã, por questão dos conflitos. “Quando sentimos que a energia está pesada, fazemos a nossa parte”, explica.

Além disso, sai do Brasil preparada para quaisquer imprevistos. “Viajo mediante uma boa companhia de turismo, seguro saúde e tudo mais”. Como viaja com pessoas acima dos 50 anos e até mais de 80 anos, toma todas as precauções antes de partir. Peço para contar-me algumas experiências pelas quais passou. “Um passageiro teve infecção urinária e foi internado em um

hospital de uma cidade na qual o trem Transiberiano parou. Um guia o acompanhou, porém, ao final, ele teve de voltar, ir a Paris onde foi internado em um CTI de hospital". Em Bangkok, na Tailândia, um homem de 74 anos, ao ser questionado pela imigração de saúde, lembrou-se de que o atestado de vacina contra febre amarela estava na mala expedida. Ao perceber a situação embaraçosa, Gislaine colocou o grupo de cerca de 30 pessoas em meditação. O objetivo era que os policiais tailandeses se sensibilizassem com o esquecimento do turista. Deu certo.

Em uma viagem à Índia, uma mulher teve cálculo renal e precisou de cirurgia. Em virtude de o grupo ter mais de 50 pessoas, Gislaine possuía uma ajudante. "Fiquei com a mulher durante dois dias no hospital em Agra, cidade onde está o Taj Mahal". O hospital era muito sujo, nem enfermeiros, nem médicos usavam jalecos, mas eram muito atenciosos e dispunham de alta tecnologia. A cirurgia foi feita e em dois dias estavam juntas ao grupo. "Quando a minha passageira chegou ao Brasil e consultou os médicos, eles ficaram impressionados, ao verem que ela foi muito bem atendida, com uma medicina de ponta", relata. Apesar dos percalços, Gislaine comemora os saldos positivos.

Fui visitar certa amiga que havia décadas não encontrava. Flávia, como eu, acabara de completar 60 anos. Fomos colegas no ginásio, hoje ensino fundamental. Aos 13 anos, os livros nos uniam. Lembro-me de que, à época, ela me emprestou *Capitães de Areia*, de Jorge Amado. Ao chegar a casa, meu pai tirou-me o livro, dizendo que era impróprio para a minha idade. Nunca mais vi, nem devolvi... Éramos viciadas em Agatha Christie, líamos tudo dela. E o meu sonho era viajar no Expresso Oriente. Nunca realizei o desejo, e Flávia vem justamente me contar dessa viagem. Estava em Istambul na Turquia e decidiu apanhar o Expresso do Oriente, para quem não sabe, um comboio que liga a antiga Constantinopla (Istambul) a Paris. "Foi um dos roteiros mais românticos e mais charmosos que fiz na vida. Sonhava embarcar nos vagões da história e desvendar os segredos contidos nos anos 1920 e 1930, sobre o trilho".

"E desvendou?", pergunto. Ela sorri e só me responde que nunca vai se esquecer da viagem e das paisagens que pôde conhecer pelas janelas do trem, e dos jantares de temperos sofisticados. Gastou um pouco além do que podia, mas não se arrepende. "Foi uma maravilha". Queria saber mais, mas ela mudou o rumo da conversa. Fiquei imaginando que já deveria ter contado a

história dessa viagem uma dezena de vezes e, no dia em que nos encontramos, não estava disposta a fazer o relato novamente. Sem ter certeza disso, prometo-me economizar e fazer pelo menos a rota de Veneza, da Itália a Londres, na Inglaterra.

Bom que haja pessoas e empresas especializadas em viagens para idosos. Sabemos que a velocidade dos movimentos passa a ser outra. Em 1997, fizemos uma "vaquinha" na família e eu viajei com minha mãe, de 82 anos e uma tia, de 80 anos. Compramos um pacote de uma empresa espanhola para um roteiro que começaria em Milão e terminaria em Nápoles. Em Milão, a viagem começou mal. O guia espanhol não nos esperava e precisamos voltar ao hotel de táxi. Depois, em Pádua, terra onde Santo Antonio, português, foi enterrado, houve um estresse enorme, porque fiz confusão e entendi errado o horário de retorno. Estávamos próximas ao ônibus, e o guia foi incapaz de nos chamar. O fim da viagem com a empresa foi em Florença. Minha mãe e minha tia não conseguiam acompanhar os passos do grupo. Então, resolvi alugar um carro e viajamos por conta própria. Aí, sim, foi uma maravilha! Os contratempos não diminuíram o nosso prazer. Foi uma viagem inesquecível. Aproveitamos demais. Tomamos champagne na Praça San Marco em Veneza (programa bem caro) e ficamos até a madrugada assistindo a uma ópera. Não havia hora certa para dormir nem para acordar. Minha mãe e minha tia adoravam experimentar pratos diferentes da gastronomia de cada lugar e nem uma vez sequer reclamaram falta do arroz e do feijão...

Os relatos que cito não deixam dúvida de que viajar é um prazer sem medida. Uma escolha defendida também com argumentos científicos. O psicólogo Thomas Gilovich, da *Universidade de Cornell*, no estado de Nova York, passou duas décadas pesquisando dois grupos de pessoas: o que gastava seu salário com coisas e o que usava o dinheiro para fazer viagens (e também outras experiências, como concertos musicais e idas a restaurantes). O resultado notificou que a felicidade obtida com o que fazemos e experimentamos aumenta ao passar dos anos, enquanto o prazer advindo do que compramos arrefece com o tempo. Assim, viajar, mais do que um gasto, é um investimento com retorno garantido. E duradouro.

Rubem Alves, poeta, escritor e educador, entrevistado por mim várias vezes em um programa de TV, me disse que somos viajantes mesmo quando não viajamos. Viajamos sonhando, sem sair do lugar. O sonho é a viagem daquele que quer ir, mas não pode. O filósofo alemão Friederich Nietzsche

dizia que quem sabe ver está sempre viajando, mesmo que não saia de casa. Contudo, quem não sabe ver não viaja, mesmo que vá à China. Rubem Alves contou-me que certa vez fez uma viagem entre lagos e florestas. Atravessou a cordilheira dos Andes, ao sul do Chile, talvez a maior experiência que teve de "beleza maior", conforme explicou. Ao final da travessia, chegou a Bariloche, onde se deparou com uma exuberância de cenários que se perdiam no horizonte. Andando pelas ruas, conheceu um casal de brasileiros e seus dois filhos. Mais tarde, reencontrou-os em Buenos Aires. O homem, apressado, tratou de comentar com Rubem: "Finalmente estamos longe dos Andes e de Bariloche. Montanhas, vulcões, lagos, matas! Nada para fazer, só ver! Nós estávamos ficando doidos! Aqui há videogames e nossos filhos estão felizes." As palavras soaram agressivas para o poeta. "Ele falava como se fosse óbvio, como se eu estivesse sentindo o mesmo que ele", lamentou. O escritor refletiu que os olhos usados por aqueles turistas, embora fossem perfeitos (nenhum deles usava óculos), eram cegos. Analfabetos no olhar. Se educarmos nosso olhar, poderemos viajar mais e melhor - inclusive quando estivermos em casa.

11

Sexo e amor: sem tabu e sem data de validade



“Erótica é a alma que aceita a passagem do tempo com leveza e conserva o bom humor apesar dos vincos em torno dos olhos.”

Adélia Prado - escritora mineira

Nas décadas de 1940 e 1950 acreditava-se numa velhice assexuada, como se quem passasse dos 50, 60 anos - até mesmo por causa da expectativa de vida da época - vivesse uma “segunda infância” - termo que abomino. O preconceito voltado às mulheres era ainda maior, reforçado pela menopausa, marco biológico que significava um fim da linha em outras esferas da vida. A

sociedade considerava o término da reprodução como uma impossibilidade de se ter desejo e satisfação sexual.

Ainda bem já passamos dessa fase. Cada vez mais donas dos próprios corpos, desde a invenção da pílula anticoncepcional, as mulheres aprenderam - e têm aprendido, década após década - a separar sua capacidade de gerar crianças e a de sentir prazer. Se a primeira tem um prazo para existir, a segunda desconhece limites. “O sexo não acaba com o envelhecimento, não há aposentadoria compulsória”, garante o médico Gerson Lopes, ginecologista com atuação em sexologia há mais de três décadas e 12 livros publicados sobre o assunto.

Aos 61 anos, divorciada há três anos, mas separada há quase dez anos, a bancária Helen encarna, na prática, as palavras do especialista. Foram 27 anos de casamento que ela classifica como sem cumplicidade, nem intimidade. “Meu marido sempre foi frio comigo. Não havia carinho, não saíamos nem para uma pizza. Ele achava que tinha de ter tudo em casa”. E sexo, tinha? “Rapidinhas, depois que eu implorava”, explica. E mesmo assim, conseguia ter orgasmo. Helen sempre foi independente, sempre trabalhou. Fiquei intrigada sobre o que faz uma mulher assim permanecer numa relação de má qualidade. Ela tem resposta: “Tinha apego ao sofrimento. Ao mesmo tempo, ficava esperando acontecer alguma coisa”. Com dois filhos, ela vivia o que chamo de “a síndrome do ah!”. “ Ah! As crianças estão pequenas precisam de mim”; “ah! estão adolescentes, depois do vestibular tomo uma atitude”. E assim a vida segue. Infeliz.

Como tantas outras mulheres de sua geração, Helen se mudou do interior de Minas para a capital, aos 20 anos. Pouco tempo depois, se casou. Era virgem e acreditava ter encontrado o príncipe encantado. Na lua de mel, já verificou que a vida não é um conto de fadas. E a separação só aconteceu porque teve um câncer no reto. “Durante um ano de tratamento, o casamento desabou de vez. Na hora em que eu mais precisava, meu marido continuava me desprezando”, recorda. A doença a levou a um balanço e a perceber que não dava para continuar. Contou, na transição, com o apoio da filha, que questionou: “mãe, você sempre manteve o casamento com a desculpa de manter a família. Que família? Essa que está sorrindo no porta-retratos?”. A separação veio como uma carta de alforria. Helen começou a sair com amigas, já aos 60 anos, sentiu que a vida pessoal começava ali. Começou a olhar para os homens. “Coisa que não fazia nunca”, revela.

Também procurou um curso de autoconhecimento. Queria entender aquele casamento e a razão de se manter numa relação em que se sentia ignorada e humilhada. Passou a entender a cura do câncer como uma nova oportunidade na vida e quis aproveitar ao máximo. Perdoou a si mesma e ao ex-marido. “Ficou claro para mim que ele não era o único culpado. Eu aceitei, fui omissa, não tomei atitude. Os psicólogos me ajudaram a entender quem eu era e o que queria.” O processo durou um ano. Nas saídas noturnas, sua experiência não era tão prazerosa quanto o esperado. “Vida de paquera não é legal, ninguém é interessante na noite. Conheci homens cheios de problemas. Cheguei a ficar com alguns, mas nada de bom. Ficam de ligar no dia seguinte, mas desaparecem e a gente fica se sentindo péssima”, lembra. Já no curso de autoconhecimento, ela experimentava alegria, inclusive, ao conhecer pessoas interessantes - embora sem nenhuma intenção de se apaixonar por alguém ali. Helen descobriu várias pessoas em situações parecidas à dela, recuperando-se de perdas ou superando uma fase difícil. Ela e os colegas trocavam e-mails para falar dos novos temas propostos pelo curso. Uma das mensagens foi direcionada a filhos que cuidam dos pais. Apenas um colega, André, respondeu, compartilhando sua história. Interessada, passaram a se corresponder, desta vez, só os dois. André era separado e possuía dois filhos adultos, como os de Helen, que moravam com ele. Aposentado, vivia por conta da sua casa e a dos pais, já bem idosos e dependentes. Era o responsável pelos assuntos bancários, supermercado, farmácia. Ia todos os dias bem cedo fazer e tomar o café da manhã junto aos pais. Ela achou isso lindo (com toda a razão).

Um dia, André escreveu que tinha vontade de vê-la pessoalmente, que precisava sair para se distrair. Helen o convidou para um chope com suas amigas. Ele ficou de ir e não foi. “Fiquei triste demais.” Mas ele enviou um e-mail, dizendo que tinha ficado sem graça e a chamou para um almoço, só os dois. Era um sábado. Ela se aprontou toda e tinha receio porque não se lembrava direito do rosto do colega de curso. O restaurante era elegante, mesas ocupadas, mas, de longe, logo o reconheceu. Aproximou-se. Ele, gentil, levantou-se para cumprimentá-la e bastou um aperto de mãos para ela estremecer. “Meu coração disparou, meu corpo esquentou e depois ele me disse que lhe aconteceu a mesma coisa .” E os dois não se separaram mais. Casaram-se, ela com 61 anos e ele, 59 anos. Com os olhos brilhantes, Helen não para de falar que a vida amorosa dela começou realmente depois dos 60 anos. E não é que voltou a pensar que a vida pode, sim, parecer um conto de

fadas? “O André é o meu príncipe encantado!”, me disse.

Imagino que há pessoas pensando que o acontecido na vida de Helen é coisa rara, só foi com ela mesmo... Se analisarmos bem, veremos que ela tomou uma sucessão de atitudes que a ajudaram. “Sorte é o que acontece quando a preparação encontra a oportunidade”, disse o empresário norte-americano Elmer Leterman. Ele pode ter se referido, com essa frase, somente aos negócios, porém o mesmo princípio vale para o amor e o sexo. Quando surgir a oportunidade, é preciso estarmos preparados para aproveitá-la. E não estou falando só de depilação, evidentemente.

Vamos pensar na trajetória de Helen, até conhecer André: 1) Finalmente, saiu de um relacionamento infeliz; 2) Cultivou novos hábitos, saindo com as amigas e frequentando o curso de autoconhecimento; 3) Apesar de reclamar por não ter conhecido ninguém especial na noite, ela se permitiu experimentar um novo papel na nova fase , paquerando, arriscando-se; 4) Esteve aberta a amizades, como a de André, inicialmente, por e-mail; 5) Quando ele expressou o desejo de encontrá-la pessoalmente, aceitou - o “SIM” é uma palavra muito poderosa; 6) Na verdade, ele expressou o desejo e ela mesma fez o convite - mulheres podem e devem convidar, quando estiverem com vontade; 7) André não apareceu e, em vez de, como muitas mulheres, jurar vingança eterna e nunca mais aceitar ouvir o nome dele, ela foi flexível e aceitou o convite para o almoço a dois; 8) Mesmo tendo sofrido no primeiro casamento, teve coragem de se comprometer em novas bodas, acreditando que o futuro pode ser diferente do passado.

E pode mesmo - se formos diferentes também.

Os dois uniram o amor e o sexo, em uma relação iniciada na maturidade. Para alguns casais, entretanto, há amor, companheirismo, mas não há sexo. Isso pode ocorrer por muitas razões físicas ou psicológicas, no entanto, o mais importante é entender que mesmo sem sexo - aquele que compreendemos pelo ato da penetração - há prazer.

Para o ginecologista Gerson Lopes, é essencial perceber a diferença entre sexo e sexualidade. “Quando fazemos sexo, o foco está no resultado, na ereção e no orgasmo. A sexualidade foca no processo, no prazer de brincar”, compara. Também de forma distinta, se o sexo busca a penetração, a sexualidade pressupõe muitos outros caminhos. “Até os pelos do corpo têm pontos eróticos. Pessoas paraplégicas têm todas as sensações de orgasmo quando são tocadas e beijadas nos seios, por exemplo”. A sexualidade pode

ser um momento de prazer, assistir a um pôr do sol juntos, por exemplo. Quando você está vivendo momentos de emoção positiva, afetiva, comunicação agradável e prazer, isso é sexualidade. “As pessoas, ainda, infelizmente, quando se fala em sexualidade, pensam só no sexo. É muito mais”, diz o sexólogo.

Ao conversar com o médico Gerson, em seu consultório, lembrei-me do terapeuta corporal Osmar Shantideva, que entrevistei em um programa de TV, e do que ele me falou sobre a diferença entre sexualidade e sexo. Resolvi rever a gravação do dia em que tive Osmar como convidado para debater o tema *Orgasmo*. Segundo ele, nosso corpo é cheio de energia, a mais forte é a sexual. Tendemos a canalizá-la só para o sexo, mas a sexualidade é mais ampla. Interfere em nosso equilíbrio emocional, físico, capacidade de sentir satisfação na vida e na busca por autoconhecimento. Vivemos em uma sociedade apressada e ansiosa. É comum vermos, no orgasmo, a meta. Isso atrapalha a relação. “Quem está interessado só na meta, não aprecia a paisagem. O ideal é explorar as muitas possibilidades de sentir prazer, no contato com o outro. O corpo humano é uma dádiva de Deus, construído para esse fim”, afirma. Perguntei ao terapeuta que “muitas possibilidades seriam essas”. Ele deu dicas, que valem ser praticadas.

- Ponha uma música relaxante para ajudar a se concentrar e a entrar no clima.

- Com seu parceiro ou parceira, sente-se, um em frente ao outro, de maneira amorosa.

- Olhe nos olhos, sustentando o olhar por alguns minutos - pode ser por cinco minutos, dez minutos, não tenha pressa.

- Quando sentir que os olhos já despertaram fagulhas da energia sexual, toque a outra pessoa com suas mãos e deixe que ela faça o mesmo com você.

- Os movimentos das mãos podem ser livres e espontâneos, dando origem a um balé com os braços.

- Também use os seus braços para se tocar, atrito estimula os feromônios, substâncias químicas presentes no corpo de mamíferos, incluindo os humanos, que é chamada de "cheiro do sexo", por estimular o apetite sexual.

O balé dos braços, mãos, os olhares, os cheiros levam a um estado de não-mente. Deixe que o movimento ganhe vida própria, abrace e faça movimentos de giro com o corpo, o que estimula a produção de suor e ativa ainda mais a energia corporal. Caso, após esse encontro físico, haja penetração e haja orgasmo (o que não é obrigatório), esse orgasmo vai ter uma qualidade muito maior e deve ser mais duradouro.

Osmar fala de um corpo, realmente, todo preparado para dar e receber prazer. Isso passa por todos os sentidos, como a visão - "o olhar é capaz de despertar a energia sexual" - e o olfato, com a capacidade de sentir o feromônio. Sobre esse cheiro, a sexóloga Walkíria Fernandes explica: "O feromônio é secretado por animais e pode servir, na natureza, para fins de acasalamento ou para demarcação de território. Os seres humanos também têm tal secreção e podem senti-la, mas, para isso, é preciso concentração".

Quanto mais conhecermos sobre o sexo e a sexualidade, mais aptos estaremos para a troca de prazer. A preparação necessária para que a sorte sorria a alguém, quando a oportunidade aparecer, passa pela educação sobre esses temas. E, especialmente, pelos exercícios de cada um para conhecer a si mesmo e ao seu próprio corpo. O desafio pode ser diferente para homens e mulheres, segundo Gerson. Elas precisam crescer no erotismo, na imaginação, e os homens precisam exercitar as habilidades que vão além do penetrar. Em seu consultório, muitas vezes, o médico receita às pacientes que se descubram, por meio do toque. "Para melhorar na cama e na vida, é fundamental conhecer o próprio corpo para falar ao outro das preferências que tem", indica. Mulheres podem treinar o erotismo, flertando com os homens na rua, testando sua atração, seu magnetismo. A masturbação e o autoerotismo oferecem o que o especialista chama de "FF do sexo": fantasia e fricção. Faz com que seja mais fácil ao parceiro ser assertivo em suas investidas. Com essas práticas, a mulher empoderada sente-se à vontade para dizer também o que não quer. Qualquer jogo ou posição só vale a pena se for bom para os dois. Filmes e literatura erótica podem fazer parte desse processo, mas depende da preferência de cada um. O mais importante é se descobrir. Inclusive, olhando-se no espelho.

Por falar em espelho, a sexóloga Walkíria Fernandes propõe um desafio às mulheres. Supondo que, numa exposição fotográfica, houvesse imagens de duzentas vaginas, incluindo a nossa, a reconheceríamos? Depois da entrevista para este livro, fiquei intrigada e conversei com dez mulheres, fazendo a mesma pergunta. A maioria ficou desconsertada, porque, pela primeira vez, pensava nesse assunto e disse ter dificuldade no reconhecimento. E se fosse uma exposição de pênis, os homens reconheceriam os seus? Certamente, sim, e vou mais longe: o Gerson Lopes me contou de uma pesquisa, a qual revelou que os homens conhecem mais de vagina que as próprias mulheres. Pode isso? Pois é, se nós, mulheres, conhecemos bem nossos olhos, nossas nádegas, nossas nucas, por que não a vagina? Esse tipo de mistério, que esconde o corpo da mulher de si mesma, dificulta o prazer. Walkíria conta que pacientes muito esclarecidas, com alto nível de escolaridade e bem colocadas no mercado de trabalho, chegam até ela sem saber que o buraquinho por onde sai a urina é diferente daquele de onde sai a menstruação. Não é possível ignorarmos tanto a nós mesmas.

Como, em geral, as respostas que recebe ao seu desafio não são animadoras, ela propõe exercícios para que, sim, em meio a 200 vaginas, cada mulher possa saber qual é a sua: peguemos um espelho, olhemo-nos. Depois, tomemos o nosso celular e fotografemo-nos. Admiremo-nos. “Preste atenção em como a vagina parece uma orquídea”, acredita Walkíria. A especialista defende que o maior órgão sexual do corpo é a pele e, por isso, é importante gastarmos tempo explorando-a - individualmente e em parceria. E, assim como o ginecologista Gerson, valorizemos o “f de fricção”. “A relação significa um ‘relar’ no outro. Que tal começar relando nosso próprio corpo? Toquemo-lo devagar, vejamos o que sentimos em cada parte dele”, ensina.

Os homens não costumam ter problema no quesito “autoexcitação.” Para eles, os conselhos dos profissionais são diferentes, mais ligados à mente, ao conceito e à intenção do toque, no sentido de trocar prazer com a parceira, ao invés de buscar apenas o próprio. Assim, terão ambos uma relação mais saudável e feliz. Sexo é função, ereção, lubrificação, coito, orgasmo. Sexualidade é vivência: afeto, emoção, comunicação, prazer e... sexo, inclusive. O sexo é parte da sexualidade, mas o contrário nem sempre ocorre (infelizmente). Como me disse um médico, “sexo se vende, sexualidade não”. Pense nisso.

Muitos problemas conjugais surgem porque, conforme contou a bancária Helen, os companheiros querem “dar uma rapidinha”, ignorando o estado de espírito e os desejos das mulheres. Ela admitiu, por sua vez, que as mulheres também pecam por não se conhecerem e deixarem de dizer como gostariam de ser tratadas ou tocadas. Desse abismo, podem nascer rancores que afastam ainda mais duas pessoas possíveis de viver em harmonia. Para combater tal problema, o ginecologista Gerson Lopes tem uma recomendação principal: “brinquem! Namorar é brincar.” Ele se apoia numa citação de Rubem Alves, para dar a receita: “quem brinca, já chegou”. Foi isso o que prescreveu para um casal do interior de Minas, que foi à capital procurar ajuda. Com mais de 20 anos juntos e “batendo ponto quase todos os dias”, o marido falhou uma vez e, a partir daí, começou a falhar um monte de vezes. O que, a princípio, pareceu ser um suplício para o homem, revelou-se uma segunda chance para os dois. O médico estimulou o casal a voltar a namorar, porque “o enamorar não tem prazo de validade”. A ordem, contudo, era não tocar nas genitálias, não poderia haver tentativa de penetração. Os dois teriam que investir nas preliminares, há muito esquecidas. Um mês depois, a mulher deu o depoimento de que o marido nunca tinha lhe dado tanto prazer - justamente quando ele passou a deslocar o foco do sexo para a sexualidade. Com o tempo, o coito pode e deve ser liberado pelo médico, que, dependendo do caso, receita medicamentos ou o uso de próteses para auxiliar a ereção. “É muito comum que um dos parceiros, especialmente a mulher, peça para atrasar esse momento, com medo de as preliminares perderem espaço”, diz. Contou-me que a grande queixa da mulher hoje é a falta de diálogo, às vezes ela quer só o colo, a intimidade. E ele quer penetrar, ter orgasmo. O órgão sexual das mulheres também são os dois ouvidos e o dos homens, o pênis. “Isso está mudando devagar”, diz o médico. A sexóloga Walkíria concorda. Os ouvidos funcionam como ponto G nas mulheres. “Ela gosta de ser sentir ouvida, valorizada, amada. Isso é mais importante que o visual do parceiro. Já o homem é mais visual, ele se entusiasma com o belo, com a estética”.

Em pleno século XXI, o sexo não deixou de ser um tabu. Muito caminhamos, mas, entre desconhecidos, falar disso ainda causa constrangimento, principalmente, entre homens. Se meninos ouvem estímulos ao sexo desde cedo, com pais, tios e irmãos mais velhos, indicando namoradinhas e elogiando as conquistas, homens maduros se veem numa encruzilhada: numa sociedade ainda machista, com quem falar de sexo com ou sem sentimentos, o alcance ou não do prazer? Foi o que constatei, ao

buscar personagens para este capítulo. Tentei entrevistar vários homens mais vividos, no entanto, nenhum deles aceitava falar sobre a própria vida sexual. Eram evasivos, riam, respondiam que não saberiam falar disso, alegavam se tratar de assunto íntimo e impossível de ser compartilhado com uma mulher - que não fosse a deles. Desisti. Temporariamente.

Quando li o capítulo pronto, veio uma ponta de insatisfação. Achei que faltava o tão buscado depoimento masculino. Fiz alguns telefonemas, um amigo foi indicando outro, até que, depois de muita insistência, cheguei a João (nome fictício, claro). Sob juramento de que não iria citar nem o primeiro nome, ele aceitou conversar comigo, mas só por telefone. Achei estranho. Aceitei porque queria uma história real. Aliás, para atender quem não quer ser apresentado com o sobrenome, preferi chamar os "personagens" - as pessoas que ilustram os temas com suas histórias de vida - apenas pelo primeiro nome e, às vezes, nem isso. João tem 70 anos e é técnico - eletricista aposentado. Nasceu no Espírito Santo e mora em Belo Horizonte há mais de 30 anos. Há 38 anos é casado com a mesma mulher. Quando conversamos, em fevereiro de 2016, há meses o casal não tinha nenhuma relação sexual. Perguntei-lhe se não tinha mais desejo pela mulher. "Sempre tive, mas foi ficando sem graça", declarou. A razão do "sem graça", para mim, foi uma surpresa e tanto. Apaixonado por animais de estimação, o casal sempre teve um cão. O problema, contudo, começou quando a mulher ganhou o segundo cachorrinho. Um filhote que acabou sendo levado para o quarto. "O outro cachorro da casa foi atrás", diz ele.

"Há um ano, a cama deixou de ser o local de encontro de marido e mulher,

para abrigar também os pets. Onde cabiam dois, há quatro. Se, segundo o ditado popular, "três já é demais", o que dizer de quatro?"

Quando surgia a vontade de sexo, os bichos eram colocados no chão. Ficavam o tempo todo olhando e querendo pular na cama e isso é "broxante", diz. De fato, o voyeurismo canino não me parece muito excitante. Ao contrário! Além do mais, João reclama de que há tempos a mulher resolveu dormir com pijama todo fechado: "desanimador", segundo ele. Admite que preferiria a mulher, na cama, sem roupa. Nem camisola? perguntei. E a resposta foi: "Só se for bem sexy". Enquanto isso, ele se nutre com fantasias sexuais. Imagina-se "transando com outras mulheres". Nessa seara, conta que tem um desejo antigo não realizado: ir para a cama com duas mulheres ao mesmo tempo - fico pensando que o *ménage à trois* talvez seja uma das

fantasias mais comuns entre os homens, embora seja difícil arrancar essa confissão. “Não pode faltar o sexo oral”, declara também. Afirma não trair a mulher, diz que ainda tem desejo por ela, mas, solta uma outra reclamação: “ela engordou muito!”. Fiquei confusa e com muita vontade de ouvir o outro lado. Ele não gostou da ideia e assegurou ter sido sincero comigo. Mesmo assim, com uma certa aflição, telefonei para a mulher. Imaginei que ela deveria ter um outro olhar não resumido apenas à presença dos cães e a alguns quilos a mais. Será que o desejo dela acabou? Será que os cães foram colocados na cama justamente para dificultar as investidas do marido? Seria possível que, para ela, o companheiro tivesse se tornado uma pessoa desinteressante? As indagações ferviam na minha cabeça. Ela me atendeu, mas não se animou a falar do assunto. Explicou-me que estava com um projeto importante no trabalho e que isso estava consumindo toda a sua energia. Desliguei frustrada.

Lembrei-me de uma alternativa, dita por uma psicóloga. Muitos homens não estão dando conta de fazer sexo e é mais cômodo colocar o problema sobre a mulher. Disse-me que isso é comum, no consultório. Eles colocam uma “minhoca” na cabeça delas que, por sua vez, se afastam. E, pasmem, não se trata de uma coisa maldosa, consciente. Às vezes, é um jogo no qual não adianta a mulher emagrecer, por exemplo. O cenário não muda. Realmente, eu já vi mulheres fazendo plástica - com resultados maravilhosos - para “reconquistar” o companheiro, sem sucesso. Para casais que envelhecem bem, peso extra e ruga são coisa secundária.

Acredito nisso.

Vejo reportagens tentando encontrar uma saída para a falta de desejo sexual no casamento. Como resolver a situação de casais que, após anos de vida em comum, param com o sexo? Alguns dizem que é necessário quebrar a rotina e ser criativo. A psicanalista e escritora Regina Navarro Lins - que entrevistei pelo menos duas vezes - diz que “mesmo que os dois se gostem, a rotina, a excessiva intimidade e a falta de mistério acabam com qualquer emoção. Desejo sexual está ligado à magia, encantamento. Numa relação estável, é raro isso ocorrer. Busca-se muito mais segurança que prazer”, diz ela. Então, o que fazer quando o desejo acaba? “Essa é uma questão séria, principalmente para os que acreditam ser importante manter o casamento. É fundamental todos saberem que, na grande maioria dos casos, não se trata de problema pessoal ou daquela relação específica, e, sim, do fato inerente a

qualquer relação prolongada em que a exclusividade sexual é exigida. Essa informação pode evitar acusações mútuas, em que se busca um culpado pelo fim do desejo", diz Regina.

A partir daí, talvez fique mais fácil cada um decidir o que fazer da vida. Fazer sexo sem vontade, só para manter o casamento; continuar juntos sem sexo; separar-se e partir para novos relacionamentos ou não e, quem sabe, seguir a receita do médico Gerson Lopes: começar a brincar. Essa última opção me parece uma ótima tentativa. O sexo feito do mesmo jeito, no mesmo lugar, da mesma forma, acaba perdendo a motivação, o desejo.

E, nesse caso, a coisa mais importante é simplesmente conversar, dialogar. O que a gente faz ou não faz e o que a gente poderia mudar? Quem sabe buscar lugares e momentos diferentes?

Preciso dar espaço para um ponto que me parece importante. É possível conviver muito bem, sem sexo, mas sem sexualidade não. E o que quer dizer viver sem sexualidade? Sem expressar afeto um pelo outro, sem viver momentos emocionais agradáveis a dois, numa dança, em um teatro, numa viagem ou em qualquer situação especial. As mulheres, principalmente, gostam de conversar. O próprio sexo para a mulher é muito mais o antes, o depois, do que o durante. "Há muitos casais que vivem sem sexo e bem" opina Gerson Lopes. Existe um movimento internacional que defende a vida sem sexo, apenas com sexualidade, para contrapor a pressão de que tem que ter sexo. E que não há como percentualizar o quanto é importante em um relacionamento. Já ouvi gente dizer que é 80%, que é 40 ou 30%.

Se o casal gosta muito de sexo, coisa boa. Mas, se um casal resolveu se aposentar sexualmente e curte a vida a dois, qual é o problema? Caso se sinta angustiado por isso, a medicina hoje ajuda e muito. É só procurar. Há ajuda inclusive para os homens que "retiraram" a próstata e estão com disfunção erétil. No entanto, no Brasil - ao contrário, por exemplo, dos Estados Unidos - há resistência com próteses penianas. "Colocam prótese dentária, na perna, mas no pênis não", explica Gerson. Por isso, para os homens também é positiva a exploração do corpo e da sexualidade, a percepção de que o prazer está em toda a pele e até nos pelos, dos pés à cabeça, não apenas na ponta do pênis.

E quem está só? Há quem defenda que para ter orgasmo com outra pessoa, é preciso primeiro ter consigo. Se os homens sempre se masturbaram com muita naturalidade, o mesmo, ainda hoje, não acontece frequentemente com

mulheres mais vividas. “No entanto, tenho percebido no consultório que mulheres que passaram dos 60 anos estão permitindo se tocar, se descobrir e fantasiar, e isso é ótimo”, comemora o sexólogo. Conheci Maria, 70 anos, que descobriu o orgasmo ao fazer tratamento para incontinência urinária. Encaminhada para a fisioterapia, a funcionária pública aposentada começou a fazer exercícios para fortalecer a musculatura do assoalho pélvico. Contou à profissional que a atendia que nunca havia experimentado um orgasmo sequer. Foi aconselhada a se tocar e assim descobriu o prazer. “Bom demais”, me disse, lamentando apenas que ainda não teve coragem de contar ao marido de 68 anos. Perguntei-lhe porque não se toca perto dele e ela me respondeu que sempre fingiu ter orgasmo e acha que o companheiro vai achar estranho ela chegar com essa novidade. De qualquer forma, Maria está bem melhor e a prática tem trazido uma energia positiva.

Sair da rotina é o caminho que Helen e André encontraram. Cada um se empenhou em ser a pessoa certa para o outro. Ela fazia curso de dança e abriu espaço para compartilhar o hobby com ele, que se animou a participar. A pista de dança os uniu ainda mais. Ela o recebia em casa, como se estivesse pronta para uma noite especial. Toda arrumada e perfumada, saltos altos, lingerie escolhida a dedo. Caprichava no cardápio, nos queijos, no vinho e na música. Mesmo casados, toda quarta-feira continua sendo um ritual. “Bom namorar bem no meio da semana”, comemora. Aos finais de semana saem, vão descobrindo os lugares que a cidade oferece, ela ou ele sugere uma programação e vão entrando um no mundo do outro. A decisão de se casarem foi uma conciliação de desejos: “Algumas amigas me perguntaram para que eu queria me casar, mas fiz questão e cobrei isso do André. Eu estava de viagem marcada para o leste europeu e lhe disse que na volta queria a resposta. Antes de ir, ele botou uma aliança na minha mão esquerda. Quase nem viajo de tanta emoção. Queria tudo certinho, a gente evolui, mas quer o tradicional. Achei que os nossos filhos respeitariam mais a nossa relação, se estivéssemos casados”, explica. O casamento foi oficializado com um contrato de união estável e o religioso, com recepção em um hotel. Helen cuidou de tudo: vestido dourado - “mas sem brilho”, como faz questão de esclarecer. O bufê, a decoração, os convidados. “Muitos detalhes e não deixei escapar nada, estou feliz demais, nunca estive tão feliz assim!”.

E quanto às conciliações, o ato de ceder continua depois da troca de alianças: Helen já é avó, cuidou da menininha no primeiro ano e avisou à filha que não poderia mais. “Precisava cuidar da minha nova vida”. Minha

entrevistada se tornou uma mulher de atitude. Nem de longe lembra a pessoa que se anulava, em outros tempos. Foi ela quem teve a iniciativa de combinar com André de não morarem juntos. Achou melhor porque tem um filho morando com ela; o marido tem dois filhos morando com ele. Apesar do pai já ter falecido, ele continua cuidando da mãe idosa. Os dois encontraram harmonia em casa, na pista de dança, em restaurantes - “sempre fazemos questão de ficar grudadinhos”. Eu precisei saber: e na cama? “Na cama é uma maravilha”, diz. Ela, que duvidava da existência “dessa coisa de química”, mudou de opinião. Narra que, desde o primeiro encontro, um não pode encostar no outro que "o bicho pega”... O casal usa o romantismo e a fantasia para apimentar a relação. “Uma vez ele me levou a um motel, vendou os meus olhos, encheu a cama de pétalas de rosas vermelhas. Havia encomendado o champanhe e o jantar. Foi uma noite linda”. Em viagem a Marrocos, ela comprou uma fantasia de odalisca e outra de xeique. André topou a ideia, e os dois fizeram na casa dela uma noite das arábias, com direito a decoração, comidas típicas e dança. “Dancei meio sem graça, mas ele adorou”, conta ela. Que brincadeira gostosa. Acho que o sexólogo Gerson Lopes vai achar ótima.

O casal tem abraçado as delícias da realidade, sem nenhum complexo, em relação ao próprio corpo. "Não temos medo de nos mostrar. Tenho uma cicatriz enorme na barriga, por causa da cirurgia do câncer, e isso não atrapalha em nada”. Helen cita uma situação um tanto constrangedora. A primeira vez em que transaram, deixou escapulir gases. “Quase morri de vergonha”, admite. Contou ao parceiro sobre os problemas a que chama de “urgências intestinais”, surgidos após o tratamento do câncer. Logo a vergonha passou. “A afetividade é maior”, celebra.

Conheci um outro casal que chamou a minha atenção. Marta e Caetano. Ela com 72 anos, e ele, 88 anos, casados há 20 anos. Ela era divorciada e ele, viúvo. Já se conheciam porque ele havia sido seu professor, na Faculdade de Direito, no interior de Minas. Encontraram-se e, mesmo sem o apoio da família dele, resolveram se casar. De lá para cá, conforme definem, “é só felicidade”. Logo que chego para entrevistá-los, em um apartamento amplo na zona sul de Belo Horizonte, sou recebida com música ao piano. Marta toca a música que Caetano lhe fez. Depois ele me explica: “fiz a música na minha cabeça e após, no piano, fui tirando nota por nota, escrevendo. Dei para que ela pudesse desenvolver e saiu essa beleza”. Delicadeza pura.

Os dois namoram todos os dias. Assistem à televisão de mãos dadas. E quando acontece de um passar pelo outro, dentro de casa, há sempre um abraço ou um beijo. Além disso, não há rotina, saem todos os dias, sem programar para onde vão. Eu própria os encontrei, na primeira vez, em uma feira de flores. Ela me disse que vão apenas apreciar cheiros e cores. Bem humorada, afirma que o lema da vida entre eles é ra, re, ri, ro, rua! “Temos um prazer enorme em ficar juntos”. Além dos passeios, o companheirismo inclui terapia de casal, cursos de inglês, pintura, xadrez e pilates. E o sexo? Caetano confirma a palavra do sexólogo Gérson Lopes, de que não há aposentadoria. “Tenho desejo e ereção”, me conta, e sem os tais comprimidos azuis. O urologista Gilberto Lemos havia me dito, numa entrevista, que é perfeitamente possível um homem de quase 90 anos ter ereção, dependendo do cuidado com a saúde, ao longo da vida. Caetano cuida-se muito, de seis em seis meses vai ao médico. “A alimentação dele não contém nada de óleo, no preparo. Coloco azeite só depois de tudo pronto. Além disso, ele não come carne vermelha, não bebe nada que contenha álcool, nunca fumou. Além do pilates, faz musculação e alongamento três vezes por semana e me revelou um segredinho matinal: ele mesmo, diariamente, prepara a própria “gororoba”. E dá a receita: três laranjas, meio mamão pequeno, uma banana, farinha de linhaça, quinoa, aveia, açúcar mascavo (só usa esse), mel e clara de ovo em pó (a que os atletas usam). Basta bater tudo no liquidificador e tomar em jejum, antes do café da manhã! Ah, esqueci de contar que Caetano não tem um pingo de excesso de peso. Trata-se de uma pessoa magra, o que, desculpem-me os mais cheinhos (como eu), já ajuda e muito!

Os dois reconhecem que no quesito sexo tudo é bem diferente dos tempos da juventude. A vantagem é não haver ansiedade, nem cobrança. Se não aconteceu uma ereção satisfatória, não existe tudo ou nada e sim bons momentos cultivados dia a dia, com intimidade e sem nenhuma vergonha de um se mostrar para o outro. Além disso, “temos muita paz de espírito e isso tem sido fundamental à parte afetiva e sexual”, dizem.

"Antes eu conseguia ter duas, três e, agora, só consigo ter uma ereção," me conta o Gérson Lopes, o relato de um paciente idoso. “Sempre perguntei aos que diziam ter tido três, quatro: a primeira não foi boa, não?". Para o médico, sexo não é quantidade, sexo é qualidade. Ao acontecer à noite, o sexo começou de manhã, através de um bom-dia; e se manteve durante o dia com carinho, com afeto. A horizontalidade é uma continuidade da verticalidade. Se durante o dia há hostilidade e indiferença, fica difícil que a cama

represente alguma coisa diferente disso. Marta e Caetano investem no afeto, “um faz o que o outro gosta. Um completa o desejo do outro, inclusive na cama”, relatam. Criada numa época em que não se falava de sexo, o assunto era pecado, Marta assegura que conseguiu se libertar de todos os preconceitos e não levou nada disso para a velhice. “Entendi que eram tabus para manter a disciplina. Fiz terapia a fim de me livrar desses pesos”. Hoje, tem de lidar com a desconfiança das pessoas. “Muitas vezes, não acreditam que a nossa relação seja baseada em amor”. Se antes isso os incomodava, agora não mais. Enquanto isso, torcem para que a sociedade entenda: todo tipo de amor (saudável) vale a pena. Sem discriminação. Quem nunca ouviu dizer que, se a mulher mais velha demonstra gostar de sexo, é assanhada ou compulsiva? E o homem, tarado? Sem rótulos ou ridicularização, os mais vividos podem e devem amar e ter desejos. É natural para qualquer tipo de união.

12

Beleza e moda: a juventude divide os holofotes com o vividos



“Se uma mulher tem o seu próprio estilo e sabe quem ela é, ela não tem que se vestir por ter 60, 20 ou 90 anos. Se elas querem se exibir, por favor, façam isso! Eu sempre disse que é melhor ser feliz do que bem vestida. Eu não gosto de regras e regulamentos.”

Iris Apfel, 96 anos - decoradora nova-iorquina

Há algo de novo no reino da beleza. As palavras de ordem “representatividade importa” ecoaram pelo mundo afora, ao longo dos últimos anos, com um crescente inconformismo que culminou, em 2015, em explosão desafiadora aos velhos padrões de beleza. Trata-se de uma revolução mundial e fico feliz por estar viva e presenciá-la. Dá uma sensação de justiça testemunhar a indústria da moda, dos cosméticos e a imprensa

especializada serem obrigadas a ouvir o apelo do público e jogar luz sobre a diversidade das mulheres reais, seus diferentes biótipos, faixas etárias e etnias.

Este é um capítulo com enfoque feminino, mas o ganho de uma sociedade mais justa, claro, favorece também os homens. Historicamente, as mulheres se viam pouco representadas, em campanhas de cremes para pessoas acima de 60 anos. Tais propagandas eram protagonizadas por moças muito longe de terem as primeiras rugas, talvez pela falta de personagens femininas idosas em filmes. Para os homens, esses papéis são representados por atores da terceira idade, considerados charmosos e bonitos com (e não apesar de) cada vinco de seu rosto e fio de cabelo branco. Entre nós, simples mortais, é comum ouvir alguém dizer que fulano está cada vez mais bonito com os anos avançando. A mesma afirmativa não escuto para as mulheres... Queremos, sim, que homens vividos se sintam bem, ao envelhecer, e continuem a ser considerados, por si mesmos e pelos outros, sexies, bonitões, irresistíveis. Queremos, mais do que tudo, que as mulheres tenham a mesma sorte. E, finalmente, chegou a nossa vez. Apesar de o tratamento com o qual sonhamos ainda não ter se tornado realidade, creio que estamos no caminho certo. E sem volta.

Representatividade importa. E agradar aos consumidores, também. Não podemos nos enganar que vem daí a nossa força. Os editores de moda ficaram mais sensíveis ao protesto de quem sente seu corpo desvalorizado, por nunca ver ninguém parecido consigo, em capas de revistas. É mais realista crer que o medo de perder leitores é que mobilizou impérios editoriais e seus anunciantes. De um modo ou de outro, faz bem acompanhar as transformações, acumuladas diante dos nossos olhos, tocarem ícones dos corpos magros e jovens (considerados perfeitos).

Fevereiro de 2016. A publicação americana *Sports Illustrated* lançou mais uma de suas tradicionais capas e recheios, com mulheres em trajes de banho, como é tradição. Há mais de 50 anos, esse periódico estampa em suas páginas algumas das mais belas mulheres do mundo, Gisele Bündchen, Elle McPherson e Heidi Klum. A novidade, comemoradíssima, com toda a razão, foi a escolha da modelo plus size Ashley Graham, que veste 44. Bato palmas por mim e pelas mulheres, que não se assemelham em nada com as meninas em desfile, nas passarelas da Semana de Moda de Paris. Grande parte é mais próxima das formas de Ashley e, por meio dela, tem a beleza reconhecida. Já

não era sem tempo.

Notícia que repercutiu ainda mais foi a presença de Nicola Griffin, de biquíni dourado poderoso e cabelos grisalhos, sendo uma amostra da beleza, na maturidade, no mesmo número da *Sports Illustrated*. Ela, com 56 anos na época, é a mais velha entre todas as mulheres surgidas nas edições dedicadas a beldades, em trajes de banho. Nicola encarna não só profissionalmente, mas também em sua vida pessoal, o lado positivo de valorização da beleza, acima dos 50 anos. Ela foi descoberta pelo olheiro de uma agência e convidada a se tornar modelo, primeiro, para uma empresa de shampoos, graças aos cabelos longos e grisalhos. Ao posar, ela colabora em elevar a autoestima de tantas grisalhas por aí, mas faz isso primeiramente por si mesma. Na época em que recebeu o convite para o primeiro trabalho de modelo, estava sofrendo da "síndrome do ninho vazio", pois seus dois filhos haviam saído de casa. Numa entrevista, ela disse que a ascensão meteórica na carreira fez com que não tivesse tempo de ficar triste, pensando no vazio deixado pela prole. E mais: "Atualmente, eles é quem têm dificuldades de me encontrar", disse ao *New York Mag*.

Tão significativo quanto - ou, talvez, ainda mais - foi a mudança sofrida no *Calendário Pirelli* 2016. Com mais de 50 anos, a "folhinha" de alto luxo revelou, por décadas, cliques de fotógrafos estrelados, mulheres mundialmente famosas e locações as mais aprazíveis aos olhos, como o Rio de Janeiro ou Maiorca, na Espanha. O critério de escolha era a beleza e, quando digo beleza, quero dizer aquele padrão ao qual fomos acostumadas durante tanto tempo, o combo juventude + magreza. Felizmente, o critério mudou. Passaram a ser escolhidas mulheres de todas as idades e tipos físicos, com base em talentos e carreiras extraordinárias. Estiveram à frente das lentes da top retratista Annie Leibowitz, as maravilhosas veteranas Yoko Ono e Patti Smith, ao lado da tenista Serena Williams, da comediante Amy Schumer, entre outras notáveis.Não parece coincidência: diante de ícones como Yoko e Patti, as locações paradisíacas se tornaram desnecessárias, dando lugar a um estúdio. Annie Leibowitz explicou à imprensa, durante o lançamento, que fez questão de preservar a simplicidade e, por isso, optou pelos clássicos retratos em preto e branco.

Somos, homens e mulheres, uma somatória do que vivemos, pensamos, sonhamos e do que deixamos de viver. Somos o que lembramos e o que já esquecemos; estão em nós as histórias de terceiros que nos emocionaram, as

histórias familiares, nossa ascendência e descendência, qualidades, defeitos, corpo e psique. Somos muito mais do que um rosto, e é bom que haja espaço, a fim de mostrar isso em publicações antes voltadas apenas a um personagem bonito, passivo, a ser observado. Mais e mais, somos consideradas protagonistas. Daí a alegria em perceber que nossos cabelos brancos e curvas não precisam ser escondidos e, ao contrário disso, podem ser vistos e admirados. Nosso talento em diferentes áreas torna-se, cada vez mais, conhecido e reconhecido.

No Brasil, o estilista Ronaldo Fraga é responsável por dois marcos absolutos da diversidade de belezas. Nas passarelas da *São Paulo Fashion Week*, a mais importante semana de moda do País e uma das maiores do mundo, ele emocionou a plateia, em 2009, ao apresentar a coleção "Tudo é risco de giz," vestida apenas por idosos e crianças. O cenário, com bonecos do Grupo Giramundo, remetia à passagem do tempo, tal aquelas casas onde a mobília, guardada e sem uso, é coberta por lençóis fantasmagóricos. Ao contrário do que possa parecer, tanto pela candura dos bonecões espalhados, quanto pelo vaivém dos modelos, fora da faixa etária tradicional, e pelo lirismo da trilha, aquele memorável desfile não foi pura tristeza, mas uma mistura de esperança, melancolia, saudade. "Pessoas choraram, jornalistas vieram me contar que se emocionaram muito, porque se lembraram dos seus velhos", diz Ronaldo. Reconhecidamente um dos momentos deveras marcantes de toda a história do evento, esse desfile tirou o holofote da juventude, idolatrada pela sociedade e pela moda. Virou-o noutra direção, valorizando os idosos, seus traços, agora admirados pela plateia, e a experiência, intangível, podendo ser sentida.

"Aqueles senhores e senhoras, na passarela, eram tão bonitos, pessoas de verdade, não fazendo 'cara de nada', mas demonstrando estar se divertindo durante o desfile, da mesma forma como as crianças com quem dividiam a cena ", recorda ele.

Tudo é risco de giz foi realizado anos antes de a máxima "representatividade importa" circular, conforme manifesto na Internet e conversas por diferentes cantos do mundo. Adiantando essa tendência, o estilista mostrou que pessoas importam, e não deveriam deixar de importar por estarem mais velhas. Verdade seja dita, desde o início de sua carreira, Ronaldo, em diversas entrevistas, se referiu ao que chama de "libertação do corpo", o poder que as pessoas devem e podem sentir ao escolher uma roupa

e se sentirem bem dentro dela. Sua grife não se recusa a vender modelos tamanho G, ao contrário da maior parte das marcas de moda. Essa diversidade se dá também fora da loja e da passarela. Nos palcos, as maravilhosas cantoras Cida Moreira, de 64 anos, e Elza Soares, de 86 anos, vestiram criações do estilista em seus shows, também em 2015. O recado, coerente com os pensamentos de Ronaldo, desde a juventude: a beleza da mulher não pode ser reduzida apenas a um tipo muito específico de garotas, que representam uma minoria da população.

Em 2015, o desfile *A Fúria das Sereias* novamente causou grande repercussão muito além da beleza das roupas apresentadas. Na mídia especializada e nas redes sociais, o que se via era empolgação pelo fato de Ronaldo Fraga ter levado à SPFW, mulheres de 19 a 85 anos, que encarnaram o ser mitológico do fundo do mar, servindo como cenário vivo, enquanto as modelos tradicionais apresentavam a coleção. As sereias reais representavam as multiplicidades da beleza. O processo criativo de Ronaldo inclui um caderno para cada coleção, no qual ele desenha à mão os croquis (prática cada vez mais rara entre estilistas) e, além disso, cria estampas, faz experimentos, deixa a imaginação brincar com seus traços e as cores de seus lápis *Caran D'Ache*. Registra referências sobre o tema da próxima coleção, desde letras de música até recortes de revistas ou cartões postais antigos. Esses cadernos são tão famosos que já foram tema de exposição, *Caderno de Roupas, Memórias e Croquis*, além do livro homônimo.

Na preparação da coleção *A Fúria das Sereias*, Ronaldo escreveu, nas páginas do caderno correspondente, o poema de Adélia Prado:

> *"Todos vamos envelhecer... Querendo ou não, iremos todos envelhecer. As pernas irão pesar, a coluna doer, o colesterol aumentar. A imagem no espelho irá se alterar gradativamente e perderemos estatura, lábios e cabelos. A boa notícia é que a alma pode permanecer com o humor dos dez, o viço dos vinte e o erotismo dos trinta anos. O segredo não é reformar por fora. É, acima de tudo, renovar a mobília interior: tirar o pó, dar brilho, trocar o estofado, abrir as janelas, arejar o ambiente. Porque o tempo, invariavelmente, irá corroer o exterior. E, quando ocorrer, o alicerce precisa estar forte para suportar. Erótica é a alma que se diverte, que se perdoa, que ri de si mesma e faz as pazes com sua história. Que usa a espontaneidade pra ser sensual, que se despe de preconceitos, intolerâncias, desafetos. Erótica é a alma que aceita a*

passagem do tempo com leveza e conserva o bom humor apesar dos vincos em torno dos olhos e o código de barras acima dos lábios. Erótica é a alma que não esconde seus defeitos, que não se culpa pela passagem do tempo. Erótica é a alma que aceita suas dores, atravessa seu deserto e ama sem pudores. Aprenda: bisturi algum vai dar conta do buraco de uma alma negligenciada anos a fio."

Essa referência só reforça o caráter político do desfile, no qual as sereias de todas as idades exibiam os seios. Todas aquelas mulheres, parte do cenário vivo e estrelas principais da noite, eram amigas e conhecidas de Ronaldo. Ele poderia ter utilizado o casting de uma agência de modelos e facilitar a escolha, mas preferiu manter a proximidade. Graças às relações interpessoais, ele sabia da importância do momento dessas mulheres. Uma delas, octogenária, comemorou ser parte do desfile, depois de curada de um câncer. Ela alertou o designer de que a coloração das mamas estava um pouco diferente, resultado do tratamento. Ele disse que isso era parte da história da mulher e que era bem-vinda, sem ressalvas. Outra senhora, na faixa dos 70 anos, nunca havia ficado pelada na frente das filhas e, de repente, se pôs a andar assim, dentro de casa, numa espécie de treinamento para a Semana de Moda. São histórias que cada corpo ajuda a contar. *A Fúria das Sereias* nos ajuda a ver no corpo a roupa que nunca trocamos.

As mulheres reais foram valorizadas na mais importante vitrine da América Latina, com seus corpos em constante mudança e sua alma para sempre erótica.

Também em 2015, a *Elle Brasil* publicou uma revista com capa espelhada, na qual a leitora deveria ver o seu reflexo e se imaginar “a garota da capa”, um dos maiores símbolos de status a que uma celebridade pode aspirar. Realmente, representatividade importa. Como vimos, isso é parte das pressões da população e grupos da sociedade civil organizada - representantes de negros, obesos, idosos e tantos outros - que buscam se identificar com os produtos culturais e de comunicação. Porém, um olhar mais aprofundado dá conta de que, para além da necessidade de revistas e marcas manterem seu público-alvo - crítico e exigente - feliz, há a ação do espírito do tempo que justifica a crescente quebra de padrões e ampliação de conceitos antes fechados, ou seja, quem é velho e o que é novo, o que é feminino e o que é masculino. O que é, afinal, belo ou feio.

Para a agência de pesquisas em consumo, tendências, comportamento e

inovação *Box 1824*, o ano de 2015 ficou marcado como o ano do fim da norma. Traduzindo: o que durante muito tempo foi normal, mudou. A divisão de consumidores ou público-alvo por renda, sexo e idade deixou (de vez) de fazer sentido. As fronteiras estão embaçadas e, num mundo onde a informação é instantânea, é natural que as pessoas não se comportem mais de um jeito previsível, como em outros tempos.

Quantos exemplos, neste livro, temos de pessoas que, já vividas, descobriram novas paixões, objetivos e mudaram de carreira, parceiros, cidade, religião. Não faz tanto tempo assim, a escolha do cônjuge era por conveniência e a religião nem era uma questão de alternativa, mas uma continuidade da fé dos pais. Em seu livro, *Contra o Fanatismo*, o escritor israelense Amos Oz, faz a interessante observação: "Quase toda gente, há uns 150 anos, sabia que passaria sua vida onde nascera ou em algum lugar próximo, talvez no povoado vizinho. Todos sabiam que ganhariam a vida da mesma maneira de seus pais ou de alguma forma semelhante. E, portando-se bem, iriam para um mundo melhor, depois de mortos. O século XX provocou uma erosão dessas e de outras certezas, destruindo-as muitas vezes".

Pois bem, aqui estamos no século XXI, e os conceitos não param de erodir. Há tantos novos questionamentos e conceitos sobre o feminino e masculino - quem poderia imaginar, há um século, tal realidade? Igualmente, um pobre e um rico interessados, por exemplo, em arte e cultura pop, têm acesso, via Internet, ao mesmo volume e qualidade de informação. Podem apresentar gostos muito parecidos, mais do que dois vizinhos pobres ou dois vizinhos ricos com interesses distintos. Tudo mudou e continua mudando.

No quesito que mais me interessa, texto divulgado pela *Box 1824* explica: "A rapidez das mudanças, no comportamento humano, torna confuso o conceito de geração e dificulta estabelecer cortes racionais em uma linha do tempo. Estereótipos de idade não representam o mundo contemporâneo. O conceito de juventude mudou, fazendo emancipar o não-etário". Numa das minhas partes favoritas desse estudo, destaca-se a frase: "Para uma trajetória individual, não faz sentido preencher protocolo: é menos sobre cronologia e mais sobre estágio de vida". Isso tem a ver com o florescer de um padrão de moda mais inclusivo? Tudo. Marcas e veículos de comunicação fazem parte dos clientes que contratam empresas pesquisadoras de tendências de comportamento, como essa. Os tempos estão mudando, não porque as passarelas e as revistas estão ditando moda, mas porque estão absorvendo e

refletindo anseios profundos e transformações já em andamento na sociedade.

Lendo sobre a falta de sentido em preencher um protocolo, se partimos da perspectiva de um indivíduo, entendo melhor as palmas que *A Fúria das Sereias* e *Tudo é risco de giz* receberam. Percebo que Nicola, a modelo de 56 anos e cabelos grisalhos, embora possa parecer ter ocupado um lugar improvável, ao figurar na edição de fevereiro da *Sports Illustrated*, na verdade, ocupou uma vaga dela ou de alguma outra mulher de seu perfil. Já não podemos fazer o link entre o comportamento x, no caso, usar biquíni e se sentir sexy, apenas a uma idade biológica (dos 15 aos 35 anos).

Não podemos mais assistir a comédias românticas, aturando o final feliz apenas para quem tem certa idade e tipo físico. Vivendo muito, viajando muito e muito bem informados, homens e mulheres se tornaram ousados.Também querem ter (pelo menos, o direito a sonhar com) um final interessante (evito dizer feliz). E aproveitar o verão, de biquínis dourados. Olhar as notícias da Semana de Moda e ver que poderiam perfeitamente estar na passarela, já que seus iguais, senhores e senhoras de cabelo branco, estão por lá. Por lá e por todos os lugares. A cada dia me deparo com mulheres que se libertaram da "escravidão" de quinzenalmente ter de retocar as raízes brancas. Angela, de 64 anos, contou-me que anos atrás resolveu não mais pintar os fios brancos. Voltou atrás por conta das críticas que recebeu do marido, da família e das amigas. "Fui amadurecendo a ideia e, aos 62 anos, fortalecida e consciente, assumi de vez o que é natural na minha idade", diz. E está se achando linda. Resolveu criar um estilo próprio de vestir e até lenços na cabeça está usando. "Simplesmente relaxei, sempre gostei de roupas mais largas e não usava porque todo mundo dizia que não era sexy", me explica. Em nosso encontro, Angela estava com uma saia comprida, de seda, na cor bege, e uma túnica, também de seda, branca. Um lenço colorido na cabeça, deixando os cabelos alvos à mostra. Logo que a vi, achei-a linda. Tinha um brilho intenso nos olhos.

Impressionante como mulheres que portam os fios brancos não me passam despercebidas. Não reparo roupas, mas cabelos brancos, sim, meus olhos avistam de longe. Vejo que hoje até jovens estão platinando as madeixas. Fiquei pensando que estou a passos largos de abandonar os especialistas em coloração. No último carnaval, experimentei uma peruca de cabelo branco, olhei-me no espelho e adorei. Mas, por enquanto, estou adiando a mudança. É que resolvi ficar longe das escovas progressivas e ainda não me acostumei

completamente com os cabelos anelados. Embora saiba que o mundo ainda trata melhor quem tem cabelos lisos, experimento uma sensação enorme de liberdade. E de repente, resolvo cortá-los bem curtos, estilo "Joãozinho". Sou mais a singularidade e a autoconfiança. E o mundo caminha nesse sentido: na moda e na vida.

13

Não somos imortais



"Um minuto de vida é idade suficiente para morrer."

Martin Heidegger - filósofo alemão

No livro *Mortais: Nós, a medicina e o que realmente importa no final*, o médico norte-americano, Atul Gawande, nos convida a uma reflexão: os progressos na medicina estão nos afastando da morte, e nós estamos acreditando que não vamos morrer. O avanço da ciência é responsável pela longevidade que alcançamos, no entanto, no que diz respeito à morte, o que a Medicina atual faz, muitas vezes, se contrapõe ao que deveria fazer, na opinião do autor. Qual caminho devemos percorrer para lidar sabiamente com a nossa própria finitude e a das pessoas que amamos? Apesar de trabalhar há anos, como cirurgião, Gawande só percebeu que não estava preparado para

lidar com a morte quando foi confrontado com a decadência do pai. Estaria seu pai disposto a viver até onde fosse possível com a ajuda de aparelhos, ou só enquanto tivesse qualidade de vida? A segunda opção foi a escolha do genitor, que enfrentava um câncer de medula óssea, em estado terminal. Sim, é preciso pensar se vale a pena investir em tratamentos penosos quando não há mais possibilidade de cura. Existem serviços de cuidados paliativos, que aliviam o sofrimento imposto pela doença e facilitam aos pacientes a dignidade no fim da vida.

Minha mãe tinha 90 anos quando adoeceu e ficou 15 dias hospitalizada. Quando ouvi um médico dizer que não havia mais o que fazer, logo sugeri aos meus irmãos que a levássemos para casa, eu sabia que preferiria morrer junto à família. Pensando de forma racional, dá mais trabalho e despesa (três enfermeiras se revezavam durante o dia e a noite), mas tinha a certeza de que ela, se pudesse, escolheria ir para casa. A família de uma amiga não pôde fazer o mesmo, então levou alguns pertences que a mãe adorava e os colocou no quarto do hospital. Dessa forma, o ambiente ficou mais acolhedor, menos frio. Minha mãe ficou mais 15 dias em casa, então houve tempo de nos despedirmos da mulher mais importante de nossas vidas. Até hoje, quase dez anos depois, sinto uma saudade enorme. Mas, aprendi com uma monja budista a mantê-la viva dentro de mim; em determinados momentos imagino como agiria em determinada situação aflitiva e até conselhos peço. E as respostas vêm, intuitivamente, acho. Dessa forma, consigo a paz que não tive quando mamãe se tornou uma pessoa dependente. Para mim foram um sofrimento intenso os últimos dias. Eu, que havia sido tão companheira dela - e ela de mim -, me afastei. Tentava, mas não conseguia ficar por perto. Sentia uma angústia enorme pelo fim que se aproximava e pelo fato de não ser capaz de evitá-lo. A incerteza de como seria minha vida sem ela. E mais: depois da morte, o que viria? Mais tarde, senti uma enorme culpa por isso. Sentimento suavizado por sonhos que tive. Poucos dias depois de ela ter morrido, sonhei que nos encontramos em um salão renascentista, enorme, eu de um lado e ela do outro. Quando nos vimos - em perfeita cena cinematográfica - corremos, nos encontramos no meio do salão e nos abraçamos. Senti um abraço delicioso, verdadeiro. Sete anos depois, escrevendo este livro, mais um sonho envolvendo um abraço. Fiquei sabendo que mamãe estava em uma casa de repouso, fui ao seu encontro. Quando a vi, deitada em uma cama, ela me deu um sorriso lindo e um longo abraço quentinho. Acordei, sentindo-me feliz.

O que há depois da morte? Talvez essa seja uma das nossas maiores inquietudes. E talvez por isso vivamos como se imortais fôssemos. A maioria de nós não quer falar de morte. Se toco no assunto, a resposta é “ah! nem” e a conversa toma outro rumo. Sempre escutei meu pai dizer que a morte era um sono eterno. Por outro lado, há quem desconfie: “mas é só isso aqui?”, como se essa única existência fosse pouco...

Conheço Antonio há alguns anos, ele é cabelereiro em um salão de beleza que frequento de vez em quando. Sempre que ia ao lugar percebia que havia um livro diferente, aberto, sobre a mesa dele. Espírita praticante, contou-me não ficar sequer um dia sem ler e o tema preferido é a espiritualidade. Um dia, organizando a minha biblioteca, separei vários volumes já lidos e marcados - meus livros são todos grifados, inclusive com comentários - e levei para o rapaz. Ele adorou.

Não havia pensado escrever sobre morte neste livro já que o assunto assusta tanto, embora ache necessário. Não se trata de uma hipótese, é uma realidade da qual não temos como fugir. Sem dia e hora marcados, é sempre uma surpresa que teremos, e ela virá, queiramos ou não. Ainda não convencida, aconteceu de eu ir ao salão para fazer as unhas e quando olho para a mesa do cabelereiro, vejo o livro *Morte e Espiritualidade*, do médico Evaldo D’Assumpção, lançado em 2006, que ganhei do autor. Senti que era um sinal verde para o capítulo. Peguei o livro de volta, temporariamente.

Sono eterno, como dizia meu pai, ou outra vida após a morte? Fiquei curiosa e reli o livro de D’Assumpção para entender melhor como as religiões tratam o assunto. Arrepiei com a primeira informação. O autor descreve as crenças da primeira civilização da história da humanidade, que existiu entre os anos 9.000 e 1.900 a.C. e ficava na Mesopotâmia, onde atualmente é o Iraque. Vários povos antigos habitaram essa região, entre eles, babilônicos, assírios, sumérios, caldeus, amoritas e acádios. No geral, eram povos politeístas, pois acreditavam em vários deuses ligados à natureza. Entre os sumérios, por exemplo, os mortos eram enterrados com água, alimentos e alguns objetos. Os reis eram sepultados com serviçais vivos, para servi-los na outra vida. Havia a certeza de vida após a morte. Concluo que evoluímos. Não consigo (e nem quero) entender como pode um modo de vida incluir enterrar pessoas vivas para acompanhar mortos “importantes”... Desde sempre, o mundo trata melhor as pessoas que detêm algum tipo de poder. Talvez, essa seja uma das razões para que precisemos de outra vida que seja

mais justa.

No antigo Egito, 3.000 a.C., entre os muitos deuses adorados, havia uma Trindade maior, composta por *Osíris*, o deus supremo, *Hórus* e *Ísis*. Acreditava-se que depois da morte, o defunto passaria por um julgamento chamado psicostasia (pesagem da alma). Em uma balança, o coração era colocado em um dos pratos e, no outro, uma pluma. Se o coração estivesse cheio de apegos, iria pesar mais que a pluma e seria devorado pelo deus *Babai*, com corpo de hipopótamo e cabeça de jacaré. Seria uma segunda morte, a definitiva. Se o coração estivesse mais leve que a pluma, a alma seria levada pelo deus *Hórus* (que tem uma cabeça de falcão) até a presença de *Osíris*, e em seguida conduzida aos *Campos da Paz*, onde viveria uma liberdade absoluta.

Também politeístas, os antigos gregos cultuavam as doze divindades olímpicas, tendo *Zeus* como o deus maior. Acreditavam que, após a morte, a alma seria conduzida até a barca de *Caronte* e em seguida julgada no reino de *Hades* (irmão de *Zeus*), que se dividia em *Tártaro, Érebo* e *Campos Elísios*. Quem era condenado, ia para *Tártaro*, onde ficava para sempre. Quem havia cometido pequenas falhas durante a vida ia para *Érebro* e o destino dos bons eram os *Campos Elíseos*. Do *Érebro*, seria possível subir aos *Campos Elíseos* e voltar em outras reencarnações como pessoa ou como animal ou vegetal. Nesse caso, o nome dado não seria reencarnação e, sim, metempsicose. Só depois de algumas reencarnações, a alma seria levada à *Via Láctea* e se transformaria em astro.

Para os hindus - a religião oficial da Índia é o hinduísmo -, 82% da população, existe a reencarnação. Depois da morte existem quatro níveis alcançados, dependendo da vida que se levou e também em função do último pensamento que se teve na hora da morte. O primeiro nível é dos deuses e o último, o das pessoas desprezíveis, que vão renascer em seres considerados insignificantes, como pulgas e mosquitos. O hinduísmo ensina a conviver com a morte como fato natural e inevitável e considera que o medo da morte é a razão de todos os medos e da ansiedade. Complemento com o que ouvi de várias pessoas com as quais conversei: quem tem medo da morte, tem medo da vida!

Também os budistas acreditam que retornamos ao planeta. Interessante notar que a religião que nasceu e quase desapareceu na Índia, sobrevive na China e no Japão e ganha cada vez mais adeptos no Ocidente. Buda, o

fundador, nunca criou dogmas e permitia que cada um de seus seguidores tivesse suas experiências pessoais, “venhamos e experimentemos nós mesmos”. Há a busca do autoconhecimento e uma forma holística de enxergar o ser humano e o mundo. E, como no espiritismo, o que somos e como agimos aqui no planeta terá influência na vida futura. Talvez seja por essa certeza é que tenha percebido em alguns espiritas e budistas que conheci um alto objetivo de dar significado especial à própria existência. O cabelereiro Antônio procura por meio da leitura e das ações ser uma pessoa melhor consigo mesmo e com o mundo. Apesar disso, tenho consciência de que a crença em uma religião não nos torna, obrigatoriamente, pessoas melhores. Infelizmente. Aliás, só de pensar nisso, vêm à memória vastos exemplos de intolerância que se multiplicam dia a dia.

Não façamos aos outros o que não queremos que nos façam. Este é o ensinamento básico do confucionismo, uma religião (embora seja mais um sistema ético e filosófico) praticada por cinco milhões de pessoas, a maioria delas na Ásia. Ocupa o sexto lugar entre as fés mais seguidas no mundo e um dos seus textos fundamentais é o *I Ching*, o Livro das Mutações. (Na minha adolescência, era comum consultarmos esse livro).

Considerado um dos mais importantes filósofos chineses, Confúcio, cujo nome verdadeiro era K’ung Fu-Tzu, (551-479 a.C.) não se preocupava com a vida após a morte e, sim, com as relações harmoniosas entre as pessoas.

Há uma famosa frase de Confúcio, que realça seu objetivo em chamar atenção para a vida terrena. Veja quão atual ela é: "Há homens que perdem a saúde para juntar dinheiro e depois perdem o dinheiro para recuperar a saúde. Por pensarem ansiosamente no futuro, esquecem o presente, de tal forma, que acabam por não viver no presente, nem no futuro. Vivem como se nunca fossem morrer e morrem como se nunca tivessem vivido".

Quem cometeu muitas falhas vai para a prisão no inferno, onde fica durante um tempo e depois a alma renasce no mundo. Quem realizou coisas boas, terá a alma recompensada e se tornará um espírito ou até mesmo um deus das cidades. Assim acredita a religião oficial do Japão, o Xintoísmo, que busca o sagrado na natureza e o respeito aos ancestrais e às relações familiares (fica fácil entender porque os japoneses respeitam tanto os mais velhos). Segundo sua crença, nascemos com duas almas: a superior, chamada Kon, de natureza divina e a alma inferior, Haku, que vem da terra e representa a natureza humana. Quando o homem morre, as almas tomam

caminhos diferentes. O Kon ascende ao Céu e é absorvido pelo Senhor dos Céus, e o Haku descende à terra, para ser julgado por um magistrado demoníaco. É interessante saber que algumas religiões bem conhecidas por nós, brasileiros, surgiram do Xintoísmo tradicional, como a Seichô-No-Ie e a Igreja Messiânica.

Para a religião monoteísta mais antiga do mundo, o Judaísmo, há um consenso de que a primeira e maior responsabilidade do judeu é para com a vida presente e não com o que virá depois da morte. Após a morte, a salvação se obtém por uma vida ética e obediente às leis de Deus. Os judeus acreditam que YHWH (Javé ou Jeová, em português) seja o criador do universo, um ser onipresente, onipotente e onisciente, que influencia todo o universo. O livro sagrado é a *Torá* ou *Pentateuco*, revelado diretamente por Deus. Entre as fés monoteístas, o Judaísmo é a que possui menor número de adeptos no mundo, no máximo 15 milhões. A religião surgiu por volta de 1700 a.C., quando Deus mandou Abraão procurar a terra prometida.

A visão sobre o que acontece após a morte, dentro do Cristianismo, varia entre as suas igrejas (Católica, Ortodoxa e Protestante). A Igreja Católica considera a existência do céu, para onde vão os justos; do inferno, para onde vão os pecadores que não se arrependeram; e do purgatório, que é um estágio de purificação. Dentro do Protestantismo, a maior parte das denominações acredita que os mortos serão julgados no Juízo Final. Os pecadores serão definitivamente mortos e os justos viverão junto a Cristo na imortalidade. Já os grupos esotéricos acreditam que após a morte, cada um de nós sofrerá as consequências do bem e do mal que tenhamos praticado em vida, atingindo a perfeição com as sucessivas encarnações.

Os seguidores do candomblé acreditam na continuidade da vida por meio da continuação da força vital. O orixá volta dentro da mesma família, mas em outro corpo. A crença reverencia os orixás, divindades intermediárias entre o homem e Deus, que ajudam os homens quando chamados em rituais. Os seguidores podem pedir, por exemplo, um bem ou um mal para outra pessoa. No entanto, quando se pede um mal, esse pode voltar-se contra o próprio solicitante. Entre os principais orixás encontra-se Olorum, pai criador, acima de todos os outros. Cada pessoa tem seu orixá. Umas das formas de conhecê-lo é por meio do jogo de búzios e, uma vez encontrado, não pode ser contrariado. O candomblé foi trazido ao Brasil pelos negros de língua ioruba, da Guiné e de Angola, escravizados pelos portugueses.

A doutrina espírita, ao contrário do que prega a maior parte das religiões cristãs, considera Jesus Cristo não como filho de Deus, mas um espírito mais evoluído e um modelo para toda a humanidade. Para os seguidores do espiritismo, a morte não existe. O espírito usa o corpo físico como instrumento para se aprimorar. Quando o corpo morre, o espírito se desliga e fica no mundo espiritual, estudando e se preparando para uma nova encarnação. Com a reencarnação, o espírito adquire experiências e evolui em outro corpo sucessivamente. O espírita tem certeza de outras vidas. Embora não seja espírita, apenas simpatizante, essa ideia me dá um alívio enorme.

Na Umbanda, morte e nascimento são momentos sagrados, que marcam a passagem de um estado a outro de manifestação espiritual. Morremos para um lado e nascemos para outro lado da vida. Após a morte, o ser humano leva consigo suas alegrias, sua fé, suas crenças, suas mágoas, suas dores e será recepcionado por espíritos mais evoluídos que o ajudarão na adaptação ao mundo espiritual. Com a morte do corpo físico, os espíritos bons podem se tornar protetores, enquanto os maus (espíritos de pouca evolução, devido às poucas encarnações) podem se tornar perturbadores. Os mortos (desencarnados) podem ser contatados, ajudados ou afastados. A Umbanda sofre influências de crenças cristãs, espíritas e de cultos afros e orientais. Como não existe uma unidade ou um 'livro sagrado', alguns umbandistas admitem o céu e o inferno dos cristãos, enquanto outros falam apenas em reencarnação e carma.

Para os seguidores do Islamismo, a morte é uma passagem desta vida para outra, eterna. Quem fizer o bem, será julgado por Deus e vai para o paraíso. Quem fizer o mal, também será julgado e irá para o inferno. Não é permitida a cremação, por acreditarem que o cadáver pode sentir dor. Fundado por Mohammed (nome que significa “altamente louvável“), no século VII, o Islamismo é hoje a religião monoteísta que mais cresce no mundo. Mohammed ou O Profeta, como também é conhecido, dizia ter recebido revelações do arcanjo Gabriel, escritas no livro fundamental dos islãs, o *Corão*. A palavra Islã vem de “alasmar”, que significa submissão, a qual é exigida de forma radical a Alá (Deus, em árabe) e aos ensinamentos do profeta Mohammed. O principal pilar é que não há outra divindade, além de Deus. Mohammed é o mensageiro de Deus.

Espero que, com alguns exemplos, seja proveitoso ver de que forma a crença em um ser superior perpassa tantas civilizações e períodos históricos.

Embora a ideia do que acontece após a morte varie, o momento da partida é tratado com respeito em todas as principais religiões. O fim é carregado de significado para os que ficam. Paradoxalmente, refletir sobre a morte eleva também a experiência da vida e coloca os nossos dias em perspectiva, para que sejamos capazes de escolher com sabedoria a que nos dedicar, durante o curto tempo que temos na Terra. É um legado das mais diversas religiões para o nosso tempo. Tal legado serve, inclusive, para combater a ideia errônea de associar a morte apenas à velhice - o que faz ainda menos sentido num país como o Brasil, que tem alto número de óbitos de jovens, especialmente por causas violentas. A morte vai chegar para todos os seres vivos, mas sua visita, amplamente ilustrada nas artes e debatida na filosofia, pode se dar a qualquer momento, dia ou ano, a partir do seu primeiro minuto sobre a terra. Ela não escolhe idade, logo não devemos estigmatizar os mais velhos, por identificá-los com a morte. Ao contrário, o idoso é, somente, na sociedade, aquela pessoa que viveu mais.

O inexorável fim põe lado a lado jovens, crianças e velhos. Um recém-nascido ou um ancião estão no grupo dos vivos. Do outro lado estão os mortos. O lado de lá é o grande mistério, sobre o qual só podemos divagar. Ou crer. Ele nos leva a pensar que não há como estar mais ou menos morto. É um estado absoluto e sem volta. Há, contudo, uma forma de estar mais ou menos vivo - e não estou falando de quem respira com a ajuda de aparelhos. Vive pela metade quem não se arrisca, quem não aproveita os anos, quem não perdoa. A morte é uma lembrança, sim, de que podemos e devemos aproveitar bem os anos que temos.

Na contemporaneidade, se assistimos a massacres em nome de Deus, também nos deparamos com atitudes de tolerância que podem ser iluminadoras. Por exemplo, o protestantismo e o catolicismo já não pregam o distanciamento entre os crentes e os não crentes. O Papa Francisco, para citar apenas um, se posicionou contra o estigma de ser “mãe solteira”, dizendo que “ser mãe não é um estado civil”. Os alcoólicos anônimos, fundado em 1935 e ainda hoje um sucesso na reabilitação de alcoólicos do mundo inteiro, têm como base princípios protestantes, sem obrigar seus membros a confessarem essa fé - os participantes são apenas convidados a usufruir de práticas assertivas da religião, sem serem constrangidos a se converter, para continuar fazendo parte do programa.

Entre religiões mais antigas, como as milenares, Judaísmo e Hinduísmo, o

foco em boas ações e no respeito ao outro está alinhado a várias questões dos nossos tempos, como a importância de cuidar bem dos animais e evitar seu sofrimento ou de amparar os mais pobres. Independentemente da fé religiosa ou da ausência dela, lançar um olhar generoso sobre diferentes credos permite que descubramos novas abordagens para lidar com as relações, o tempo, a vida. E com a morte. Há que se conscientizar de que um dia ela bate à porta. A título de reflexão, acho importante citar o livro “Os cinco maiores arrependimentos dos pacientes terminais”, escrito por Bronnie Ware, uma enfermeira especializada em cuidar de pessoas próximas da morte, nos Estados Unidos. O primeiro é não ter tido a coragem de viver a vida da forma como queria e não conforme a rota traçada por outras pessoas. Além disso, há pessoas que só pensam no trabalho e mais tarde reclamam que se esqueceram de viver a vida. Não ter trabalhado menos é o segundo arrependimento, principalmente para aquelas pessoas que trabalharam em algo de que não gostavam, e agora não há tempo para recomeçar. Em terceiro lugar, vem o desejo de ter tido coragem de expressar os sentimentos, de terem sido mais sinceras e verdadeiras. O quarto arrependimento corresponde a não ter mantido contato com os amigos. Ao longo da vida, com tanta coisa para fazer, às vezes, não sobra tempo para investir em amizade. Amigos são a família escolhida e nos fazem viver mais e melhor. O quinto arrependimento é o de não terem se deixado ser mais felizes. Ouvi de um grupo de tanatologistas de Belo Horizonte (Tanatologia é a ciência que estuda os processos emocionais e psicológicos da morte e do morrer) que, no leito de morte, ninguém reclama ou se arrepende de não ter comprado um carro importado ou um apartamento de cobertura e, sim, de não ter convivido mais, amado mais. O ideal é que pensemos em nossas escolhas, enquanto temos tempo para isso. Imaginemos como seria bom chegar ao fim da vida e dizer que faríamos tudo de novo e do mesmo jeito.

Precisamos aprender a falar de morte. "Quando vai nascer uma criança, geralmente é uma alegria para a família. O final da vida é similar: saímos de um plano para nascer em outro. Acredito nisso, é a minha filosofia”, afirma Judy Robbe, especialista em demências. Precisamos falar de morte com as crianças. Eu fui apresentada a ela de uma forma violenta, foi um trauma do qual ainda não me libertei. Poderia ter sido mais leve. A criança se depara com a morte de um passarinho, de uma formiga ou do cachorro do vizinho. É bom aproveitar esses momentos, para dizer: chegou a hora dele, a vida é assim. Não somos imortais. "Mas podemos ser eternos", diz a filósofa

mineira Terezinha Rios. Somos eternos quando deixamos um significado na família, na convivência, no trabalho, no país. Qual é o seu legado?

14

Estamos ficando velhos. E agora?



“A velhice(tal é o nome que os outros lhe dão) pode ser o tempo de nossa felicidade.”

Jorge Luis Borges - escritor argentino

“O Brasil está envelhecendo mais rápido do que se previa. E as questões do envelhecimento invadiram a sociedade brasileira um pouco de surpresa”, me disse Jorge Félix, jornalista e mestre em Economia Política pela PUC-SP. Autor do livro *Viver Muito*, insiste na tese de que é fundamental planejar a velhice para, no futuro, ter respostas a questões que hoje são incômodas: Quem vai cuidar de nós (que mereceu um capítulo), onde vamos morar, quando tivermos 80 anos e quem vai receber a aposentadoria, quando não pudermos mais ir ao banco. Félix desenvolveu o conceito da *Economia da Longevidade*, em 2006, título da sua tese de doutorado em Sociologia, com o objetivo de estudar as relações econômicas do envelhecimento. Segundo o autor, é preciso estabelecer papéis e responsabilidades para cada ator do processo de envelhecimento populacional, ou seja, Estado, empresas e indivíduos. É bom esclarecer que nenhum ator pode fazer milagre sozinho. A

palavra-chave é planejamento. Sabemos que nem todos podem planejar saúde, educação e renda futura, por exemplo. No entanto, a parcela da população que pode tem preconceito para com esse tipo de organização. Precisamos nos libertar disso e limitar os gastos, poupar, diversificar investimentos, enquanto estamos jovens. Quanto à saúde, prevenir doenças vai reduzir os custos de saúde, no futuro. Há doenças imprevisíveis e crônicas, estamos sujeitos ao risco. Mas quem não fuma, não abusa da bebida alcoólica, mantém o peso e cuida dos dentes, por exemplo, está investindo em reserva de saúde. E só tem a ganhar, vai comemorar na velhice.

Nas suas palestras, Jorge Félix me conta que a pergunta campeã é: como nos reinventar aos 60 anos. A resposta: “é muito difícil nos reinventar aos 60 anos. É preciso fazê-lo aos 40”, de preferência, penso. Novamente, a palavra é planejamento. Facilita muito ter um plano B nos acompanhando. A outra questão é que a reinvenção aos 60 anos depende, sobretudo, do nível de instrução do indivíduo, que tipo de profissão ele tem, como está inserido no mercado de trabalho. Enfim, suas possibilidades. “Em geral, quem pensa na reinvenção, só aos 60 anos, se frustra”. Se a pessoa quer abrir um comércio, ser voluntário, ser consultor, tem de começar antes de se aposentar.

Mas, as exceções existem. Deralda, 69 anos, (na escola sofria bullying e até hoje é indagada se os pais não erraram a letra inicial, o nome não seria Geralda?), conseguiu vencer o desafio de se reinventar aos 60 anos. Quando se tornou sexagenária, entrou na faculdade e se formou, aos 64 anos, em nutrição. Depois disso, começou a fazer cursos de culinária e se tornou voluntária da Pastoral da Criança. “Foi para me ajudar financeiramente e ocupar o tempo”, ela conta. A decisão impulsionou-lhe a vida, e a dos três filhos. “A necessidade financeira e emocional me fez ir para a frente. Eu queria voltar a estudar, pois interrompi minha faculdade de pedagogia, na juventude”. Hoje dá cursos de culinária, na periferia de Santa Luzia - MG, em parceria com paróquias. “Servir as pessoas é a minha maior realização”.

Deralda é uma mulher empreendedora. “Empreendedorismo não é só montar um negócio. É toda ação que cria uma nova oportunidade”, esclarece Viviane Café Marçal, que pesquisou as políticas públicas de promoção ao empreendedorismo da pessoa idosa no Brasil e quase nada encontrou. E a falta de estímulos do poder público tem consequências. O Brasil ocupa a terceira posição no ranking mundial de empreendedorismo jovem, mas, em contrapartida, possui um dos menores índices de participação de pessoas

entre 55 e 64 anos no empreendedorismo, colocando-se na quadragésima posição, entre os 42 países analisados (SZAJMAN, 2009). Segundo o estudo de Café, um relatório elaborado pelo Sebrae conclui que a ação de empreender, nessa faixa etária, é barrada pela falta de apoio, excesso de burocracia e impostos.

Uma das formas mais frequentes de investimento feminino e masculino, para continuar produzindo, é o ato de empreender, por necessidade ou oportunidade. O empreendedorismo, por necessidade e informal, é bem maior e acontece com a maior parte entre os aposentados brasileiros com baixa escolaridade e baixa renda. Luiz do fogão, como é conhecido, tem 89 anos e continua no batente. Disse-me que não pode parar, o salário mínimo que ganha de aposentadoria não é suficiente, então, conserta fogões para complementar a renda. Impressionante a vitalidade desse homem que começou a trabalhar aos sete anos na roça, capinando e plantando. Aos 21 anos veio para Belo Horizonte dirigir trator. Hoje, tem uma Kombi que o ajuda na locomoção pela cidade. Além disso, de vez em quando, vai ao interior colher arnica para depois fazer remédio caseiro. Quando ganha óleo usado, faz sabão também para vender. E assim, como milhares de brasileiros, vai se virando para ter um pouco mais de conforto.

Enquanto isso, “o empreendedorismo por oportunidade ainda é pequeno. Isso só vai mudar quando os governos abrirem os olhos para a realidade contemporânea. O Brasil não é mais um país jovem”, afirma Café. Desafiando a realidade, João Victor, 73 anos, criou a própria oportunidade. Economista, aposentou-se aos 57 anos. Ficou dez anos em casa, “criando problemas com a família”, como ele mesmo brinca. Resolveu voltar a estudar, fez especialização em cooperativismo e criou uma cooperativa contábil. Participa ainda de uma associação de aposentados e, quando é preciso, sai para a rua, reivindicando direitos.

O Brasil precisa se convencer de que está envelhecendo e, principalmente no mercado de trabalho, deve ter outra relação com as pessoas acima de 60 anos. Se quiser envelhecer bem, a sociedade brasileira não pode fazer do idoso um ser desamparado. Em 2050, teremos no país mais pessoas com 60 anos do que com menos de 14 anos. Expectativa do IBGE. “Não estamos criando vagas suficientes para quem quer trabalhar depois dos 60 anos. A aposentadoria passou a ser uma complementação da renda e não mais um marco para abandonar o mercado de trabalho”, diz Jorge Félix. Para ele, é

preciso que se faça uma legislação específica para estimular as empresas a empregarem pessoas mais maduras. Algumas mudanças poderiam ser benéficas, como a flexibilidade de horário. Isso, convenhamos, seria interessante para todos nós. O modelo de trabalho atual foi pensado por homens e para homens, numa época em que eles eram os provedores financeiros da família, enquanto as mulheres eram responsáveis pela educação e administração do lar. Hoje, todos sabemos, a realidade não é mais essa.

Outra advertência do economista é o cuidado que precisamos tomar. Ele exemplifica citando o filme *Um Senhor Estagiário*. À primeira vista, achamos lindo um idoso assumir o posto de estagiário. No capítulo *As novidades não param (se você não parar)*, cito o publicitário Lew que se tornou estagiário no *Google*. Imagino que o salário dele não era de um aprendiz, que, às vezes, não chega a um salário mínimo. Precisamos prestar atenção para que não haja retirada de direitos do trabalhador sênior.

Por que já vejo vendedores idosos em algumas lojas? É que eles têm uma outra forma de relacionamento com o público. O mais vivido tem mais experiência para apaziguar e acalmar os ânimos. Não me esqueço de uma vez que presenciei uma briga feia entre dois jovens funcionários de uma empresa onde eu trabalhava. Um colega, que já havia passado dos 60 anos, chegou perto e disse: “Gente, não é assim. Vamos conversar?”. Ao final, os dois foram convencidos a pensar melhor e resolver a questão, mais tarde, com a cabeça fria. A sabedoria da maturidade precisa ser valorizada. Não podemos estigmatizar um velho colocando-o no lugar de estagiário. E se ele quiser? , pergunto. “Tem coisas que o cidadão não sabe escolher. Então, cabe ao Estado e à sociedade organizarem o que é bom para a velhice”, diz Félix.

De qualquer forma, no filme, o ator Robert De Niro, com 70 anos, aceitou ser estagiário porque, depois da aposentadoria, se cansou de ficar em casa, sem estímulos. Os colegas eram jovens e a diretora tinha no máximo 30 anos. A presença do idoso fez toda a diferença. Trouxe harmonia. “Eu acho que o mundo, daqui pra frente, vai ser muito melhor, exatamente porque teremos muito mais pessoas longevas. A primeira coisa que uma pessoa muito idosa quer, não é fazer carreira, - ou já fez ou já deixou de fazer -, é deixar um legado”, repito o que disse o médico gerontólogo Alexandre Kalache no prefácio desse livro.

E qual é a importância da renda para uma vida boa? Ter dinheiro é meio

caminho para o bem-estar na velhice. O restante vai depender das condições à nossa volta. Querendo ou não, dependemos do outro. Se hoje a família é a cuidadora, como estaremos todos bem, ao enfrentar o fenômeno de viver mais, com menos filhos? Como garantir o bem-estar na velhice, se ainda não há apoio das políticas públicas? Félix acredita que ricos e pobres idosos terão os mesmos desafios de integração, inserção, cuidados e riscos, impostos pela fase idosa. Numa sociedade envelhecida, o bem-estar do indivíduo depende da condição de todos. Lembro-me de uma entrevista com o geriatra Flávio Chaimowicz, quando quis saber da sua experiência, 20 anos atendendo idosos, no ambulatório da UFMG. “Ao chegarem aos 85 anos, ouço que saúde e família são as duas coisas mais importantes, não o dinheiro”, conta. E faz uma reflexão. “Imagine um idoso que tenha muita saúde, muito dinheiro, e nenhuma família: ele não está muito bem. Imagine um idoso que tem muito dinheiro, muita família e não tem saúde: ele não está muito bem. Agora, imagine um idoso que tem muita saúde, muita família e pouco dinheiro: ele estará razoável, tendo pouco dinheiro, mas com assistência da família e uma boa saúde”. Aliás, o médico me confidenciou que, se pudesse, essa seria a opção que escolheria.

Não dá para tapar o sol com a peneira. Uma boa parte da nossa sociedade vê a velhice como sinônimo de decadência física, qual fosse uma fase em que é impossível manter as relações sociais. "Ledo engano", diria minha mãe. É que, mesmo que a idade avançada imponha restrições físicas, elas podem ser aliviadas com mudanças de comportamento pessoal ou da engenharia das cidades. É comum pessoas acima dos 70 anos andarem devagar e, sendo constatado que o percentual de habitantes nessa faixa etária tem crescido, uma boa medida seria, por exemplo, ajustar o tempo dos semáforos, a fim de melhorar a mobilidade nos grandes centros urbanos. Percebo que o tempo do semáforo tem sido obstáculo para muita gente, principalmente a mais vivida. Já perdi as contas de quantas vezes precisei correr para atravessar a rua, antes que o sinal ficasse vermelho para o pedestre. Eu ainda não tenho mobilidade reduzida, mas, e quem tem? Pela Internet, tomei conhecimento de um teste feito pela Associação pela Mobilidade a Pé em São Paulo. A conclusão foi que o tempo dos semáforos ignora as necessidades dos pedestres.

Reparemos nas calçadas das nossas cidades. Certa vez, depois que me interessei pelo tema envelhecimento, resolvi caminhar pelo centro de Belo Horizonte. Um amigo, Tuca, de 70 anos, havia caído e quebrado o nariz, ao tropeçar em um buraco bem no meio do passeio. Encontrei muitas calçadas

esburacadas. A mesma realidade experimentei na capital paulista. Da avenida Paulista, peguei o metrô rumo ao centro. Andei boas quadras até chegar ao Mercado Municipal. Calçadas malcuidadíssimas, perigosas para os mais velhos, para qualquer um. Aliás, as cidades brasileiras são amigas dos idosos? Quem me alertou foi o gerontólogo Alexandre Kalache. Referia-se a uma cidade adaptada às estruturas e serviços acessíveis para a inclusão de idosos com diferentes necessidades e graus de capacidade. Fico imaginando que uma cidade boa para o idoso é boa para todos.

O senhor Luiz do fogão me disse que, quando precisa andar a pé, vai pelo meio fio e prestando muita atenção para não ser atropelado. "Morro de medo de cair, os passeios estão cheios de buracos". Não frequenta as praças por causa da falta de segurança. "Nos bairros, por exemplo, você não vê polícia em lugar nenhum. E se acontece qualquer coisa e a gente chama o policiamento, demora muito para chegar", relata. Alerta que idosos estão na mira de criminosos. Por essa e por outras, sair a pé só numa necessidade extrema, do contrário vai de carro, atento, "sem ficar bobo". E a receita de chegar quase aos 90 anos tão bem é "trabalhar, prestar muita atenção, mas sem estressar, e viver".

Quando era diretor da *Organização Mundial da Saúde* e responsável pelo *Programa Global para o Idoso,* Kalache promoveu uma revolução, baseada no modelo que havia começado em Copacabana - bairro carioca onde nasceu e vive - o *Copacabana mais amiga do idoso*. “Ouvimos os idosos do bairro”, conta. E o local não poderia ter sido mais bem escolhido. Copacabana tem 33% da população com mais de 60 anos. “É o Brasil daqui a 30 anos”, comenta. O médico e sua equipe queriam descobrir as demandas que os idosos ocultam e a sociedade não consegue entender. Nos grupos focais, surgiram relatos do tipo: “amigo é o porteiro e inimigo é o motorista de ônibus”. A maior preocupação era a criminalidade. E o que fazer com as apurações? Simples. Se o porteiro é amigo, toma conta, dá notícia para a família, troca lâmpadas, o imaginemos recebendo treinamento adequado. E o que dizer dos motoristas de ônibus - ou das empresas? Se eles não param no ponto ou arrancam antes de os idosos se sentarem, um treinamento não poderia mudar isso? Quanto ao medo do crime, o trabalho deu frutos. Copacabana tem uma delegacia de polícia na estação de metrô mais importante, aberta 24h por dia, sete dias por semana, com policiais treinados para conversar com mais tempo e respeito com a pessoa idosa. E ficou nisso... Mas, “a ideia foi para mundo”. Em 2007, foi feito o primeiro guia da

cidade para o idoso e, segundo Kalache, hoje é realidade em 1800 cidades mundo afora. “Eu tenho orgulho da nossa contribuição. Sabe onde é que não deu certo até hoje? No Brasil”, lamenta. Na realidade, no Brasil, políticas públicas para os idosos são um paradoxo. Como disse na introdução deste livro, temos um estatuto valioso do idoso, fomos um dos primeiros países a perceber a importância de dar direitos a eles. Mas, na prática, não temos políticas baseadas nas necessidades desse público. O estatuto precisa ser conhecido. Os próprios idosos não o conhecem porque é pouco divulgado. Enquanto isso, a lei só facilitou no sentido de não ter que enfrentar filas e pagar meia entrada em cinemas e espetáculos. O resto ficou mais ou menos na mesma coisa. Enquanto a sociedade não exigir, o poder público não agir, e a mídia apoiar, ficaremos assim, sem melhorar a qualidade de vida de uma faixa etária crescente em nosso país.

Experimentemos olhar a cidade com as lentes de uma pessoa idosa. Se pudermos entrar e sair de um ônibus, e fazer o percurso com segurança, porque somos idosos, vai ser mais fácil também para a mulher grávida ou para quem tem alguma deficiência. Se a cidade for amiga do idoso, será amiga de todas as gerações. Estou falando de acessibilidade ao transporte e aos serviços públicos, da qualidade do espaço físico onde vivemos. Estou falando também da educação e do acesso à informação e aos novos conhecimentos. Estou falando de direitos. Estou falando de trabalho. De alguém que quer continuar trabalhando, como eu, ou, se não quer, mesmo assim, precisa trabalhar para ajudar no sustento da família.

Belo Horizonte, a cidade onde moro, é bem arborizada, pensando em área verde por habitante. Mas, é comum no Brasil algumas áreas serem mais beneficiadas que outras. A periferia, às vezes, sofre. Já vi pessoas fazendo caminhadas debaixo do sol e isso é penoso, não só para os idosos. O ideal seriam espaços públicos pulverizados: pequenas praças, espalhadas pelas cidades. Vi isso em Buenos Aires, na Argentina e Madri, na Espanha. E já pensou em estacionamentos para pedestres? A ideia não é minha, alguém me contou que um especialista em mobilidade defende pontos de parada para indivíduos e não só para veículos. Bancos nas calçadas podem ser um alento para caminhadas cansativas e oportunidade de observação da paisagem. Gostei da ideia.

E o que o você acha da mobilidade urbana coletiva nas cidades brasileiras? É dos ônibus de que estou falando. Em São Paulo, por experiência própria, o

metrô funciona bem. Mas e os ônibus? Fiquei impressionada, ao visitar Santiago, no Chile, e entrar em um ônibus de piso baixo - não tem aquele degrau enorme, perigoso na de hora subir e descer-, suspensão a ar e câmbio automático, sem arrancadas violentas. É que já vi idoso cair porque o motorista arrancou antes de ele se assentar. Esses ônibus confortáveis são produzidos no interior de São Paulo. Ou seja, exportamos ônibus de alta qualidade e ainda usamos transportes feitos em chassis de caminhão. Em São Paulo, fui de ônibus até o bairro de Perdizes porque me contaram que a frota era nova. Fui sentar-me no lugar separado para idosos (eu posso). Espantei-me ao ver dois degraus apertados para chegar aos assentos. Concluo que os gestores públicos ainda não envelheceram e, o pior, não têm informação sobre isso.

Para uma cidade ser amiga do idoso, além da infraestrutura necessária, é preciso também que tenhamos amor por essa cidade. Para ilustrar, cito o bairro onde moro. Sempre observei as ruas cheias de carros estacionados e vazias de gente. O medo da violência fez com que nos escondêssemos dentro de casa. Não deveria ser o contrário? Rua segura não é rua ocupada? Praça segura não é praça ocupada? Cidade não é lugar do encontro? Perto da minha casa há uma praça, nem grande nem pequena, e que sempre permanecia vazia. De uns tempos para cá, o lugar está sendo ocupado pelos moradores. Os *food trucks* (carros de comida) estacionam no local e tem gente vendendo artesanato. Muitas crianças, jovens, adultos e idosos. Os pequenos brincam nos brinquedos e os maiores usam os equipamentos de ginástica. Só faltam brinquedos para os mais vividos. Lembro-me do escritor Rubem Alves, em uma das vezes que nos encontramos, reclamar que faltavam balanços para os idosos. Concordo com ele (uma vez entrevistei o cantor Agnaldo Timóteo em uma praça com balanços que sustentavam adultos. Eu e ele adoramos). Com o movimento, ir à praça passou a fazer parte da minha rotina. Pipa, minha cadela, super simpática, atrai as crianças, e, com elas, os pais e avós vão chegando. Experimento uma quase raridade na atualidade: o bate papo entre desconhecidos.

Abra-se para o mundo fora de casa. Este pode ser um dos segredos para envelhecer bem. A centenária e artista plástica Leda Gontijo contou-me que encomendou um panô para pendurar na parede da cozinha com a seguinte frase: lar, doce lar. Depois de pronto, ela olhou, arrependeu-se e fez nova encomenda. Desta vez, o bordado trazia escrito: rua, doce rua.

15

Envelhecer para rejuvenescer ou Envelhecer para se libertar



“A principal missão do homem, na vida, é dar a luz a si mesmo e tornar-se aquilo que ele é potencialmente.”

Erich Fromm - psicanalista alemão

Dona Lourdes tem 79 anos e acaba se formar em jornalismo. A vida toda foi professora de escola estadual, criou seis filhos e voltou para escola

quando a vida ficou mais calma, depois dos 70 anos. E não parou. E quer enfrentar um novo desafio: estudar design para experimentar uma área para a qual - acredita - não tem nenhuma habilidade. Enquanto me conta, penso em quantas competências temos e não as descobrimos ao longo da vida simplesmente porque não temos ou criamos oportunidades. A nova jornalista me diz que envelhecer é a melhor coisa do mundo, pois é na velhice que realiza os sonhos da juventude, inclusive os de viajar muito e sozinha. “Não estou passando pela vida, estou vivendo, vou deixar a minha marca, tenho certeza disso”, diz, cheia de vivacidade.

Um contingente enorme de velhos brasileiros é formado por analfabetos funcionais, ou seja, sabem ler e escrever, mas pouco entendem o que leem e não são capazes de escrever uma simples carta. E, como já citei no capítulo Saúde - envelhecimento cerebral, é enorme a porcentagem de vividos que não sabem sequer escrever o próprio nome. Acho triste ver alguém usar a impressão digital no lugar da assinatura. Não que isso seja o fim do mundo, mas traz, sim, mais dificuldades no dia a dia. Causa-me aflição quando vejo alguém, sem nenhum problema cognitivo ou qualquer outra coisa que o impeça, ser totalmente excluído da cultura escrita. Vivemos, ainda, uma situação com a qual o país tem que lidar com mais seriedade, afinal, se o mundo (com algumas exceções) não trata bem as pessoas mais velhas, imagine ser velho e analfabeto.

Foi em uma sala de aula na periferia de Belo Horizonte que encontrei vários idosos estudando no projeto EJA - Educação de Jovens e Adultos (notem que não há menção a velhos...). As histórias de vida são bem parecidas: a maioria é mulher, nasceu e cresceu na roça e nunca estudou porque papel de mulher era trabalhar, cuidar dos irmãos e da plantação, sem tempo para sonhar. “Mesmo sem tempo, eu sonhava”, me conta Dona Maria, de 74 anos. Relata que o pai sempre dizia que mulher que ia à escola era para mais tarde escrever carta para o namorado, e isso não podia... Para ser uma boa moça e encontrar um marido, ela aprendeu cedo a cozinhar, arrumar, lavar, passar e bordar. Nunca viajou nem foi ao cinema (não havia). Maria casou-se e veio para a cidade grande. Foi a primeira e única viagem até agora: sair da zona rural de Governador Valadares para Belo Horizonte.

Teve nove filhos e trabalhou muito, fazendo faxina em casas. Nunca invejou suas patroas (conforme me assegurou), mas sonhava ter vida melhor. Mais tarde, enviuvou e, aos poucos, se liberta das velhas estradas e começa a

trilhar novos caminhos. Emociono-me quando abre o caderno para mostrar-me sua letra. Linda, cuidadosa. Despisto, com medo de constranger a senhora. Por dentro estou sorrindo e ela sorri com os olhos. Vem à memória um conto de Carlos Drummond de Andrade: *Presépio*. Lembro-me de Dasdores.

"Dasdores (assim se chamavam as moças daquele tempo)... Os pais exigem-lhe o máximo, não porque a casa seja pobre, mas porque o primeiro mandamento da educação feminina é: trabalharás dia e noite. Se não trabalhar sempre, se não ocupar todos os minutos, quem sabe de que será capaz a mulher? Quem pode vigiar sonhos de moça? Eles são confusos e perigosos. Portanto, é impedir que se formem. A total ocupação varre o espírito. Dasdores nunca tem tempo para nada. Seu nome, alegre à força de repetido, ressoa pela casa toda. "Dasdores, as dálias já foram regadas hoje?" "Você viu, Dasdores, quem deixou o diabo desse gato furtar a carne?" "Ah, Dasdores, meu bem, prega esse botão para sua mãezinha".

Como Dasdores, o coração de Maria voava, não *"para o sobrado da outra rua, em que, fumando ou alisando o cabelo com brilhantina, está Abelardo"*, como no conto de Drummond. Era capinando e cuidando da horta que a jovem Maria via um rapaz passar a cavalo. Ele sempre passava, só faltava nos sábados e domingos. Com isso, o trabalho na terra se tornou um prazer. Acordava cedo e se retirava para ficar perto dos legumes e verduras, cultivando sonhos: quem seria aquele homem, como seria a sua voz, o seu cheiro? E por que não se aproximava?

Era domingo, dia de missa. A família se aprontava e ia cedo para encontrar banco disponível na pequena igreja do distrito. Maria, os pais e os quatro irmãos (todos homens). Ela envergonhava-se do mesmo vestido branco, surrado pelo tempo. Mas, pelo que me contou, a cada semana, fazia pequenos bordados para que a peça parecesse nova. Tratei logo de saber se havia fotografias dessa época. "Pobre não tirava retratos", diz. Não preciso fazer esforço para imaginá-la vestida de branco e a sensação fica mais latente quando me conta que fazia o próprio perfume. Colhia as flores mais perfumadas do jardim, lavava-as bem e depois as colocava em água fervente. "Depois era deixar esfriar e descansar por algumas horas. Coava e, antes de usar, deixava em vidro alguns dias bem fechadinho em lugar escuro". Antes de ir à missa, Maria quase se banhava com o perfume. "Queria que as pessoas sentissem meu cheiro", relembra. E foi em um dia de missa que encontrou o

jovem cavaleiro, olharam-se e “o meu coração disparou”, recorda-se. Viu-o outras vezes e nunca se falaram, só se olhavam. “Na época erámos tímidos demais, tínhamos medo (ou vergonha) de tudo. Meu pai já havia decidido com quem ia me casar. Não reclamei. Casei, vivi 34 anos com meu marido e a separação só aconteceu porque ele morreu”. Fico encantada ao ouvir Maria, uma mulher que está sendo alfabetizada aos 74 anos. Mesmo sem ter consciência, ela é um ser humano em construção (de fato, estamos sendo construídos o tempo todo, independentemente da idade) e está à procura de novos momentos. “Ainda quero ler um livro inteiro, quero voltar à minha terra e quem sabe encontrar meu príncipe cavaleiro?”, solta-se. “Sabe o nome?”, pergunto. “Não sei, mas o olhar eu sei!”

Há coisas que não é preciso perguntar. Para Dona Maria, a velhice tem sido a melhor fase da vida. Faz o que quer, aposentou-se, os filhos se casaram e saíram de casa. “Adoro minha família, mas pela primeira vez sinto liberdade e estou estudando, sempre sonhei com isso e sabia que um dia ainda iria realizá-lo.” A renda é de um salário mínimo. “Minha vida é simples, penso simples (quando me diz isso, logo penso: que coisa mais sofisticada!) e agora estou fazendo bordados para ganhar um dinheirinho extra, mas, para falar a verdade, é prazer mesmo!” E ainda quer encontrar um novo amor (ou o antigo, quem sabe). Ela está aberta a coisas novas na vida. Sim, isso rejuvenesce.

Dona Maria nos mostra ainda que ser analfabeta (por enquanto) não é o caos. Sim, traz mais dificuldades e, às vezes, uma certa vergonha de não conseguir ler uma receita médica ou mesmo entender o letreiro de uma loja. Mas, a linha de ônibus já conhece, as contas sabe pagar e já “brigou” no posto de saúde para fazer valer seus direitos de cidadã. Inteligência é uma coisa, escolaridade é outra; pessoas como a estudante Maria, inteligentes, superam as adversidades. Aliás, ela tem “doutorado” no cuidado com a terra. Sabe plantar como ninguém.

Conheci outra Maria, a Maria Esmeralda, de 70 anos. Uma mulher vibrante e positiva. Ela tem várias doenças crônicas: diabetes, hipertensão, fibromialgia. Apesar de conviver com a dor todos os dias, acha que envelhecer é um privilégio. “Aprecio meus cabelos brancos e minhas rugas.

Como diz o meu neto, a minha pele parece mingau de fubá”. Imaginou aí como é uma pele parecida com mingau de fubá?

Maria Esmeralda não se considera velha, pergunto-lhe o que isso significa

e ela me diz: “me aceito do jeito que sou, olho minhas fotos quando tinha 25, 30 anos e gosto do agora.” Acha a vida boa porque tem fé, família e a natureza. Todos os dias, ela acorda bem cedo e, da janela da cozinha, presta atenção e observa o desabrochar de uma rosa. “Agora eu só tenho uma roseira em casa”. E não colhe as flores. Deixa-as cumprir a sina. “A cada manhã elas estão diferentes e me lembram que a cada manhã a vida se renova”. E remoça. E eu que nunca parei para ver uma rosa desabrochar?

Cláudia tem 69 anos. Para ela, a pessoa fica velha quando deixa de sonhar e desejar. E inspira-se em um escritor - não se recorda o nome - para responder à pergunta de quantos anos tem. “Os que eu perdi ou que já se foram eu não sei, agora os que me restam eu também não sei, eu quero viver bem...” E vive. Considera-se uma “andarilha”, caminha quilômetros todos os dias, adora viver a cidade. “Vou a todos os lugares, sei de todos os programas culturais gratuitos”. Às vezes, dependendo da hora, Cláudia pega o ônibus. Uma vez, indo a uma consulta médica, entrou no coletivo e sentou-se à frente de um homem. De repente, sentiu as mãos dele em seu ombro e ele perguntou-lhe: “Posso descer no mesmo ponto que você?”. Viúva há oito anos, Cláudia surpreendeu-se com o pedido, mas aceitou. “Estamos juntos, só não moramos na mesma casa, mas já são seis anos de namoro”. E suspira. O amor renova a gente.

“Enfrentar a velhice com criatividade”. É o que defende Adnaldo, terapeuta ocupacional e, que imagino, deve ter cerca de 40 anos. Pela experiência atendendo idosos, ele me diz que temos muita coisa a conquistar ainda, “o mundo nunca foi tão velho quanto é hoje e nós não podemos ficar presos a modelos de velhice do passado.” Verdade, cabeças brancas estão por todos os lugares, só precisam participar mais nas decisões comunitárias, na família, no condomínio. E isso começa a acontecer. Só parar para prestar atenção.

Para ele, envelhecer é contar uma história. Por isso, na terapia ocupacional estimula-se o esforço para que pessoas debilitadas continuem, de forma autônoma, a contar sua história. Conto-lhe de uma entrevista que li na internet. Uma atriz de 46 anos relata que a velhice é uma maldade da natureza. Adnaldo reage, se mexe na cadeira, e me diz que acha o contrário. “Vamos mudando ao longo da vida. E como a natureza é sábia! O envelhecimento nos tira alguma coisa para que tenhamos contato com o que é essencial. Aprendo isso com muitos idosos.”

Poeta ou poetisa. Alice Ruiz, 70 anos, prefere poeta. Não lhe pergunto por que, mas imagino que o termo se tornou pejorativo, com uma certa diminuição se comparada com a literatura produzida por homens (trata-se apenas de uma suspeita). Lembro-me de um fragmento do poema *Motivo*, de Cecília Meirelles, que diz: “eu canto porque o instante existe e a minha vida está completa. Não sou alegre nem sou triste: sou poeta."

Alice vive o aqui e agora e achou a melhor coisa do mundo comemorar os 70 anos. E explica: “olhei para mim e vi claramente que não tinha muito mais tempo de vida.” Resolveu fazer uma série de coisas que ainda não havia feito. A lista não é pronta, na verdade, trata-se de uma abertura para o que pode acontecer na vida. “Saltar de asa delta, que é uma coisa que eu nunca fiz, por exemplo; apaixonar-me de novo, o que não faço há décadas e escrever um livro em prosa, que é uma coisa que nunca fiz. Tentar algo novo.” A experiência de andar de teleférico já teve, pela primeira vez, em 2016, em Poços de Caldas, no sul de MG. Sim, Alice ainda tem muito a fazer!

A atriz Nathalia Timberg, 87 anos, não se detém para pensar nos anos que passam e vive um dos momentos mais intensos da carreira. Talvez sinta “um pouquinho menos da resistência dos 20 anos”, me diz, mas continua fazendo o que se sempre gostou. A energia continua “quando você tem o mínimo de bom senso (ou possibilidade, digo) de cuidar das suas condições físicas e mentais.” Ela faz isso. A necessidade de atuar é a mesma de respirar.

E já que citei Carlos Drummond neste capítulo, termino com o texto do escritor *Casa Arrumada* . Leio, releio e o comparo à vida e à velhice.

> *“Casa com vida, pra mim, é aquela em que os livros saem das prateleiras e os enfeites brincam de trocar de lugar. Casa com vida tem fogão gasto pelo uso, pelo abuso das refeições fartas, que chamam todo mundo pra mesa da cozinha. Sofá sem mancha? Tapete sem fio puxado? Mesa sem marca de copo? Tá na cara que é casa sem festa. E se o piso não tem arranhão, é porque ali ninguém dança.*
> *Casa com vida, pra mim, tem banheiro com vapor perfumado no meio da tarde. Tem gaveta de entulho, daquelas que a gente guarda barbante, passaporte e vela de aniversário, tudo junto…*
> *Casa com vida é aquela em que a gente entra e se sente bem-vinda. A que está sempre pronta pros amigos, filhos… Netos, pros vizinhos… E*

nos quartos, se possível, tem lençóis revirados por gente que brinca ou namora a qualquer hora do dia.

Arrume a casa todos os dias… Mas arrume de um jeito que lhe sobre tempo para viver nela… E reconhecer nela o seu lugar.”

Viver sem ter vida não tem graça. A vida tem graça quando a gente arruma e desarruma as nossas convicções, as nossas certezas. Tem graça quando deixamos as nossas emoções reviradas nos lençóis em desalinho. Depois arrumamos, sem pressa. Qual é o problema de deixar a pia da cozinha lotada de vasilhas sujas? Amanhã, a gente lava tudo. Sem ansiedade, sem expectativa de a limpeza ser rápida. E que venha a velhice. Sem ela, a vida fica sem graça (ou mais curta). Com otimismo. Ser otimista rejuvenesce. “Otimismo é quando, sendo primavera por fora, nasce a primavera do lado de dentro”, me disse Rubem Alves. Plante flores dentro de você. De todas as cores. E saia perfumando por aí.

16

Todo fim é um começo



“Meu saco de ilusões, bem cheio tive-o. Com ele ia subindo a ladeira da vida. E, no entretanto, após cada ilusão perdida... Que extraordinária sensação de alívio!”

Mário Quintana - poeta brasileiro

Chego a este último capítulo com a boa sensação de ver um sonho se tornar realidade. Venho, há tempos, acalentando a ideia de escrever um livro sobre os vários processos mentais, físicos, culturais e espirituais ligados ao envelhecimento. Diante de mim, está o fruto do meu trabalho. Embora ainda faltem alguns estágios até a publicação e o lançamento, sinto que cumpri a maior parte da missão, mesmo com aquele eterno sentimento de que poderia ter feito melhor (ainda me livro disso, preciso conscientizar-me que fiz o melhor que pude). Mas, a realização de um plano querido nem sempre é encarada com alegria. Há quem se queixe de um vazio. O que colocar no

lugar daquele sonho? A realidade, muitas vezes, perde para a imaginação. Ainda tomando o exemplo do livro, enquanto ele está aqui comigo, em meu computador, na minha casa, depois de termos viajado juntos para cidades do Brasil e da Itália, em busca de informações, o livro é apenas e somente meu. A partir do lançamento, ele será de quem quer que o leia. Pessoas com diferentes visões de mundo e referências darão às minhas palavras e às palavras dos meus entrevistados costuradas aqui, novo valor, nova interpretação, sobre os quais não terei mais controle. “Que bom”, falo para mim mesma. E, então, penso também: “que medo”. Na verdade, uma mistura dos dois.

Passar de um estágio ao qual estamos acostumados para o seguinte tem lá sua carga de receio. Já li sobre o vazio que vem depois da conclusão de um trabalho, em entrevistas com escritores e atores. É um sentimento humano. Porém, podemos superá-lo, por meio do desapego. Quando releio tudo o que foi escrito por mim até aqui, percebo que essa é síntese do que aprendi conversando com vividos (a maioria não citei, mas o que me foi dito ficou nas entrelinhas) que continuam felizes com seu corpo de 60, 70, 80 anos, embelezando-se com a moda e despindo-se para seu próprio prazer e de seu parceiro. A aceitação da transitoriedade de todos os estágios da vida. Se eu entendi algo foi que para curtir o meu corpo de hoje preciso parar de diminuí-lo, ao compará-lo com sua versão mais jovem. A circunferência das coxas e a pele ao redor dos olhos, como exibida nos 20, 30, 40 anos, não existem mais. Passou. E que bom, eu continuo. Eu sigo. Eu me regozijo em minha nova realidade e todas as suas possibilidades, incluindo as físicas.

Se a ideia é o fim do sonho, das ilusões, para alguns esse “fim” tem mesmo o sentido de “término”, para outros de “finalidade”. Os dois são verdadeiros, mas eu fico com a utilidade dos sonhos, quero realizá-los. E, depois disso, com sorte, encontrar novos sonhos. Envelhecer bem é, como disse o filósofo Mario Sergio Cortella, desapegar-se. Já ouvi um conselho, o qual compartilho: sempre que estiver sofrendo, experimente pensar no motivo real por trás da dor. Muitas vezes, estará o apego, o perfeccionismo. Pode ser pelos natais que não são mais como quando as crianças eram pequenas ou por algo prosaico, como o fato de, atualmente, as pessoas não se arrumarem tão bem quanto antigamente para uma sessão de cinema. Bobagem deixar o passado interferir no presente.

Como já citei neste livro, passado não é residência. Conceito difundido

pelo budismo, o desapego nada tem a ver com indiferença. Muitas vezes, quem é saudosista, nostálgico parece que é mais profundo em seus sentimentos. Parece, mas não é verdade. Valorizar o aqui e o agora permite amar o Natal com os filhos crescidos, com os netos, com os novos agregados que, com o tempo, passam a ser parte da família. Ter a ideia fixa em um tempo que não volta mais não significa amá-lo mais fortemente, mas tão-somente desistir de dispensar sentimentos bons para o momento corrente - aquele em que nosso amor e nossa atenção podem ser, de fato, aproveitados.

Em seus ensinamentos, o Dalai Lama faz questão de diferenciar desapego e indiferença. Indo mais longe, ele coloca o apego como a antítese do amor. Amar de verdade é permitir que o outro (a obra, a pessoa) encontre seu caminho nesse mundo. Amar a si mesmo também é permitir-se ter uma trajetória rica e bonita, sem impedir que o seu "eu" de vinte anos atrás aprisione o seu "eu" de hoje.

Jimmy Carter nasceu em 1º de outubro de 1924. Octogenário, ele pode olhar para trás e ver o que, em nossa sociedade, é encarado como uma sucessão de sucessos. Foi oficial da Marinha Americana, engenheiro nuclear, fazendeiro, governador do estado da Geórgia e, finalmente, ocupou o cargo pelo qual eu e provavelmente você também o conhecemos: presidente dos Estados Unidos.

Embora seus feitos sejam memoráveis, na história de Jimmy Carter me emociona mais o fato de, depois de ter experimentado o status máximo da política mundial, ele não ter se agarrado ao poder e ter, em vez disso, se dedicado a muitas outras atividades. Apesar de ser eternamente conhecido como uma figura pública, ele não deixou o olhar dos outros (e as glórias do passado) o desconectarem da realidade.

Sua rotina inclui lecionar na escola bíblica dominical da igreja batista da qual é membro. Ele usa seu prestígio para fazer conexões entre quem pode ajudar e quem precisa de ajuda. Assim, segundo o autor Philip Yancey, que o entrevistou em sua casa e narra o encontro no livro *Rumores de Outro Mundo*, Carter pôde, por exemplo, garantir cirurgia plástica gratuita para uma jovem cujo rosto estava deformado.

Mais do que dar telefonemas em busca de melhorar a vida das pessoas, Carter se juntou à *Habitat for Humanity*, organização que tem como objetivo erradicar casas abaixo do padrão mínimo para seres humanos e combater doenças ligadas à ocupação de habitações precárias. Nessa ONG, ele serve

como relações públicas, atraindo o interesse da imprensa e a contribuição generosa de doares. Yancey, ao descrever a vida que o ex-presidente leva ao lado de sua mulher, Rosalynn Carter, diz que têm uma vida que em nada lembra os velhos dias, em que o casal recepcionava reis e rainhas, e dormia num quarto, na Casa Branca, no qual estava escondido o código de armas nucleares que poderiam ser usadas para destruir boa parte do planeta.

Lendo sobre o trabalho humanitário e religioso abraçado por Jimmy Carter após seu mandato, vejo um exemplo do que meu entrevistado Mario Sergio Cortella disse. Para envelhecer bem, o desapego é essencial. Ninguém pode ser presidente de um país para sempre, logo seria tolice ter a vida definida por um período transitório. Carter quis mais e, por isso, deu mais de si para a sociedade e o mundo. Com certeza, recebeu mais também. Não posso imaginar nada melhor em cada capítulo de nossas vidas e, especialmente, no último, do que dar e receber. Com generosidade. Sem ressalvas, sem amarras, sem comparações.

Podemos viver em um mundo melhor, se cada um de nós fizer a nossa parte. Pequenas atitudes podem fazer a diferença. Repare que muita gente, aos finais de semana, saí à procura da natureza e da paz. Há quem tenha o luxo de possuir um sítio, uma fazenda ou uma casa no interior. Mas por que não trazer a natureza para perto de onde estamos? Em casa, no apartamento, no trabalho. É possível. Há muito tempo, tenho o privilégio de ver a natureza dentro de casa. Tenho gato, cachorro, tenho árvores, frutos e flores. Adoro ouvir os passarinhos cantarem na minha janela, bem cedo. E observar a minha horta. Os tomatinhos - são quatro tipos - parecem ser mais atrevidos, crescem mais rápido. Os cheiros verdes soltam aquele perfume quando aguados. Que delícia colher verduras e legumes, livres de agrotóxicos. Ocupei o espaço ocioso que tinha em casa. Já imaginou os espaços ociosos das cidades ocupados com hortas comunitárias? Na memória dou vida a uma cidade mais humanizada, onde nos sentíamos em casa. Havia cadeiras na calçada e conversa com os vizinhos. Saudosismo? Não, não. Quero bem-estar. E não só para mim. Não somos seres separados. Para que eu tenha qualidade de vida, dependo do mundo ao meu redor. Dependemos uns dos outros. E não precisamos de muito para nos satisfazer. Por mais que o mundo capitalista e consumista nos meta à cabeça o contrário, é o simples que nos alimenta. Acredito nisso.

Chego ao final. Ah não, ainda não... Todo fim é um começo. Ensaio novos

projetos. Preciso estar em movimento. Agora, mais madura. Aprendi muito com as pessoas que entrevistei. Mantenho meu mantra: envelhecer é aprender. Estou lendo cada vez mais. Começo a fazer atividade física religiosamente quatro vezes por semana e já são dez quilos a menos, seguindo conselhos médicos e lembrando do meu pai: "cuidado com o garfo". Tento ainda maneirar nas comemorações regadas a taças de vinho - comemoro tudo, até a festa que a Pipa (minha cadela) faz quando chego em casa. Lua cheia também merece brinde, entre outras preciosidades. Tento também economizar as palavras. Falar menos e observar mais. Aos poucos vou me equilibrando, sem muita cobrança. Ainda quero assistir muito pôr do sol e salvar muitos pássaros das garras da minha gatinha, a Piti, que fica como uma estátua para capturar a presa. Sei que faz parte da natureza, mas, se puder, salvo sim. Só isso? Não, quero tudo. Até perder o medo assustador de barata. E ter muitos momentos felizes na vida.

Recomeçar é começar de novo (óbvio). Se você sente que é preciso deletar algumas coisas e iniciar outras, como diz o Kalache "quanto mais cedo melhor, nunca é tarde". Sem medo e com esperança. Afinal, dessa não saímos vivos! E quando penso que não tenho tantos anos de vida pela frente, passo a encarar a vida como um grande parque de diversões. Brincando, procuro o que tem significado para mim e me dedico. É prazeroso e divertido. Sinto-me vibrante. E você? Calma! Trata-se apenas de uma provocação. Não se decepcione caso não esteja se sentindo como eu. Mas tome atitude. Envelhecer bem - alegre e saudável - pode ser a regra. Cada um do seu jeito. Então, comece as mudanças que deseja. Quem quer viver muito precisa se cuidar. Em todos os sentidos. Da saúde, dos relacionamentos e, como diz a Karla Giacomin, "da vida". Eu começo desconfiando das minhas certezas. Inquieto-me à procura do novo e sou curiosa pelas coisas do mundo. Afinal, como diz a música, "a vida é trem bala".

Roberta Zampetti



Roberta Zampetti nasceu em Belo Horizonte, Minas Gerais, em 1955. Formou-se em Relações Públicas e depois em Jornalismo. Há mais de 30 anos trabalha em televisão. Durante 16 anos, coordenou e apresentou o programa de entrevistas Brasil das Gerais na Rede Minas de Televisão. Desde março de 2016, é diretora e apresentadora do programa de TV Sou 60, que propõe uma reflexão sobre a maturidade e a velhice, temas que se tornaram seu principal objeto de pesquisa. Sou 60 - Diário de uma jornalista em busca de respostas sobre o envelhecimento e a vida é seu primeiro livro.



www.libretteria.com.br

Table of Contents

Sumário
Trajetórias que convergem....
Bem-vindo
Uma revolução em andamento
As novidades não param (se você não parar)
Conhece-te a ti mesmo
Conectados: as delícias (e a necessidade) da inclusão digital
Juntos e misturados: convivência entre gerações
Quem vai cuidade de nós?
Espiritualidade: em contato com o sentimento oceânico”
Perdão: para lavar a alma
Quantos anos você quer viver?
Tempo de viajar
Sexo e amor: sem tabu e sem data de validade
Beleza e moda: a juventude divide os holofotes com o vividos
Não somos imortais
Estamos ficando velhos. E agora?
Envelhecer para rejuvenescer eu Envelhecer para se libertar
Todo fim é um começo
Sobre a autora