



VALÉRIA MARTINS

A REVOLUÇÃO DA LONGEVIDADE

VIVA CADA ETAPA DA SUA VIDA
COM PRAZER E SABEDORIA

EDITORA
ALAÚDE



COMO FICAR BEM NO AVANÇAR DA IDADE?

Essa é a pergunta que guia a escritora Valéria Martins em sua jornada para reinventar o jeito com que encaramos (e vivemos!) o envelhecimento. Com uma pegada jornalística e muito bom humor, este livro mostra que a longevidade é apenas uma nova fase da vida, com novas mudanças, valores e descobertas empolgantes – se assim quisermos.

Em um mundo onde tanta gente vive com qualidade para além dos 70, 80 e até dos 90 anos, é hora de dar tchau para o culto sem sentido à juventude (que é bem curta).

A autora dá dicas cheias de reflexão sobre práticas e hábitos novos para viver plenamente este novo momento, como dormir bem, alimentar-se melhor, preservar a memória, meditar, repensar e valorizar a relação com a família e os amigos e muito mais.

EDITORA
ALAÚDE

A revolução da longevidade

Valéria Martins

A revolução da longevidade

Prepare-se para a segunda metade da sua vida
com prazer e sabedoria

EDITORIA
ALAÚDE

Copyright © 2021 Valéria Martins
Copyright desta edição © 2021 Alaúde Editorial Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora.

O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1º de janeiro de 2009.

Edição: Bia Nunes de Sousa
Preparação: Cacilda Guerra
Revisão: Cláudia Vilas Gomes, Rosi Ribeiro Melo
Capa: Amanda Cestaro
Projeto gráfico: Cesar Godoy
Conversão para ebook: Cumbuca Studio

1ª edição, 2021
Impresso no Brasil

ISBN 978-65-86049-23-7

2021
Alaúde Editorial Ltda.
Avenida Paulista 1337, conjunto 11, Bela Vista
São Paulo, SP, 01311-200, Tel.: (11) 3146-9700
www.alau.de.com.br
blog.alau.de.com.br

Para minha mãe, Martha Prata Garcia, primeira Miss Brasília (1959)

Nota da autora

Este livro foi escrito antes da pandemia de Covid-19. O novo coronavírus jogou um balde de água gelada em nosso entusiasmo e atrasou em um ano a publicação deste livro. Consideramos que a obra mantém sua atualidade, pois sua intenção é que as pessoas cuidem bem de sua saúde física, mental, emocional e espiritual. Assim, manterão sua imunidade em alta. Boa leitura.

Sumário

A quem este livro é dedicado

Envelhecer pode ser uma merda... ou não

A VELHICE E O ENVELHECER

Globalização e envelhecimento: mudança de paradigmas

No futuro, seremos todos gerontólogos

Cícero e a arte de envelhecer

ASSUMIR A RESPONSABILIDADE E FAZER A NOSSA PARTE

Envelhecer faz parte da vida

Mover-se

Cultivar bons relacionamentos e aprender a ficar só – e bem

Falar e escutar

Ouvir o mundo

Arejar as ideias sobre novas maneiras de morar e viver

Sorrir

Amar

Comer bem e o suficiente

Desenvolver a resiliência

Aproximar-se da felicidade

Morrer em paz e com dignidade

Cuidar dos pais e preparar os filhos

Preservar a memória

[Meditar](#)

[Dormir bem e o suficiente](#)

[O sagrado](#)

[Economizar](#)

[O futuro é agora](#)

[Agradecimentos](#)

[Consultores](#)

[Fontes de pesquisa na internet](#)

[Bibliografia](#)

A quem este livro é dedicado

A toda pessoa que se olha no espelho e se surpreende com o que vê: como uma nave espacial cheia de ETs – que a gente nunca acreditou que existissem –, elas chegaram. Ao redor da boca formando um vinco; despencando sobre as pálpebras em pesadas dobras; nos cantos dos olhos como dois fuxicos de tecido enrugado; em babados no pescoço. Malditas rugas!

A toda pessoa que olha os filhos e constata: há pouco tempo eram bebês, se tornaram adultos. Como passou rápido! O que leva a crer que as próximas décadas também passarão voando, e que a festa está perto de terminar.

A toda pessoa que se vê em uma foto tirada inadvertidamente e não se reconhece: “Sou eu?”

A toda pessoa que, ao ser chamada de “senhor” ou “senhora”, sente a palavra desafinar aos ouvidos.

A toda pessoa que se surpreende quando alguém lhe oferece assento no ônibus ou metrô e se apressa a responder: “Não, obrigada, já vou saltar”.

A toda pessoa que não consegue distinguir as letras no cardápio, os contornos da comida no prato, muito menos o valor da conta ao fim da refeição, e detesta ter que usar os óculos.

A toda pessoa que tem dores nos ombros, nas costas, no pescoço, nas articulações do quadril, joelhos e pés, cotovelo, calcanhar, artelhos e bedelhos.

A toda pessoa que faz fisioterapia, plástica, blefaroplastia, implante de cabelo, lipoaspiração, aplicação de *Botox*, preenchimento e o que mais vier a ser descoberto para amenizar os sinais do tempo.

A toda pessoa que toma vitaminas A, B, C, D... Z, colágeno, linhaça, suplementos, condimentos, *Ginkgo biloba*, *Hibiscus*, fuxicos e o que mais disserem que faz bem à saúde e que retarda o envelhecimento.

A toda pessoa que tem insônia, ansiedade, hipocondria, medo da solidão, medo de adoecer, medo de Alzheimer, Parkinson, infarto e câncer.

A toda pessoa que tem medo de morrer.

E também...

A toda pessoa que tem alegria de viver.

A quem tem curiosidade e gosta de aprender.

Àqueles que sabem que tudo passa e acreditam que o futuro pode ser bom.

Aos capazes de reconhecer a beleza em cada momento e são agradecidos.

Aos que têm paciência ou precisam aprender a ter, mesmo sem querer, por necessidade, contra o desespero.

Aos que sentem que é no presente que se constrói o futuro.

A toda pessoa capaz de amar – começando por amar a si mesma.

Envelhecer pode ser uma merda... ou não

Tá bom, vamos combinar: num primeiro momento envelhecer é uma merda mesmo. Assusta. Traumatiza. Ficamos tristes e ensimesmados: então é verdade? A vida passa tão rápido? Já nos aproximamos do fim?

Era assim que eu pensava antes de começar a escrever este livro. Acordava de manhã e via minha cara amassada no espelho. A cada dia, mais amarrotada. Bochechas unidas em conchavo despencando sobre a boca. Bolsas sob os olhos como dois peixes adormecidos teimando em não acordar. Cabelos, antes fartos e macios, arrepiados em um tufo ressecado. A barriga como uma almofada redondinha. Os seios, dois frutos começando a murchar. A visão não me agradava. Nem um pouco.

Começou na vista. A perda do foco ao ler ou olhar algo de perto causou bastante irritação. A princípio, os óculos pareceram uma novidade interessante. Dava gosto escolher a armação, novo elemento decorativo, ar intelectual. Assim como uma criança que ao ser introduzida na creche acha divertido, mas se revolta ao perceber que não é temporário, e sim uma obrigação, aos poucos tive consciência de que a vida nunca mais seria a mesma. Quando me maquiava, pairava sobre mim a suspeita de que estava me caracterizando à imagem e semelhança do Coringa, inimigo do Batman. O jeito foi investir em um daqueles espelhos redondos, bastante caros, que aumentam a imagem dez vezes e cuja moldura é um círculo de luz branca incandescente. Dava mais segurança.

Cabelos brancos, no caso das mulheres, apesar de todas as conquistas recentes, ainda são uma questão. Se os meus fossem curtos e lisos, talvez fosse bom deixá-los perder a cor naturalmente. Mas como são cheios e ondulados, ao fazer isso estaria assinando um atestado de “riponga”. Ou passaria por irmã gêmea da cantora Maria Bethânia, que muito respeito e admiro, mas cujo talento, infelizmente, não possuo.

O corpo tampouco é o mesmo. Não apenas a forma física se acentua – barriga, culotes, nádegas, papadas –, mas dores e

Se você acordar e
não sentir

desconfortos surgem para consolidar o processo PVC: *Porra da Velhice Chegando*.

Diante desse estado de coisas, alguns adotam medidas drásticas: uma amiga, em sua festa de 50 anos, não contratou fotógrafo e despistava amigos que a chamavam para *selfies*. Depois me confidenciou o motivo: não se reconhecia nas fotos. De minha parte, fui aprendendo certos truques: a partir de certa idade, as fotos devem ser tiradas de cima para baixo. Todos olhando para o alto e... *click!* De baixo para cima, nem pensar!

Minha visão do assunto começou a mudar quando a Vida, numa girada radical de 180 graus, em pouquíssimo tempo, me fez perceber que meus filhos não precisavam mais de mim e que ainda tinha bastante tempo dela frente. Sim, tempo. Se a geração dos nossos pais falecia entre os 60 e 70 anos, no século XXI vou a festas de aniversário com dança até de madrugada, de septuagenários. Presencio amigos namorando e casando aos 50, 60 e 70 anos. Ótimo! Que maravilha! Mas como conseguir isso? Como ficar bem no avançar da idade?

Estava nesse ponto quando surgiu o desafio de escrever este livro. Fui atrás de informações. Como todo jornalista, sou generalista e curiosa.

Descobri que existe muita gente em todo o mundo estudando o estágio da vida a que chamamos “envelhecer”. Médicos, gerontólogos, sociólogos, psicólogos, economistas, com base em extensas pesquisas patrocinadas por grandes empresas e instituições financeiras, indicam um novo ciclo marcado pelo declínio da fertilidade e o envelhecimento da população mundial – que está apenas começando. Dados e resultados confirmam a monumental transformação já em andamento – a Revolução da Longevidade – e antecipam profundas mudanças em termos de estilo de vida, saúde, trabalho, vida doméstica, família e finanças com impacto direto em políticas públicas, mercado de trabalho, consumo e todos os setores da sociedade.

A empresa norte-americana Age Wave, líder em análise de mercado com foco na população de *baby boomers* – nascidos entre o pós-Segunda Guerra Mundial e meados da década de 1960 –, em colaboração com o Bank of America Merrill Lynch, foi uma das primeiras a se dedicar ao estudo dos anseios, quereres, medos e desejos dessa nova geração de consumidores maduros. Entre dezembro de 2012 e janeiro de 2013,

nenhuma dor, é porque está morto. Andrew Solomon, escritor norte-americano, a partir de um provérbio russo

Como será o amanhã?
Responda quem puder
O que irá me acontecer?
O meu destino será como Deus quiser
Como será?
João Sérgio, “O amanhã”, samba-enredo da União da Ilha do Governador (RJ), 1978

entrevistou cerca de 6.300 pessoas acima de 45 anos para a pesquisa intitulada *The 2013 Merrill Lynch Retirement Study*, que examinou as expectativas e planos desses indivíduos com relação a se aposentar e viver da melhor maneira possível suas últimas décadas de vida. Algumas conclusões foram:

- **Reinvenção:** Os novos “aposentados” não se aposentam de fato – no sentido de “se recolher a um aposento da casa”, que é o que a origem da palavra aposentadoria sugere. Eles percebem a longevidade como um bônus para explorar novas áreas e se dedicar a projetos que não tiveram oportunidade de realizar na juventude ou no período dedicado à carreira e aos filhos.
- **Valores:** Dinheiro é muito importante, mas a felicidade advém da paz de espírito, novas experiências, contato e intimidade com a família e os amigos. Fortalecer laços familiares e criar novas redes de relacionamento é o que lhes proporciona conforto e segurança.
- **Saúde:** Problemas de saúde e o custo com tratamentos médicos estão no topo das preocupações. As pessoas não sabem exatamente quanto tempo vão viver e se importam com a qualidade de vida e com o risco de se tornarem um fardo. Também temem ficar sós.

Essa pesquisa é apenas um aperitivo. Descobri muito mais. À medida que me aprofundava no assunto, fui saindo das trevas para a Luz. Da ignorância para o conhecimento. Há muitas e boas perspectivas para quem adentra a idade madura. Tanto que a atenção pode até se desviar dos “efeitos colaterais na superfície” para o leque de oportunidades a abraçar, trabalho valioso a fazer.

Rugas e entraves tornam-se menores quando temos informação suficiente para escolher a melhor maneira de viver os próximos anos de nossa vida, para o nosso bem e de todos aqueles que amamos. Isso, sim, é poder.

Lendas e histórias sobre a juventude eterna

O imaginário popular, a literatura e as artes são repletos de personagens que almejaram a juventude eterna e acabaram tendo final trágico.

Juan Ponce de León (1474-1521) foi um explorador espanhol conhecido por buscar a fonte da juventude. A ideia da fonte tem origem na mitologia grega: um rio nascido no monte Olimpo – a morada dos deuses – atravessava a terra e era capaz de dar a imortalidade a quem bebesse sua água. Essa lenda permaneceu viva ao longo da Idade Média e na época do Renascimento, levando vários monarcas a patrocinar viagens de exploração também com esse objetivo.

León acompanhou Cristóvão Colombo em sua segunda viagem à América (1493), provavelmente, com esse intuito. O manancial era descrito nas fábulas como um local paradisíaco, então, qualquer ilha do Novo Mundo era passível de abrigá-lo. Ele explorou várias ilhas no mar do Caribe, fundou a primeira colônia europeia em Porto Rico (1508) e tornou-se governador. Em 1513, partiu em nova viagem rumo ao norte da atual ilha de Cuba, onde os nativos diziam estar escondida a fonte rejuvenescedora.

Era época da Páscoa, e a expedição alcançou a costa do atual estado da Flórida, Estados Unidos. León batizou a região de La Florida – “a florida” –, em referência à exuberância da natureza local e à *Pascua Florida*, como era chamada a Páscoa na Espanha. Reivindicou as terras em nome de seu rei e regressou à corte espanhola para contar as novidades. O monarca, muito satisfeito, mandou Ponce de León de volta à Flórida para iniciar a colonização. Porém, assim que chegaram, ele e seus homens foram atacados pelos índios Calusa – “povo feroz” –, conhecidos por praticar torturas e canibalismo contra seus opositores. Ferido por uma flecha envenenada, León cumpriu o destino de todos os seres vivos no planeta Terra: morreu. Em sua homenagem, foi criado o Parque Nacional da Fonte da Juventude, em Saint Augustine, Flórida.

Personagem real, contemporâneo de León, foi o alquimista e mago alemão Johann Georg Faust (1480-1540). Figura obscura e controversa, foi acusado de charlatanismo, perseguido pelas autoridades, mas também atuou como astrólogo e conselheiro da alta nobreza e até de membros da Igreja. Sua morte não natural por volta de 1540, descrita como violenta – seu corpo teria sido “mutilado pelo demônio” –, deu origem a boatos que incluíam um pacto com o diabo para obter vida e juventude eternas. Essas histórias se espalharam boca a boca e foram escritas e impressas em

livretos que circularam por toda a Europa na época do Renascimento alemão, tornando-se bastante populares.

Christopher Marlowe (1564-1593), um dos mais importantes dramaturgos ingleses, foi o primeiro a se apropriar da lenda do mago alemão para criar *A trágica história do doutor Fausto* (1604). A peça, escrita parte em verso, parte em prosa, conta a história de um homem que vende sua alma ao diabo em troca de poder, conhecimento e juventude eterna. No final, após causar dissabores e infelicidade àqueles que se interpõem em seu caminho, ele se arrepende, mas é tarde demais: Mefistófeles toma sua alma e vão juntos para o inferno.

Dois séculos mais tarde, Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832), romancista, dramaturgo e filósofo alemão, retornou à lenda naquela que seria sua obra-prima: o poema trágico *Fausto* (1808). O protagonista faz um pacto de sangue com Mefistófeles para conseguir tudo que deseja – inclusive a garantia de que será, para sempre, jovem e belo. Em troca, deverá servir ao demônio no inferno. Ao fim de muitas desventuras e conflitos existenciais, Fausto tem sorte melhor: consegue ascender ao Paraíso graças à redenção católica.

Na era vitoriana, o escritor inglês de origem irlandesa Oscar Wilde (1854-1900) recriou o mito de maneira original em seu romance *O retrato de Dorian Gray* (1890). Dorian é um jovem excepcionalmente belo que se deixa retratar pelo artista Basil Haward. Para evitar que sua juventude e formosura sejam consumidas pelo tempo, faz um pacto com o além: sua aparência física permanecerá intacta, enquanto o retrato, trancafiado em um quarto de sua casa, envelhece em seu lugar. O desejo é concedido e ele passa a desfrutar uma vida libertina, ao passo que sua imagem revela as consequências de seus atos e a inexorável passagem dos anos. No final, Dorian decide destruir o retrato. Quando os empregados arrombam a porta, encontram um velho encarquilhado caído no chão, com uma faca cravada no coração, porém o quadro reluz em toda a sua beleza.

Após tantos exemplos negativos, melhor seguir o conselho anônimo que serve para quase tudo: “Aceita, que dói menos”.

A velhice e o envelhecer

Globalização e envelhecimento: mudança de paradigmas

O século XXI é uma era em que cada vez mais pessoas vivem até 100 anos. “O homem de 120 anos já nasceu”, dizem os cientistas. Ótimo! Há que comemorar e rejubilar-se. A grande questão é: o que fazer com esse tempo todo pela frente? Olhamos para os lados e vemos todo tipo de experiência: desde idosos que saem à rua sozinhos, fazem ginástica e namoram até entrevados em cadeira de rodas, desmemoriados, convertidos em estorvos para a família. Tudo isso gera bastante expectativa e preocupação.

Paradoxalmente, nossa percepção do tempo também mudou. Semanas, meses e anos passam vertiginosamente e, o que é pior, conspiramos a favor. Estamos ainda no meio da semana e queremos que o sábado e o domingo cheguem logo para que possamos descansar ou nos divertir. Estamos ainda no meio do mês e queremos que chegue logo o dia 30 para receber pagamentos. E assim, sem nos darmos conta, torcemos para que nossa vida também passe – e acabe – mais rápido.

*Ontem é história,
amanhã é um
mistério, mas hoje é
uma dádiva. Por isso
se chama presente.*
Bil Keane (1922-
2011), cartunista
norte-americano

A educadora Rose Marie Muraro (1930-2014), em seu livro *Textos da fogueira*, mostra um panorama dos mitos de origem e de destruição da humanidade, e comenta que a aceleração que sentimos hoje é fruto das frequentes inovações tecnológicas que intervêm na nossa maneira de viver, fazendo com que as informações circulem cada vez mais rápido.

Se na Idade da Pedra transformações ocorriam em longuíssimos períodos – 1,5 milhão de anos entre os hominídeos começarem a confeccionar armas para se defender até se organizarem e usá-las para caçar –, com a invenção dos trens, automóveis, telefone e, principalmente, dos primeiros computadores após a Segunda Guerra Mundial, esses períodos foram se encurtando. Hoje informações circulam

através da internet e atingem milhões de pessoas em poucos segundos, gerando reações em cadeia – e também muita confusão, temos de reconhecer.

Vamos voltar um pouquinho na história para entender como a expansão do capitalismo e dos meios de comunicação turbinados pela revolução tecnológica afeta o ato de envelhecer.

Globalização é um dos termos mais frequentemente usados para descrever a atual configuração do capitalismo e sua consolidação no mundo. O conceito se diferencia de acordo com as disciplinas que o estudam – geografia, ciências sociais, economia, filosofia e história –, mas, de modo geral, pode-se dizer que é um processo econômico, social e cultural que integra países e pessoas em todo o planeta. Alguns historiadores afirmam que ela começou nos séculos XV e XVI com as Grandes Navegações. Foi então que o homem europeu entrou em contato com os povos de outros continentes, estabelecendo relações comerciais e culturais, trocando ideias, costumes e hábitos.

No século XX, após a derrocada dos regimes socialista e comunista na União Soviética e no Leste Europeu, o fenômeno se intensificou criando a ideia de uma *aldeia global*. Esse termo foi cunhado pelo filósofo canadense Herbert Marshall McLuhan (1911-1980), o primeiro a se debruçar sobre as transformações sociais provocadas pela revolução tecnológica do computador e das telecomunicações. Na década de 1960, ele previu que novas tecnologias viriam a encurtar distâncias entre povos e nações de todo o mundo e que o progresso tecnológico levaria o planeta à situação de uma aldeia, onde todos estariam de certa forma interligados. Visionário, não?

Uma grande revolução ocorreu no final do século XIX com a invenção de três poderosos veículos de comunicação, consecutivamente: o telégrafo, o telefone e o rádio. No início do século XX, matemáticos e físicos de diferentes nacionalidades, cada um a seu modo e em determinada época, foram adiante trabalhando para viabilizar a transmissão de imagens a distância através de impulsos elétricos. A primeira experiência satisfatória ocorreu em 1920, quando o pesquisador britânico John L. Baird (1888-1946) uniu componentes eletrônicos produzidos em várias partes do mundo e montou um protótipo de aparelho. A partir de 1930, a tecnologia foi sendo aperfeiçoada, mas somente após a Segunda Guerra Mundial se popularizou. Assim, a televisão despontou como o mais eficiente veículo de divulgação de informações e ideologias até então inventado.

A TV reinou absoluta como fonte de entretenimento até o início do século XXI, quando começou a ganhar força sua principal concorrente, a internet. A rede mundial

de computadores foi um projeto secreto desenvolvido durante a Guerra Fria para garantir que as forças armadas norte-americanas tivessem um canal de comunicação alternativo, caso inimigos soviéticos destruíssem seus meios convencionais de telecomunicações. A partir de 1970, deixou de ser secreta e passou a servir também à área acadêmica, permitindo que estudantes e professores, principalmente norte-americanos, trocassem pesquisas, informações e descobertas ao redor do mundo. No ano de 1990, com o desenvolvimento da *World Wide Web* pelo engenheiro britânico Tim Berners-Lee, a internet ganhou uma expressão mais dinâmica e visualmente interessante. Mas foi o advento das redes sociais, a partir de 2004, paralelamente à difusão dos telefones celulares, que realmente mudou o mundo e nos fez avançar a passos largos para nos tornarmos uma aldeia global.

A primeira rede social foi ao ar em 4 de fevereiro de 2004 com o nome Thefacebook – um *site* criado por Mark Zuckerberg, de apenas 20 anos, e seus colegas de quarto na Universidade Harvard (EUA), para ser usado pelos estudantes da instituição. Logo surgiram outras iniciativas: Instagram, Twitter, YouTube, WhatsApp, Instagram Stories. A previsão é de que essas sejam apenas a ponta de um imenso *iceberg*.

Na era das redes sociais, a mídia perdeu poder e pega carona nas tendências que surgem espontaneamente em ondas que varrem o planeta para desaparecer em seguida, dando espaço a novas ondas. Nesse ponto, outro visionário foi o artista plástico norte-americano Andy Warhol (1928-1987), que afirmou na década de 1960: “No futuro, todos seremos famosos por quinze minutos”. Difícil é, justamente, manter ou prolongar qualquer projeção. Assim, vemos artistas, modas e celebridades despontar, brilhar e desaparecer em velocidade alucinante.

A democratização da informação, por sua vez, revolucionou nossas ideias e modos de pensar e encarar a vida. É cada vez mais difícil fazer qualquer coisa escondido, a verdade vem à tona rapidamente através de fotos, gravações e filmagens jogadas nas redes. Orientação sexual e o conceito de gênero se fragmentaram. Afrodescendentes, LGBTQIA+ e outros grupos denunciam publicamente o assédio e a violência que outrora calavam. A moda deixou de ser uma tendência única, bacana é cada um ter seu estilo individualizado. Não cabe aqui julgar o que é certo ou errado – até porque os parâmetros para isso também se dissolveram.

LGBTQIA+ é o movimento político e social que defende a diversidade da sexualidade e busca mais representatividade. Vamos ao significado de cada letra:

L = Lésbicas: mulheres que sentem atração afetiva/sexual pelo mesmo gênero, ou seja, outras mulheres.

G = Gays: homens que sentem atração afetiva/sexual pelo mesmo gênero, ou seja, outros homens.

B = Bissexuais: homens e mulheres que sentem atração afetiva/sexual pelos gêneros masculino e feminino.

T = Transexuais: refere-se à identidade de gênero. São pessoas que não se identificam com o gênero atribuído em seu nascimento. As travestis são incluídas neste grupo.

Q = Queer: transitam entre as noções de gênero, como é o caso das drag queens. Defendem que orientação sexual e identidade de gênero não são resultado da funcionalidade biológica, mas de uma construção social.

I = Intersexo: indivíduos que se situam entre o feminino e o masculino. Suas combinações biológicas e desenvolvimento corporal – cromossomos, genitais, hormônios etc. – não se enquadram na norma binária (masculino ou feminino).

A = Assexual: não sentem atração sexual por outras pessoas, independente do gênero, não veem as relações sexuais como prioridade.

+ = símbolo utilizado para incluir outros grupos e variações de sexualidade e gênero.

Fonte: www.educamaisbrasil.com.br

Seguindo o ritmo das informações, no mundo globalizado tudo muda muito, muito rápido. Emprego de carteira assinada é algo efêmero. Aqueles que conseguem, mal esquentam a cadeira e já são demitidos. Segundo pesquisa realizada em 2014 pela empresa norte-americana Robert Half – especializada em recrutamento de profissionais há sessenta anos –, o índice de *turnover* (rotatividade) de funcionários nas empresas de todo o mundo cresceu 38% nos três primeiros anos do século XXI. No Brasil, o fenômeno se deu em dobro: 82%. Para o estudo – divulgado na revista

Exame –, foram entrevistados 1.775 diretores de recursos humanos de treze países, sendo cem brasileiros.

O casamento “até que a morte nos separe”, da mesma forma, extinguiu-se, ou quase. A partir da década de 1960, com a invenção da pílula anticoncepcional, as mulheres perderam o medo de engravidar e se libertaram do jugo dos homens. Partiram para o mercado de trabalho e ganharam o mundo. As mudanças foram tão extensas e profundas que, hoje, contamos nos dedos os casais que permanecem casados a vida inteira. As pessoas casam, separam, casam ou não novamente, vivem amigadas, têm filhos em diferentes relacionamentos.

Quem não gosta de mudanças inesperadas – a maioria de nós – precisa exercitar sua capacidade de adaptação para acompanhar com alegria e entusiasmo os imprevistos, reveses, fins e reinícios da longa vida que agora temos o privilégio de desfrutar. Porque uma das grandes vantagens dos novos tempos é que os velhos ganharam sobrevida (do dicionário: prolongamento da vida além do suposto e do esperado) graças ao prodígio avanço da medicina. Mesmo aqueles com histórico de doenças nefastas na família, através de exames, vacinas, exercícios e outros cuidados, afastam “gatilhos” que poderiam detoná-las no presente. De modo que os 70 anos hoje são os antigos 50. E os 90 são os antigos 70. Uma pessoa de 40 está na “flor da idade”, muitas vezes recomeçando com uma nova profissão ou um novo relacionamento.

Ufa, suspiramos aliviados. Que boa notícia. Viver mais parece ótimo, só que implica envelhecer. Ficar velho.

A ciência já encontrou a cura para diversas doenças, mas, por enquanto, não é capaz de controlar o processo natural pelo qual passam todos os seres vivos: nascer, crescer, envelhecer, morrer. Aliás, se existe algum consolo é o fato de que o envelhecimento ainda é inevitável e inerente a todos nós, humanos ou não. Seja uma célula, uma flor, um protozoário, seja um elefante, uma barata ou uma baleia, todos nascem, crescem, envelhecem e morrem. A questão é que eles não pensam e nós, animais racionais, sim.

O fato de pensar nos faz inquietos e insatisfeitos, sempre à procura de algo diferente ou melhor do que aquilo que temos. A idade não foge à regra. Quando somos crianças e recebemos a visita dos primos adolescentes, nós os enxergamos como deuses e queremos ser como eles. Quando adolescentes, vemos os adultos podendo sair, fazer sexo, chegar em casa tarde e queremos ser como eles. Quando começamos a envelhecer, vemos jovens e adolescentes se divertindo, com a vida inteira pela frente, e queremos ser como eles. Por mais que também tenhamos vivido e aproveitado a vida, queremos mais. Que a juventude não tivesse fim!

Carta à avó

Mas porquê, avó, porque te sentas tu na soleira da tua porta, aberta para a noite estrelada e imensa, para o céu de que nada sabes e por onde nunca viajarás, para o silêncio dos campos e das árvores assombradas, e dizes, com a tranquila serenidade dos teus noventa anos e o fogo da tua adolescência nunca perdida: “O mundo é tão bonito, e eu tenho tanta pena de morrer!”

José Saramago, escritor português, em “Carta a Josefa, minha avó”, crônica publicada originalmente no jornal *A Capital* (1968) e depois no livro *Deste mundo e do outro*.

Infelizmente, não há como fugir: vamos mesmo envelhecer e morrer. Todos nós. Muito embora qualquer pessoa possa morrer a qualquer momento – basta nascer para ser passível de morrer. Não vamos considerar essa possibilidade, certo? Vamos acreditar que viveremos saudáveis e felizes por muito tempo! Só que viver saudável e feliz exige trabalho de nossa parte. Comprometimento e atenção.

No futuro, seremos todos gerontólogos

No Brasil e no mundo, o número de crianças e jovens vem diminuindo progressivamente. Ou seja, a população mundial não está se renovando e tende a diminuir. Melhor dizer: estamos todos envelhecendo juntos.

Segundo o Fundo Populacional das Nações Unidas, em 1950 os jovens representavam 34% da população; hoje correspondem a apenas 25%. Por outro lado, os idosos, que atualmente equivalem a 12% dos habitantes do planeta, devem chegar a 21% em 2050, o que equivalerá a 2 bilhões de pessoas. Dentre os fatores que explicam essa tendência – redução da taxa de mortalidade graças aos avanços da medicina; aumento da expectativa de vida graças à implantação de políticas públicas; melhores condições nutricionais e sanitárias –, destaca-se a redução da *taxa de fecundidade*, que representa o número de filhos por mulher. A taxa da natalidade, a título de curiosidade, se refere ao número de nascidos vivos e serve para medir a mortalidade infantil – importante indicador do desenvolvimento de um país.

Fecundidade brasileira

Números da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), realizada anualmente pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mostram que em 2018 a taxa de fecundidade no Brasil era de 1,77 filho por mulher, enquanto 2,1 é considerada a taxa mínima para a renovação da população. Mesmo no Norte, no Nordeste e em regiões de baixa renda, onde o planejamento familiar é mínimo ou inexistente, essa é

a realidade. A previsão é de que em 2060 o número médio de filhos por mulher diminua ainda mais: 1,66.

No Brasil, a revisão 2018 da Projeção de População do IBGE estimou demograficamente os padrões de crescimento populacional por sexo e idade, ano a ano, até 2060. Alguns indicadores:

- A população brasileira chegou a 208,4 milhões de habitantes em 2018 – projeção feita com base no Censo 2010. Deverá crescer até 2047, quando chegará a 233,2 milhões de pessoas. Nos anos seguintes, cairá gradualmente até 228,3 milhões em 2060.
- O crescimento populacional tem desacelerado no Brasil, como em todo o mundo. De 2016 para 2017, o aumento da população foi de 1,6 milhão de pessoas. De 2017 para 2018, 800 mil pessoas.
- O principal motivo da desaceleração é a redução na taxa de fecundidade, mas as mulheres também estão engravidando mais tarde, o que diminui a relação entre idosos e jovens (!).
- Até 2060, a população com mais de 60 anos irá mais que dobrar. Serão idosos mais de 32% dos brasileiros. Hoje, são 13%.
- Inversamente, o contingente de crianças, atualmente em torno de 21% da população brasileira, deverá cair para 15%.
- Em 2018, a expectativa de vida ao nascer era de 76,2 anos. Em 2060, será de 81 anos. Há desigualdade se considerarmos as variadas regiões do país – áreas menos desenvolvidas como Norte e Nordeste têm menor expectativa de vida – e sexo: homens vivem hoje, em média, 73 anos; mulheres vivem 79,8. Até 2060, deve melhorar 5,5% para eles e 7% para elas.
- Em 2018, o país teve 1,6 milhão de nascimentos a mais que mortes. Apesar da expectativa maior de vida, em 2060 o Brasil terá 736 mais óbitos que nascimentos.
- Em 2060, a população de idosos no Brasil deverá ser de aproximadamente 64 milhões de pessoas.

Na Europa, o envelhecimento da população é questão antiga e deu origem a um novo tipo de problema: a família mononuclear em que o filho único tem que cuidar de quatro avós idosos – caso todos permaneçam vivos. É uma pirâmide invertida em cuja larga base superior se encontram os avós, abaixo deles os pais e na ponta o filho único. No Japão, empregados têm direito a uma licença para cuidar de familiares idosos, à semelhança das licenças-maternidade e paternidade.

Um dos maiores fluxos migratórios na Europa atual, além dos refugiados vindos da Síria e do Norte da África, é o de mulheres vindas da Ásia (Filipinas, Tailândia) e do Leste Europeu, para cuidar de idosos. A preferência é por húngaras, polonesas e eslovacas, pelo fato de sua cultura ser mais parecida com a europeia. Esse fluxo de migração não aparece tanto na mídia por ser conveniente: boa parte dos jornalistas, políticos e pessoas das classes dominantes necessita – e muito – dessa mão de obra mais barata.

Nos países em eterno desenvolvimento como o Brasil, o envelhecimento é impactado por complicadores como analfabetismo, pobreza e elevado índice de doenças crônicas devido à ausência de políticas públicas voltadas para a prevenção e promoção de saúde, assim como limitado acesso aos serviços sociais e de saúde.

A gerontologia é o estudo multidisciplinar dos fenômenos biológicos, psicológicos e socioeconômicos associados ao envelhecimento e à velhice. No Brasil, o curso de graduação é oferecido desde 2005 na Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (USP). Antes, já era possível cursar mestrado e doutorado na área. A carreira é considerada uma das “profissões do futuro” devido à crescente demanda em todo o mundo.

A gerontologia nasceu junto com a penicilina – antibiótico descoberto em 1928 pelo médico escocês Alexander Fleming (1881-1955) e aperfeiçoado pelos colegas Ernst Chain (1906-1979) e Howard Florey (1898-1968), da Universidade de Oxford (Reino Unido). O medicamento foi administrado pela primeira vez em seres humanos durante a Segunda Guerra Mundial e salvou milhares de pessoas da morte, durante e após o conflito. O trio de cientistas foi agraciado com o Prêmio Nobel de Medicina em 1945 por sua contribuição para o prolongamento da vida humana – cujo principal efeito colateral foi o aumento do número de velhos no mundo.

Com o crescimento das populações idosas e o envelhecimento dos próprios pesquisadores, a partir da década de 1980 a gerontologia passou a ganhar importância, movimentando negócios, congressos, grupos de estudo e linhas de pesquisa no mundo inteiro. A empresa Google é uma entusiasta do estudo do envelhecimento e apoia

mais de duzentas *startups* (pequenas empresas concentradas em soluções inovadoras) e empresas de saúde que se dedicam ao desenvolvimento de inúmeros artefatos e soluções para melhorar a vida dos velhos, por exemplo:

- Colher de material maleável cujo cabo acompanha o ritmo dos movimentos de quem tem mal de Parkinson, anulando o tremor e permitindo que o doente se alimente sozinho.
- *Chip* para meias que funciona como localizador geodésico – o Waze dos velhos, para evitar que se percam ao sair à rua.
- Tapete inteligente em que basta pousar os pés e mesa de cabeceira em que basta deslizar a mão para que todas as luzes do quarto se acendam.
- Rampas, corrimões e construções imobiliárias adaptadas – frutos do *design thinking*, que vem ganhando destaque e prêmios mundo afora.
- Dispositivo de socorro semelhante à babá eletrônica, que o idoso pode levar pendurado ao pescoço e acionar caso leve um tombo. O responsável é avisado imediatamente.
- Robótica assistiva, que é o desenvolvimento de robôs para tomar conta de idosos. No Japão há vários modelos, mas ainda falta aperfeiçoar detalhes, como a capacidade de tato para segurar objetos. Atualmente, nove países da Europa desenvolvem pesquisas para inventar a mão sensível dos robôs, a fim de torná-los capazes de movimentos refinados como pegar copos, garrafas, talheres, remédios. Quem sabe, até fazer carinho...

A Calico, empresa sediada em São Francisco, Califórnia, é o braço da Google para o estudo do envelhecimento. Sua principal linha de pesquisa visa a descoberta do gene do envelhecimento, com a finalidade de interrupção desse processo. Então, viveremos felizes para sempre. Será?

Todos os homens são mortais

No romance *Todos os homens são mortais*, de Simone de Beauvoir (1908-1986), o protagonista, conde Fosca, não apenas é imortal como tampouco

envelhece. Acompanhamos sua vida desde a Idade Média até a década de 1940, quando a obra foi publicada (1946). Será ele o homem mais feliz e poderoso do mundo? Após atravessar guerras, pestes e cataclismos e constatar que o homem é eternamente insaciável em seus desejos e ambições, imagine o ânimo do pobre Fosca.

Empresas de variados segmentos também já atentaram para o potencial de mercado do envelhecimento mundial e vêm se dedicando a desenvolver tudo que for necessário para suprir as demandas atuais e que ainda possam surgir. Danone, Nestlé e Abbot ampliaram suas divisões de produção de suplementos alimentares. São *shakes*, iogurtes e alimentos pré-preparados não disponíveis em supermercados, mas vendidos diretamente a hospitais e serviços de *home care*. Essas três companhias são atualmente as maiores patrocinadoras de congressos e eventos sobre geriatria e gerontologia em todo o mundo. Já a Siemens, multinacional de tecnologia que ergue a bandeira da inovação há quase 170 anos, tem sua divisão de *health care* como uma das que mais crescem a cada ano – quase todos os equipamentos de exames na área de saúde são produzidos por ela.

Paralelamente, profissionais das mais variadas áreas se deparam com novas demandas decorrentes do envelhecimento da população. Advogados têm sido cada vez mais solicitados à curatela, que é o encargo deferido por lei a alguém capaz de reger e administrar os bens de uma pessoa que não pode fazê-lo por si mesma. Segundo o artigo 1.767 do Código Civil, “estão sujeitos a curatela: I – aqueles que, por enfermidade ou deficiência mental, não tiverem o necessário discernimento para os atos da vida civil; II – aqueles que, por outra causa duradoura, não puderem exprimir a sua vontade”. São, em sua maioria, clientes diagnosticados com doença de Alzheimer e doenças terminais ou degenerativas que desejam transferir seus bens quando ainda senhores de suas faculdades mentais.

Arquitetos ganham importância à medida que desenvolvem soluções para as casas de idosos – as *smart houses* –, nas quais os ambientes são dotados de detectores de fumaça e água e onde as luzes se acendem sob comando de voz ou ao pousar os pés no chão quando a pessoa se levanta da cama.

Nas grandes empresas, o envelhecimento dos funcionários desafia o setor de Recursos Humanos, que precisa promover e administrar a convivência

intergeracional.

Por tudo isso, no futuro seremos todos um pouco gerontólogos.

Um senhor estagiário

Um filme que mostra de forma divertida a convivência intergeracional no ambiente corporativo no século XXI é *Um senhor estagiário* (2015), no qual Robert De Niro interpreta Ben Whittaker, um viúvo de 70 anos que se torna estagiário sênior de um portal de moda na internet. Anne Hathaway muda de lado – em relação a *O diabo veste Prada*, quando era subjugada pela malvada chefe – e interpreta a *workaholic* e egocêntrica Jules Ostin, fundadora e diretora do empreendimento. Entre eles surge uma bela amizade.

Cícero e a arte de envelhecer

No primeiro século antes da Era Cristã, envelhecer já era uma questão. Marco Túlio Cícero (106-43 a.C.), político influente, jurista, orador e filósofo romano, foi um dos primeiros a se debruçar sobre o tema. Aos 63 anos – idade muito avançada numa época em que as pessoas morriam cedo –, enquanto ainda era senador da República, descreveu no tratado *Cato Maior de Senectute* (44 a.C.) o diálogo entre Catão, o Velho, e seus jovens amigos Cipião e Gaio Lélcio, sobre os prejuízos e as vantagens da velhice.

Catão afirma que não se deve lamentar o envelhecimento. Quem muito se lamenta faz isso em todas as idades, enquanto os seres humanos verdadeiramente inteligentes tratam de afastar o temperamento triste e a rabugice em qualquer época da vida. Ele enumera quatro razões que tornam a velhice detestável e, em seguida, contesta cada uma delas.

1) A velhice nos afasta da vida ativa.

Uma mente bem trabalhada pode ser útil a vida toda. Por isso, buscar conhecimento é sempre importante. Os velhos precisam estar presentes para conter o ímpeto dos jovens cheios de ideias, ponderando decisões mais sensatas.

2) A velhice enfraquece o corpo.

O enfraquecimento do corpo ocorre com a velhice, mas também ocorre em diversas fases da vida. Velhice não caracteriza doença, portanto é possível envelhecer com saúde se cuidarmos bem do nosso corpo e mente. A voz de um velho já não é tão forte, mas se torna mais bonita. Um velho sábio falando pausada e firmemente é a explanação da sabedoria.

3) A velhice nos priva dos melhores prazeres.

O prazer sexual é típico dos jovens e, felizmente, na velhice perdemos esse interesse sem saudade (será?). Resta o conhecimento adquirido, o cuidado com a terra, as boas conversas e os conselhos. O prazer sexual cega o homem, levando-o a traições e guerras (vide Helena de Troia). O prazer de comer muito não é permitido aos velhos, mas é permitido comer pouco e devagar, saboreando um bom vinho ou um bom prato enquanto conversas são colocadas à mesa. Um prazer maior que a própria alimentação.

4) A velhice nos aproxima da morte.

Se um jovem pode morrer a qualquer tempo, então a morte não é um problema da velhice. Não se tem medo da morte se a vida for vivida em plenitude, de forma a deixar boas marcas no mundo. O corpo morre, mas a alma é imortal. Por isso o homem se preocupa com seus feitos no mundo, para que sua alma permaneça viva na memória das pessoas. De qualquer forma, tendo ou não a alma viva após a morte, deixar de existir não é algo ruim se deixamos boas marcas durante a vida.

Dizem que Cícero escreveu *Cato Maior de Senectute* para valorizar o senado romano, composto em sua maioria de velhos e que andava desacreditado. Isso não diminui o valor de sua vivência e sabedoria ao afirmar que envelhecer bem é consequência de saber viver.

*Envelhecer só é bom
nos livros de
autoajuda.*

Assumir a responsabilidade e
fazer a nossa parte

Envelhecer faz parte da vida

A velhice é encadeada com a nossa história. Ela é influenciada por fatores diversos, como o país em que nascemos, a classe social, nossa família e, principalmente, nossos hábitos. O código genético guarda a história de nossos antepassados e muito da nossa maneira de envelhecer já foi demonstrado por eles. Doenças e *causa mortis*, por exemplo.

Em vez de se desesperar e se acreditar predestinado, o melhor é assumir a responsabilidade sobre os próprios atos e escolhas, e fazer tudo o que está ao alcance para prevenir e retardar problemas. Lembrando que essa é uma atitude de Amor para com nós mesmos e para com aqueles que amamos, e que nos amam. Porque, em última instância, se nos tornarmos um problema, quem irá cuidar de nós serão cônjuges, irmãos ou filhos.

Cumprir a rotina de exames semestrais e anuais é o mínimo. Seguir recomendações médicas à risca é aconselhável. Escutar observações e chamamentos dos que convivem com a gente é fundamental. Às vezes, por teimosia, irresponsabilidade ou jogos emocionais, insistimos em maus hábitos que preocupam a todos. O fato é que, quanto mais se exagera, mais se apressa e piora o quadro da velhice.

Um aspecto favorável de estar envelhecendo é que, se tivéssemos morrido aos 20 ou 30 anos, não estaríamos aqui agora. Continuamos vivos, colhendo os benefícios da ciência, da evolução da humanidade e das relações humanas. Já que estamos vivos, vamos transformar isso em algo positivo.

O jornalista e cronista esportivo Sandro Moreyra (1918-1987) tinha um grupo de amigos com os quais se reunia todo fim de semana para jogar futebol e almoçar. Certo dia, um deles disse: “Aquele de nós que morrer primeiro vai voltar para contar. É um compromisso!” Selaram a promessa com um brinde e seguiram com a vida. Algum tempo depois, um dos companheiros faleceu. Passada a tristeza do funeral, volta e meia surgia o assunto: se o defunto tinha dado notícias, visitado alguém... Nada. Até que o Sandro anunciou: havia sonhado com ele! Todos quiseram saber como era “do lado de lá”. “É tudo lindo, maravilhoso, tem até um campo de futebol.” E, virando-se para o colega ao lado: “Inclusive, você está escalado para ponta-direita semana que vem”.

Pesquisas indicam que a maior parte dos idosos passa os últimos dez anos ou mais de vida doentes, o que impacta diretamente sua qualidade de vida.

O estudo intitulado *Sabe (saúde, bem-estar e envelhecimento)*, desenvolvido pela Faculdade de Saúde Pública da USP, avaliou o fenômeno chamado “compressão de morbidade” – intervalo entre o aparecimento da doença e a morte – em cerca de 2 mil pessoas com mais de 60 anos no município de São Paulo. No período entre 2000 e 2010 foi constatada, na verdade, uma “expansão da morbidade”. Isso significa que a idade com que as pessoas morrem aumentou, mas, por outro lado, a população passa mais tempo doente, acometida por males crônicos – hipertensão arterial, diabetes, problemas cardíacos, doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC, diretamente ligada ao tabagismo), transtornos mentais, como depressão e demências, doenças articulares, como artrite e artrose, e quedas (e as consequências destas).

O objetivo do estudo – coordenado pela Organização Pan-Americana de Saúde e financiado pela Universidade de Wisconsin-Madison (EUA) – foi servir como base para a elaboração de políticas públicas para prevenção dessas doenças. Atividades físicas e nutrição adequada, por exemplo, previnem doenças cardíacas. Parar de fumar não apenas previne como também ajuda a controlar a DPOC. Mesmo em pessoas que já têm essas doenças, a mudança de hábitos é fundamental para que os tratamentos deem resultado.

É um engano pensar que, com uma doença já instalada, estamos no fim da vida e não devemos abrir mão de prazeres como fumar, comer ou beber demais. É como viver

com uma bomba-relógio presa ao corpo. Uma hora ela estoura, e o arrependimento e a culpa baterão à porta – se houver tempo para isso. Lembrando que a família é diretamente impactada e sofre as consequências, seja o luto por uma perda prematura, seja o sofrimento e as despesas com um doente incapacitado.

Precisamos ser menos egoístas e mais responsáveis. Valorizar a vida que recebemos e preservar aqueles que amamos. Ter amor e compaixão para conosco e para com os outros. Nossas escolhas determinam nosso destino. É preciso assumir a responsabilidade e fazer a nossa parte para evitar problemas. “Quanto mais cedo, melhor. Mas nunca é tarde demais”, diz o brasileiro Alexandre Kalache, autoridade reconhecida mundialmente na área do estudo do envelhecimento. Formou-se médico epidemiologista e construiu a maior parte da carreira em universidades do Reino Unido. Desde 2012 é presidente do Centro Internacional de Longevidade (ILC Brazil), o qual fundou, e embaixador global do HelpAge International – rede global de organizações que promovem os direitos das pessoas mais velhas para que tenham vida longa, digna, saudável e segura.

Na abertura de sua palestra *O que você quer ser quando envelhecer?*, ministrada em empresas, hospitais e universidades ao redor do mundo, ele exibe a foto de um bebê: “Esta é minha neta. Ela viverá 117 anos. Fará três mestrados e dois doutorados. Vai mudar de profissão duas vezes e se casar três vezes, a última delas com um chinês quinze anos mais novo, pois é inteligente e sabe que as mulheres vivem mais que os homens. Eles vão viver na ponte aérea entre Rio de Janeiro e Xangai”.

Nessa palestra, Kalache apresenta vários estudos e estatísticas, entre eles uma pesquisa da Universidade de Washington (EUA) que avaliou 250 causas de morte e fatores causadores de óbitos em 195 países. Eis alguns resultados:

- A população de cinquenta nações aumentará em dez anos sua expectativa de vida até 2040.
- O Brasil tinha expectativa média de 75,2 anos em 2016. O índice chegará a 78,5 anos em 2040.
- Atualmente, as principais causas de morte no Brasil são, nesta ordem, doença cardiovascular, violência interpessoal, acidentes de trânsito, acidente vascular cerebral, infecções respiratórias, diabetes, DPOC e doença de Alzheimer. Em 2040 o diabetes subirá à segunda posição, seguida de Alzheimer. O câncer de pulmão passará a fazer parte da lista.

Fonte: *The Lancet*, 16/9/2017.

Segundo Kalache, envelhecer acontece de acordo com as circunstâncias e o meio ambiente em que o indivíduo vive, assim como com as escolhas que ele faz. Daí a importância de criar estratégias para se reinventar e ter resiliência para chegar aos 120 anos ativo e com a cabeça boa. Para o médico, o cenário ideal seria o seguinte: aos 40 anos, a pessoa proporcionaria a si mesma um período sabático para refletir sobre projetos a serem realizados na segunda etapa da vida, retornando à ativa com energia renovada para se reinventar. Aos 58, tiraria outro período sabático para cuidar dos pais – solidariedade rima com longevidade.

Mas quem garante que será assim? Naturalmente, não se pode culpar as vítimas de doenças incapacitantes que não tiveram oportunidade, informação ou recursos para se cuidar. Mas, como lembra Kalache, a saúde é criada no contexto do dia a dia e sempre há tempo de corrigir a trajetória.

Já que envelhecer é inevitável, devemos fazer o que está ao nosso alcance para retardar a ruína. Ter em mente, por exemplo, que os quatro cavaleiros do apocalipse, inimigos da saúde e da longevidade em qualquer parte do mundo, para qualquer ser humano independentemente de raça, idade, credo ou fator social, são:

- Sedentarismo
- Dieta pouco saudável
- Fumo
- Ingestão excessiva de álcool

Teóricos da conspiração afirmam que existe má intenção por parte da indústria médica e farmacêutica em esticar a vida das pessoas até 90 ou 100 anos, pois assim garante público consumidor para remédios, cirurgias e internações. Se essa teoria for verdadeira, a proposta deste livro é resistir! Não morrer cedo, que seria uma forma de resistência, mas ficar vivo e saudável, evitando colaborar com uma possível indústria da morte.

A partir de agora vamos falar sobre várias formas de resistência. É certo que mudar hábitos arraigados não é fácil, nem acontece de uma hora para outra. Mas, com boa vontade, a gente consegue.

Mover-se

Ele sempre amou shows de rock. O primeiro foi o da banda The Police. Tinha 13 anos quando ouviu a promoção no rádio: “Ligue agora e ganhe ingressos...” Ligou e ganhou, mas teve que ir acompanhado da mãe – “mico” total –, por ser menor de idade.

Depois vieram Van Halen, Kiss, Bob Dylan, David Bowie, Red Hot Chili Peppers, Eric Clapton, Guns N’ Roses, Page & Plant, Roger Waters. Assistiu a todos. No avançar da idade, fazia questão de comprar “plateia em pé”, pois show de rock sentado não faz sentido. Natação e ioga garantiam vigor para permanecer três horas ereto, a silhueta esbelta diluída entre os jovens, apreciando ao vivo a trilha sonora de sua juventude.

Foi derrotado, quem diria, em um show de uma hora, em uma pequena casa noturna, da banda brasileira Blues Etílicos – os integrantes regulando com ele, na faixa dos 60. Após passar uma hora na vertical, marcando compasso com batida de pés no chão, foi para casa sentindo uma estranha dor no joelho. No dia seguinte, não conseguia andar: perna travada, articulação inchada, fervendo ao toque. O ortopedista diagnosticou sinovite aguda – inflamação da membrana sinovial, a camada de tecido conjuntivo que reveste os tendões, articulações e bolsas sinoviais. Estas últimas produzem o líquido sinovial, gel viscoso e transparente que lubrifica as articulações. Aprendeu muito sobre seus joelhos e voltou para casa com uma extensa receita de anti-inflamatórios, corticoides, sessões de fisioterapia.

Quase um ano em tratamento com melhoras e pioras, entremeadas com crises agudas. Pensou que nunca mais seria livre. Adeus, shows de rock. A vida ficou cinza e pobre. O aborrecimento contínuo com a “prisão do corpo” convergiu perigosamente para a depressão. Até que outro ortopedista, especializado em joelhos, indicou algo diferente: um alongamento muito simples, feito com ajuda de um cinto, todos os dias de manhã, antes

de se levantar da cama, mais musculação três vezes por semana. “Ah, doutor, mas eu odeio musculação, é muito chato...” Ou isso ou o joelho imprestável.

Mais dois anos empreendendo os novos hábitos, e o joelho doente foi reintegrado ao corpo, parou de doer e deixou de existir: hoje ele nem se lembra mais do problema que obscureceu sua vida por tanto tempo.

Aos quase 70 teve a epifania de assistir ao show do The Who em sua última turnê – os integrantes ainda vivos, encostando nos 75 – na “plateia em pé”. Só teve o cuidado de não marcar compasso batendo os pés no chão.

A saúde é o maior bem do ser humano. É o que nos permite ter autonomia e liberdade para pousar os pés no chão, caminhar, ir aonde queremos. Enxergar as cores de um jardim e a imensidão do céu noturno. Ouvir os sons do mar e o canto dos pássaros. Agarrar as coisas, trabalhar, criar. Vivemos como se tudo isso fosse natural – de fato é –, sem nos lembrarmos da imensa e sofisticada máquina – nosso corpo – funcionando o tempo todo sem parar. Só nos lembramos de que ele existe quando dá defeito. Emperra. Quebra. De repente, torna-se difícil ou até mesmo impossível executar tarefas simples como pentear o cabelo, escovar os dentes, amarrar os sapatos. Essa autonomia tão corriqueira, infelizmente, só é valorizada quando perdida.

Por incrível que pareça, o corpo humano ainda é o mesmo da Idade da Pedra. Fomos feitos para pular, correr, nadar em correntezas frias, escalar montanhas, carregar pedras, lutar com animais, matá-los para comer. Contudo, no século XXI passamos a maior parte do tempo sentados, deitados ou imóveis, encerrados em veículos ou diante de máquinas que simulam a vida real. O corpo se ressentir com a imobilidade. É como pilhas e baterias não usadas: descarrega. A energia fica estagnada ou circula sem rumo, contribuindo para desequilíbrios que, com o tempo, se transformam em doenças.

Sedentarismo no Brasil

Quase metade da população adulta do Brasil (47%) não pratica sequer o mínimo de atividade física recomendado. O dado é da Organização Mundial da Saúde (OMS), que estudou 168 países em 2016. O mínimo

de exercício necessário, semanalmente, são 150 minutos de atividade moderada, como caminhar e subir escadas, ou 75 minutos de atividade intensa. Entre os latino-americanos, somos o que tem a população mais parada.

Fonte: *O Globo*, 6/9/2018.

Mesmo antes da pandemia, as facilidades proporcionadas pela tecnologia já nos convidavam a ficar mais “parados”. Se posso fazer compras pela internet, por que ir ao supermercado? Se posso assistir a séries em casa, para que ir ao cinema? Se posso comprar qualquer coisa *on-line*, por que ir à rua? A premissa é boa: à medida que me desvinculo das obrigações corriqueiras, tenho mais tempo para fazer o que gosto. O efeito colateral, porém, é que vamos ficando preguiçosos.

O longa-metragem de animação da Pixar *WALL.E* – vencedor do Oscar e do Globo de Ouro de Melhor Filme de Animação em 2009 – narra as aventuras do robô WALL.E, criado para limpar a Terra coberta do lixo resultante de séculos de consumo em massa. No ano 2100 o ar se tornou irrespirável, e os humanos restantes vivem no espaço, em uma monumental estação espacial. São todos obesos e vivem permanentemente deitados, com pequenas telas individuais flutuando em frente ao rosto, um do lado do outro. Não há diálogo nem interação, apesar da proximidade. Mesmo assim, parecem satisfeitos administrando o conteúdo de suas telinhas.

Já não somos um pouco assim?

O corpo é o veículo para cumprirmos nossa jornada sobre a Terra. Quanto mais zelarmos por ele, mais tempo teremos para desempenhar nossa missão de forma completa. Acidentes existem, claro. Mas é preciso fazer a nossa parte: cuidar muito bem de nós mesmos. Nem sempre isso nos é ensinado desde cedo. Os pais, nossos guardiões, muitas vezes querendo nos proteger, erram a mão e, com isso, nos tornamos irresponsáveis – acostumados à ideia de que sempre haverá alguém para nos salvar na última hora. Ou, então, dão um mau exemplo deixando de cuidar de si mesmos. Ou, ainda, nos orientam corretamente e nós, por rebeldia e teimosia, fazemos tudo ao contrário. Assim crescemos, onipotentes e inconscientes. No fim das contas, negligentes com a própria saúde.

Vida = movimento

Observe uma

criança. Ela se

mexe sem parar.

Está cheia de vida.

Observe um morto.

Como ele se

encontra? Imóvel.

Imbuídos da crença na onipotência, ultrapassamos limites – a fantasia da imortalidade, que é também sinal de imaturidade e irresponsabilidade. E tome cigarro, bebida, noites viradas, *trash food*, sexo irresponsável, excesso de trabalho e tudo o mais que nos faça sentir vivos, capazes e poderosos. Basta levar um tombo ou pegar uma gripe para lembrarmos que não somos tão fortes assim. Menos: basta deixar de tomar banho um dia e começamos a feder. Somos fracos, fedidos e vulneráveis, oh, triste constatação!

Para complicar, a sociedade de consumo sempre estimulou hábitos pouco saudáveis. Somos bombardeados por propagandas que criam desejos por coisas insalubres. O cigarro, hoje vilão, era vendido nas décadas de 1970 e 1980 como algo que nos levava “ao sucesso” ou que imprimia “charme” a nossa personalidade. Atualmente se sabe que o hábito de fumar é causa direta de 45% das mortes por infarto em pessoas com menos de 65 anos, e 90% dos casos de câncer de pulmão.* Apesar disso, aproximadamente 1 bilhão de pessoas em todo o mundo ainda cultivam o hábito de mandar fumaça ardente e tóxica para dentro dos pulmões – e devolvê-la ao meio ambiente, contaminando todos ao redor.

Ao sucesso com charme

O *slogan* da marca de cigarros Hollywood era “Ao sucesso com Hollywood” e a propaganda mostrava jovens curtindo diversos esportes radicais. Num dos anúncios dos cigarros Charm – com foco no público feminino –, várias artistas, intelectuais e formadoras de opinião fumavam juntas na foto, acima da qual aparecia a frase “No Brasil toda mulher tem Charm”.

As pesquisas mais recentes na área da longevidade nos Estados Unidos e no Reino Unido indicam o caminho para positivar o genoma humano, desativando gatilhos de manifestação de doenças hereditárias identificadas no *DNA*, além de prevenir outras doenças. É o trinômio *boa alimentação + exercícios físicos + meditação*. Esses itens

serão abordados ao longo deste livro. Por enquanto, alguns indicativos do quanto os hábitos e escolhas no presente podem afetar nossa saúde no futuro:

- A hereditariedade é responsável por apenas 25% das mortes prematuras. Maus hábitos e estilo de vida desregrado são responsáveis por mais de 60%.
- Doenças do coração podem ocorrer por predisposição genética, mas a maior parte é decorrente de má alimentação, sedentarismo e tabagismo.
- De 50% a 75% das mortes por câncer – especialmente de pulmão, bexiga e pele – estão relacionadas a comportamentos e hábitos pessoais. Somente o fumo é responsável por 30% de todas as mortes pela doença.
- Dieta inadequada, sedentarismo e obesidade são responsáveis por 30% das mortes por câncer.

Fonte: *Rejuvenecer*, de Sérgio Abramoff.

No Brasil e no mundo, doenças cardiovasculares são a principal causa de óbitos – cerca de 40%. Só no Brasil são aproximadamente 7 mil mortes por dia. Cardiologistas afirmam que a maioria dessas mortes prematuras poderia ser evitada por meio de exercícios físicos.

A medicina preventiva é prioridade nos países desenvolvidos. Consiste num trabalho multidisciplinar com base em campanhas de saúde pública para que as pessoas adotem hábitos saudáveis desde cedo. No Brasil ainda é praticamente inexistente ou, quando muito, restrita às classes altas. Nos países do Primeiro Mundo é alvo de investimentos cada vez maiores pelo simples fato de que gera economia: é mais barato e menos trabalhoso empenhar-se para que as pessoas permaneçam saudáveis do que tratar doenças incapacitantes ou que levem à morte.

A reabilitação cardíaca é um braço importante da medicina preventiva. É ainda pouco conhecida no Brasil, e as clínicas especializadas nessa área concentram-se no Sudeste. O objetivo é auxiliar a recuperação de pacientes que tiveram algum evento cardíaco, como a colocação de *stent* ou infarto considerado grave.

A reabilitação cardíaca inclui atividade aeróbica em esteira, exercícios com pesos para fortalecimento muscular e alongamento. É também um treinamento para que o paciente cardíaco tome consciência da sua nova situação, mude seu

Stent

É um microtubo expansível de malha metálica, geralmente feito de aço e ligas de cromo e cobalto, que, inserido em um conduto do corpo, previne ou recupera o fluxo de sangue, oxigênio e outros

comportamento e assuma a responsabilidade por se cuidar. Em todo processo de mudança, a prática de atividades físicas é de grande ajuda, pois constitui um modo eficiente de intercambiar energia física e psíquica com o mundo exterior, proporciona equilíbrio e também prazer. É muito bom o sentimento de estar cuidando de si mesmo.

Os exercícios têm ainda ação anti-inflamatória, pois, durante o esforço, o endotélio – a camada celular que reveste internamente os vasos sanguíneos e linfáticos – produz substâncias antioxidantes, benéficas à saúde. Quando estamos sob estresse ocorre o contrário: fatores inflamatórios são liberados na corrente sanguínea e intoxicam o organismo. E as inflamações são o princípio ativo de qualquer doença, seja ela uma gripe ou um câncer.

É verdade que a tecnologia, de modo geral, contribui para o sedentarismo. Mas existe uma série de aplicativos de celular para tornar a prática de exercícios mais agradável e divertida. Alguns promovem a interação com amigos e permitem compartilhar jogos e atividades mesmo a distância. Uma avaliação profissional é fundamental antes de se adotar um treinamento específico, seja para quem passa oito horas por dia sentado em frente a um computador e quer correr uma maratona, seja para quem teve o segundo filho e precisa de preparo físico para carregá-lo no colo, trabalhar e ainda brincar com ele.

O processo natural de envelhecimento engloba desgaste das articulações, flacidez muscular, acúmulo de tecido adiposo, desmineralização óssea e perdas hormonais, entre outras. Oh, céus! A maneira de resistir à ação do tempo, manter o corpo flexível e preservar a autonomia é se mexer! O exercício físico desenvolve também o lado cognitivo e ajuda a criar novas redes neurais. Por exemplo: se uma pessoa destra sofre um acidente e fica com a mão direita paralisada, vai precisar criar novas redes neurais para usar a esquerda. O bom condicionamento físico faz com que esse processo seja mais rápido.

O complemento dos exercícios físicos são os alongamentos. Muitas vezes terminamos o treino tão exaustos e afobados com outras coisas para fazer que saímos da academia

nutrientes no local. O uso desse tipo de prótese é indicado quando há entupimento de artérias, veias centrais e ductos biliares, causado pelo depósito de substâncias como colesterol e cálcio em seu interior.

Perigo, perigo
Sentados em frente ao computador ou assistindo à TV, nosso metabolismo basal – a quantidade mínima de energia (calorias) necessária para manter as funções vitais do organismo – diminui, o que corresponde a ficar deitado numa cama.

correndo. É grande o risco de surgirem dores provenientes do encurtamento ou da contração dos músculos, em razão da exigência do esforço. Os alongamentos promovem o estiramento e relaxamento das fibras musculares. Quanto mais alongado um músculo, maior é a amplitude da articulação comandada por ele, portanto, maior a flexibilidade – fundamental para garantir mobilidade e prevenir quedas, a quinta causa de morte de idosos no mundo, devido às complicações e sequelas decorrentes.

A artrose – problema que acomete jovens e velhos – é justamente o desgaste das articulações causado pela ação da gravidade. O disco entre as vértebras e meniscos é como uma “almofadinha” que precisa de espaço para absorver nutrientes do organismo e se regenerar. O impacto e a imobilidade contribuem para desgastá-lo ou desidratá-lo, enquanto o alongamento recupera o espaço necessário.

Longas horas em frente ao computador, por exemplo, dão origem a problemas nas regiões cervical e torácica da coluna. O ideal é manter a tela na altura dos olhos. Permanecer muito tempo sentado, por sua vez, favorece a artrose nos quadris e problemas na região lombar. É preciso levantar-se a cada meia hora e caminhar, aproveitando para beber água.

O alongamento é a maneira de agir contra a lei da gravidade, que atua sobre nós 24 horas por dia, até mesmo durante o sono. Ele previne o processo de encolhimento das vértebras e articulações, mantendo-as lubrificadas e soltas.

Saúde dos olhos

Após passar muito tempo com os olhos pregados em telas (computador, *tablet*, celular), vá para um lugar na penumbra e massageie suavemente os globos oculares com a ponta dos dedos para relaxar. Em dias ensolarados, volte os olhos para o sol mantendo-os fechados. Faça isso dois minutos para receber as energias solares e revigorar as vistas.

A incontinência urinária é outra consequência da imobilidade “sentada”. A melhor prevenção é a ioga, que exige a contração dos esfíncteres – região do períneo – e da

musculatura do baixo-ventre como parte da prática. Uma questão é que, a partir dos 50, torna-se comum as pessoas nos oferecerem assento como gesto de educação. Nessas horas, é melhor agradecer a gentileza e permanecer de pé, aproveitando para exercitar a contração do períneo sem ninguém perceber. No momento do sexo, estar com essa região do corpo tonificada e sob seu comando faz *toda* a diferença – isso vale para homens e mulheres.

E, se por acaso acontecer de você se machucar fazendo exercícios, a ordem é diminuir o ritmo, mas não interromper a prática em hipótese alguma. O motivo é que, à medida que a idade avança, acelera-se também a perda de massa muscular. Quanto mais tempo “fora de combate”, mais massa se perde e mais rápido.

Feldenkrais

O engenheiro e físico israelense Moshe Feldenkrais (1904-1984), quando jovem, machucou o joelho numa partida de futebol e o sofrimento se arrastou por décadas. Na Segunda Guerra Mundial, trabalhou para a Marinha britânica e o balanço constante dos navios piorou o quadro. Ao fim do conflito, médicos indicaram cirurgia, mas com apenas 50% de chances de melhora. Feldenkrais se recusou e decidiu estudar a fundo a anatomia humana. A partir da observação do próprio corpo, percebeu que a perna sã, de tão sobrecarregada, começava a dar sinais de falência. Passou a usar também a perna doente, a princípio por períodos limitados, e foi estendendo o uso até voltar a caminhar normalmente. A vivência resultou no Método Feldenkrais, espécie de terapia corporal com adeptos em todo o mundo, cujo foco é a função motora e sua relação com pensamentos, ações e emoções.

Mover-se inclui sair de casa, caminhar, pegar sol, aceitar convites dos amigos, observar a natureza, ir ao cinema, ao teatro, ao restaurante e ao museu, viajar. Ou fazer coisas

O corpo é fonte de dor ou de prazer, cabe ao homem escolher.

simples que deem prazer, como tomar água de coco ao ar livre. A maneira de manter nossas células vivas o maior tempo possível é dar a elas alimento para se regenerarem. Tudo está na natureza, basta dar uma chance ao organismo.

* <https://www.pfizer.com.br/sua-saude/tabagismo>

Cultivar bons relacionamentos e aprender a ficar só – e bem

A mãe costumava dizer: “Aprenda a se entreter com as suas coisas”. Não entendia a recomendação, mas aceitava que lhe ensinasse o tricô, o crochê, o ponto de cruz. Era a única dentre as amigas que dominava aquelas “artes da vovó”.

O tempo passou. A mãe faleceu. Ela se formou em administração, casou-se e foi trabalhar em um banco. Logo nasceu o primeiro filho. Um ano e meio depois, veio a menina. Quando ele tinha 7 e ela 5, o marido perdeu o emprego. A renda, que já não era farta, caiu pela metade. O dinheiro dava para a mensalidade escolar, comida, contas e nada mais. Diversão, só gratuita.

Num domingo exasperante, deixou a TV falando sozinha e desceu da parte alta do armário a velha caixa de vime repleta de novelos de lã, linhas coloridas, retalhos de tecido. Manuseou o material tão lindo e macio. Como se as mãos da mãe guiassem as suas, deu trato ao conteúdo mágico. Camisas surradas ganharam flores de chita com debruns de miçanga. Jeans furados receberam apliques com tecidos “irados”. Casacos com cotovelos puídos ganharam mangas de crochê multicolor.

Acabou-se o problema de presentear os colegas dos filhos quando faziam aniversário. Cada novo bebê na família era agraciado com peças para o enxoval carinhosamente feitas à mão. Costurava à noite, após o jantar, e nos fins de semana à tarde. A filha se interessou e transmitiu a ela a sabedoria: “Aprenda a se entreter com as suas coisas”.

Quase dois anos depois, o marido arranhou emprego, mas o trabalho manual continuou firme – fonte de alegria e entretenimento por toda a vida.

O filósofo dinamarquês Søren Kierkegaard (1813-1855), considerado o fundador da escola filosófica chamada existencialismo, sustentava a ideia de que o indivíduo é o

único responsável por dar sentido a sua vida e vivê-la de maneira sincera e apaixonada, apesar de obstáculos e distrações como o desespero, a ansiedade, o absurdo, a alienação, o tédio – e a solidão. Segundo os existencialistas, toda pessoa vem ao mundo sozinha e morre sozinha. Aceitar esse fato, lidar com ele e aprender a direcionar a própria vida de forma bela e satisfatória constituem o trabalho fundamental de todo indivíduo.

Falar é fácil, Kierkegaard!

De tempos em tempos o destino nos surpreende e nos obriga a sentir a solidão inerente à condição humana. Seja pela morte de um parente ou de um animal de estimação, seja pela perda do emprego, separação ou quando os filhos saem de casa. Aquilo que nos amparava e dava sentido à existência desaparece de repente e somos lançados num imenso vazio, ficando desorientados.

O segredo de uma boa velhice não é outra coisa além de um pacto honrado com a solidão.

Gabriel García Márquez (1927-2014), escritor colombiano

Os filhos, foco de investimento e energia durante décadas, ao se tornarem adultos não precisam mais da gente. Quando ainda moram conosco, são capazes de passar dias entrando e saindo sem nos dirigir meia palavra. Com a globalização, é cada vez mais comum buscarem oportunidades em outros países. Muitos se apaixonam, se casam e ficam por lá mesmo. Menos mal que temos hoje as redes sociais, que nos permitem falar diariamente com as pessoas que amamos em qualquer canto do planeta, paliativo eficaz contra a saudade.

Quando os filhos moram perto, é natural que cuidem da própria vida e tenham seus próprios filhos como foco de investimento e energia. O que todo filho adulto quer, no fim das contas, é que seus pais sejam capazes de se responsabilizar por si mesmos em termos práticos e afetivos. Já bastam seus próprios problemas no que diz respeito a sobreviver, cuidar da família e tentar se divertir de vez em quando. Nada mais chato que um pai ou uma mãe que cobra visitas, afeto e atenção ou torna obrigação o almoço no fim de semana. Verdade seja dita, nem sempre a relação entre pais e filhos é prazerosa. São naturais e comuns as dificuldades nesse relacionamento tão próximo e intenso.

Os netos, passados os primeiros dez anos de vida, também crescem. Tornam-se adolescentes e, como todo adolescente, tendem a ser dispersivos, egocêntricos, fontes de problemas e preocupações para seus pais. A partir daí todos têm seus objetivos e interesses para administrar.

Fazer da casa o ninho, não a jaula, começará antes daquele primeiro toque e olhar sobre um filho que acaba de nascer.

Tudo isso para dizer que não estamos sós na solidão, considerada uma epidemia silenciosa mundial e um efeito colateral da vida moderna.

Lya Luft, *Perdas e ganhos*

Na Inglaterra, 9 milhões de pessoas – em uma população de 65,5 milhões – sofrem com o problema. O Ministério do Esporte e da Sociedade Civil acumula, desde janeiro de 2018, a função de criar estratégias para minimizar a condição – associada a demência, pressão sanguínea alta e morte prematura. Ou seja, uma espécie de Ministério da Solidão.

No Japão, país com o maior percentual de idosos no mundo – 27,3% dos habitantes têm 65 anos ou mais –, desde pequenas as crianças são ensinadas a ver os mais velhos como exemplo de sabedoria. Existe um feriado nacional, o Dia do Respeito ao Idoso, comemorado na terceira segunda-feira de setembro. Apesar da tradição, mudanças da modernidade originaram problemas, como o fato de quase metade dos idosos japoneses viver sozinha e em situação de pobreza, comparada ao restante da população. Uma triste consequência é que mulheres idosas praticam pequenos furtos para ser condenadas e morar na cadeia, onde têm companhia, comida e remédios de graça (fonte: UOL Notícias, 21/3/2018).

No Brasil, uma pesquisa da Sociedade de Geriatria e Gerontologia de São Paulo, realizada em 2017 com 2 mil homens e mulheres acima dos 55 anos, revelou que 37% simplesmente não pensam e não fazem planos para quando ficarem idosos e 54% não se sentem velhos ainda. Contraditoriamente, 62% já apresentam alguma doença crônica, como diabetes ou hipertensão, e 63% se acham saudáveis assim mesmo. O maior temor, contudo, é unanimidade: ficar só. A solidão.

Do latim *solitas*, a palavra solidão indica falta de companhia. Essa falta de contato com outras pessoas, em princípio, não existe. Há sempre alguém com quem se mantém certa proximidade, física ou emocional, a menos que se opte por ser um ermitão. Trata-se, portanto, de um sentimento subjetivo. Existem diferentes graus ou matizes de solidão que podem ser encarados de diferentes formas por diferentes pessoas. Independentemente disso, a solidão durante períodos extensos costuma ser considerada como algo que causa dor e insatisfação.

*Solidão apavora
Tudo demorando em
ser tão ruim
Mas alguma coisa
acontece
No quando agora em
mim
Cantando eu mando
a tristeza embora.
Caetano Veloso,
“Desde que o
samba é samba”*

O que fazer em relação a isso? Em primeiro lugar, ter consciência de que cultivar relacionamentos saudáveis com os outros, dialogar, trocar afeto são fatores

primordiais de longevidade. Isso foi demonstrado em um estudo da Universidade Harvard empreendido ao longo de oitenta anos.

A pesquisa *Harvard Study of Adult Development* foi iniciada em 1938 com o propósito de investigar fatores que propiciassem o desenvolvimento de vidas saudáveis e felizes ao longo do tempo. Cientistas acompanharam uma amostra de 268 alunos do segundo ano da universidade – na época restrita aos homens, entre eles, o futuro presidente John F. Kennedy –, para averiguar como as experiências na primeira etapa da vida afetariam sua saúde e modo de envelhecer ao longo das décadas. Alguns se tornaram homens de sucesso, outros enveredaram pelo alcoolismo ou desenvolveram doenças mentais. Uma das conclusões foi que bons relacionamentos e a felicidade advinda deles são determinantes para uma vida longa e saudável. “Cuidar do corpo é importante, mas cultivar bons relacionamentos é uma forma de manter a saúde também”, afirma o condutor da pesquisa, Robert Waldinger, psiquiatra no Massachusetts General Hospital e professor de psiquiatria na Harvard Medical School.

Em segundo lugar, é preciso fazer um raio X da própria vida e observar, com honestidade e sinceridade, a qualidade dos seus relacionamentos.

- Quantos amigos verdadeiramente íntimos você tem, daqueles a quem pode recorrer em momentos em que esteja doente, triste ou chateado, falando o que sente e pensa?
- Quantas vezes por semana, mês ou ano você fala com eles?
- Quantas pessoas existem com as quais esteja brigado ou sem falar por conta de desavenças no passado?
- Na presença de seus amigos e familiares, é capaz de escutá-los com verdadeiro interesse, sem interrompê-los, sem criticá-los, sem dar lições de moral e sem falar demais sobre si mesmo?

Amor e afeto são como leite materno: quanto mais se oferece, mais se tem para dar. É certo que não podemos ofertar “pérolas aos porcos” e devemos usar o discernimento para identificar aqueles que orbitam ao nosso redor por interesse. Mas doar-se ao outro, colocar-se à disposição, faz bem.

Uma questão é que, se a vida nos maltratou na primeira infância, quase sempre nos tornamos carentes, egoístas e fechados. Tudo fica mais difícil. O outro se converte em desafio. Mas nunca é tarde para identificar, reconhecer e tentar abrandar as

dificuldades. Psicólogos e psicanalistas estão aí para nos ajudar. O melhor é tratar bem nossas companhias para não terminarmos... sós.

Algumas dicas para cultivar um bom relacionamento:

- Pedir desculpas pelos erros ou falhas que você cometeu. Usar a palavra “desculpa” nessa hora é importante: “Me desculpe”. Para um orgulhoso, pode parecer que perdeu uma batalha, mas simplesmente não pense nisso. Desafie-se e faça! Vai se sentir melhor.
- Cumprir suas promessas e nunca prometer algo que não seja capaz de fazer. Se algo sair errado e você realmente não puder cumprir, peça desculpas e explique o motivo.
- Dizer sempre a verdade – com cuidado para não machucar.
- Nunca compartilhar com terceiros algo que ouviu como um “segredo”, por mais que seja tentador.
- Respeitar a opinião e os pontos de vista dos outros, mesmo que sejam diferentes dos seus.
- Saber ouvir sem interromper.
- Ponderar e argumentar sem transformar o diálogo em discussão.
- Retribuir presentes, gentileza e generosidade sempre.
- Durante uma crise, ser capaz de escutar e apontar saídas.
- Aceitar as pessoas como elas são. Não espere morangos de um pé de jaca, ou framboesas de um pé de melancia. Cada um dá o que pode dar.
- Ser capaz de perdoar.
- Procurar as pessoas, mandar mensagens, telefonar para ouvir sua voz – mesmo que elas não tenham o costume de fazer o mesmo por você. Fazer sem esperar retorno.
- Convidar as pessoas a estarem juntos – e transformar o encontro em uma ocasião leve, divertida e plena de afeto.
- Lembrar-se dos aniversários – mas não é preciso dar presentes caros.
- Evitar temas e situações que criem tensão. Assuntos delicados, comentários desagradáveis e negatividade (reclamações) afastam os outros.

E se a solidão sobrevier, inevitavelmente, é preciso “aprender a se entreter com as nossas coisas”. Essa é uma sabedoria a ser cultivada desde cedo, desde agora. Exemplos:

- Bordar/costurar

- Ler
- Cultivar plantas, regar, adubar, podar, mesmo que seja em vasos
- Desenhar/colorir/pintar
- Escrever um diário
- Cozinhar
- Fazer colagens
- Aprender a tocar um instrumento musical
- Meditar
- Escutar música
- Rezar

Faça uma lista de pelo menos três coisas que sinta prazer em fazer quando está sozinho no aconchego do lar. Assistir à TV e olhar as redes sociais não vale. Falo de atividades que requeiram criatividade, envolvimento, imaginação. Algo que realmente mobilize e alimente a mente e o coração. Se ainda não sabe, escreva algo que gostaria de aprender ou desenvolver. E seja feliz consigo!

Falar e escutar

Um dos pontos altos da viagem seria a visita à casa da escritora que ela tanto admirava. Passara a adolescência imersa nas histórias daquela que era considerada monstro sagrado da literatura de seu país. Mulher à frente de seu tempo, nunca tinha se casado, não tivera filhos, mas o conteúdo de seus livros mostrava a profundidade e a abundância dos amores vividos.

Imaginava uma senhora calada, fechada em seu rico mundo interior. Teria de fazer esforço para arrancar-lhe algumas palavras. Pensando bem, não seria necessário. Bastaria adentrar o santuário onde a maioria de suas obras tinha sido escrita, catedral de tramas e personagens inesquecíveis. Isso já seria suficiente.

Uma amiga, aluna da mestra em exclusiva oficina literária, a levou. Foram recebidas em um jardim bem cuidado, profusão de ervas e aromas. Café e chá em xícaras de porcelana chinesa aguardavam sob um caramanchão, acompanhados de bolo e delicados biscoitos. Tudo lindo e mágico como esperado. A única nota dissonante era a voz da própria escritora. Incessante, transbordante, desfiando assuntos os mais diversos, todos relativos a si mesma. Emendava um tema noutro com grande entusiasmo e alegria. Não havia espaço para perguntas, era impossível qualquer troca. Ao fim de hora e meia, atordoada, pressionou levemente a mão da amiga e pronunciou em voz baixa: “Por favor, vamos embora?”

A sociologia das gerações é a área das ciências sociais dedicada ao estudo das gerações e ciclos de vida. A palavra “geração”, nesse contexto, diz respeito a um conjunto de pessoas que nasceram num determinado período histórico e receberam educação e carga social e cultural semelhantes. Além de terem gostos,

comportamentos e interesses parecidos, demonstram encarar a vida e os problemas de forma comum.

Pesquisadores da sociologia das gerações consideram a variável “tecnologia” determinante para entender as diferenças entre gerações mais recentes.*—

- *Baby boomers*: nascidos até 1960, têm entre 60 e 80 anos. Aprenderam a lidar com computadores através de cursos. Precisam se esforçar para se manter atualizados.
- Geração X: nascidos entre 1960 e 1980, têm entre 40 e 60 anos. A tecnologia faz parte de sua vida e é encarada também como lazer, embora necessitem de esforço moderado para acompanhar as mudanças e informações nas redes sociais.
- Geração Y: nascidos entre 1980 e 2000, têm entre 20 e 40 anos. Habitados desde cedo com celular, computador e conexão banda larga.
- Geração Z ou *millennials*: nascidos a partir dos anos 2000, têm em torno de 20 anos. Criados com celular, conexão 4G, *streaming*, atenção dividida entre o mundo virtual e a vida real. Necessidade de opinar como forma de obter visibilidade em um mundo marcado pela constante disputa de atenção.

Convivência intergeracional é um conceito recente que designa a convivência entre crianças, jovens, adultos e idosos e os benefícios advindos dessas relações. Muitos! A criança em contato saudável com os avós desenvolve autoestima, força motriz da coragem e da motivação para avançar na vida. Para os mais velhos, estar na presença dos jovens, conversar e trocar com eles é sinônimo de *renovação*. É o melhor que há. Eles trazem sempre novidades e nos atualizam com respeito às notícias, tendências e modas.

Seria ótimo se fosse fácil essa interação. Pode ser mesmo, mas necessita de certo empenho de nossa parte. Porque os jovens de hoje estão sempre ocupados, correndo de um lado para outro e com os olhos pregados no celular. A mente deles funciona em velocidade 5G. Enquanto nós – os *maduros* – estamos juntando as pontas para tirar nossas conclusões, eles já foram e voltaram enquanto escutam música com fone de ouvido, digitam no WhatsApp e se mantêm a par da vida dos outros pelo Instagram. Por esse motivo, pode ser difícil para um jovem manter uma conversa com uma pessoa mais velha ou idosa. Mas não é impossível.

Uma boa notícia: com o envelhecimento da população, a convivência entre diferentes gerações tende a aumentar. O estudo *Síntese de Indicadores Sociais (SIS)*:

Uma análise das condições de vida da população brasileira, realizado pelo IBGE, aponta que vem diminuindo a porcentagem de idosos ocupados que recebiam aposentadoria e aumentando a participação de pessoas com idade entre 60 e 64 anos entre os idosos ocupados.

Aos poucos, vamos nos misturar e outra boa consequência disso é que o preconceito com relação aos idosos tenderá a diminuir. Esse pré-julgamento, cisma, implicância ou discriminação se dá de variadas formas, desde falas ou pensamentos do tipo “Velhos não sabem de nada”, “Velhos são lentos” ou “Lugar de velho é em casa” até atitudes bem-intencionadas como o hábito de falar “tatibitate” com os velhos ou se referir a eles como “fofinhos” ou “bonitinhos”.

O gerontólogo e psiquiatra norte-americano Robert Neil Butler (1927-2010) cunhou um termo para designar o preconceito em relação a uma pessoa ou grupo por causa da idade: *ageísmo* (do inglês *age* = idade), ou *idadismo* em português. Segundo estudiosos do tema, até um cumprimento do tipo “Você não parece ter 60 anos!” configura-se como ageísmo, pois embute a ideia de que ter 60 significa estar acabado. A melhor resposta para um elogio desse tipo é: “Você também está ótimo para sua idade!” – mesmo que se trate de um adolescente!

Contra o ageísmo

A cantora Madonna, aos 57 anos, foi ao baile Met Gala 2016 – evento beneficente promovido pelo Costume Institute, do Metropolitan Museum of Art, em Nova York – vestida com um modelito de renda de Givenchy que revelava seus seios e nádegas bem torneados. Ao ser inquirida sobre a vestimenta, confirmou sua adesão ao combate ao *ageísmo*: “Fui provocativa durante toda a minha vida, vocês acham que deixaria de ser agora?”

Precisamos fazer nossa parte para atrair e reter a atenção de um jovem em nossa presença: demonstrar interesse por ele, fazer perguntas, querer saber o que pensa, o

que anda fazendo, se está contente ou insatisfeito e por quê.

Naturalmente, quem viveu mais tem muitas histórias para contar. Um passado rico em aventuras que gostaria de compartilhar. Além dos “causos”, o aprendizado, a experiência, coisas que aprendeu e gostaria de transmitir. Mas não devemos embalar em palestras sobre qualquer assunto, porque isso afasta as pessoas.

Como saber se o papo está agradando? Basta prestar atenção ao outro para perceber, pela expressão facial e pelos movimentos dos olhos e do corpo, se ele está apreciando a conversa ou não. Testa tensa, olhar que se move para outros

*Enquanto falamos
sem parar, não
aprendemos nada.*

pontos, ombros encolhidos, mãos e pés agitados são demonstrações de que a pessoa está soterrada de palavras e quer escapar dali o quanto antes. É melhor tratar bem o interlocutor observando a hora de silenciar. Fazer perguntas, estimulando-o a se expressar. Escutar o que ele tem a dizer com verdadeira atenção, sem interrompê-lo.

Os jovens sabem muitas coisas que os mais velhos não sabem. Eles estão conectados com a tecnologia, as artes, os movimentos culturais e políticos. Andam por toda parte sem medo, viajam e são mais curiosos. Eles têm muitas histórias para contar. Mas temos que perguntar. Ouvir. Escutar.

Conclusão: velho chato é aquele que fala sem parar, vê mil perigos em tudo e não se cansa de reclamar. Vamos escutar os jovens. Conversar e aprender com eles.

* Cristina Panella, consultoria e curadoria - <http://cristinapanella.com.br/a-convivencia-geracional-organizacoes/>

Ouvir o mundo

Nasceu com uma leve deficiência auditiva, que não a impediu de ser excelente aluna. Na escola, sentava-se junto à mesa do professor enquanto os colegas preferiam o fundo da sala, para conversar sem interrupção. A vida social tampouco foi afetada. Sempre teve muitos amigos e era conhecida como “a quieta”, “a tímida”. Nas festas e nos grupos, a abordagem de um interessado invariavelmente era: “E você, não fala nada?” ou “O gato comeu sua língua?”

Era amada exatamente por ser “um bom ouvido”. Não desconfiavam que boa parte do que diziam era ignorado. Ela simplesmente não escutava. Via lábios se mexerem, captava sílabas mais altas e, no fim, assentia com a cabeça ou dizia palavras acolhedoras – variações sobre um mesmo tema. Não se sentia à vontade para relatar a deficiência auditiva. No fundo, por medo do preconceito.

Após os 50, a coisa complicou. Nas reuniões em mesa de bar, passava a maior parte do tempo calada. Pior: ninguém notava, todos acostumados à companhia silenciosa. Até o dia em que saíram somente ela e Cláudia – essa, sim, não apenas um bom ouvido como também boa de perguntas. Alguém realmente interessado. Que delícia falar e ser ouvida! Contou como conhecera o marido, o passado familiar, a falta que sentia da filha única, que tinha se casado e ido morar na Europa. Ao fim da noite sentia-se alegre e admirada do quanto tinha a dizer! Deixou escapar: “Até que enfim consigo conversar”. Ao que a outra replicou: “Mas você nunca fala nada...” O segredo foi então revelado.

Cláudia, cúmplice, agora chama a atenção dos amigos nos encontros: “Falem mais alto, por favor!” Sem entrar em detalhes.

Em seu livro *Você pode curar sua vida*, a terapeuta norte-americana Louise Hay (1926-2017) relaciona problemas de saúde a questões emocionais e dá a entender que

a surdez advém de uma recusa em escutar o que é dito. Más notícias? Aporrinhção? Não me amole e me deixe quieto no meu mundo. É mais ou menos essa a postura do deficiente auditivo em progresso, ilustrada pelo gesto de uma criança que tapa os ouvidos com as mãos para escapar à ladainha da mãe.

Desconfio de que Mrs. Hay tenha razão, pois conheci um senhor casado havia 53 anos, que não aguentava as ordens da mulher, e foi se tornando cada vez mais surdo. Usava o aparelho de surdez somente nas reuniões de família, o extremo necessário, para em seguida voltar à tranquilidade da própria companhia. Tudo bem, desde que esse artifício não tivesse efeitos colaterais e não envolvesse riscos como a perda da própria sanidade.

A diminuição da capacidade de ouvir é uma consequência natural do envelhecimento. Da mesma forma que o cabelo cai e a pele perde colágeno, os ouvidos também sofrem. O processo pode levar entre dez e quinze anos e compromete a compreensão da fala. Em face de uma palavra de três sílabas, por exemplo, a pessoa escuta a primeira e a terceira, mas não a segunda. O cérebro busca então a sílaba ou uma palavra que não foi ouvida. Isso exige atenção redobrada e cansa.

A primeira reação de quem não escuta bem é natural: culpar os outros – “Eles falam embolado, falam ‘para dentro’, por isso não ouço”. Quando o local é agitado e outros ruídos competem com a fala, a atenção fica dividida e a capacidade de processar o som é ainda mais afetada. Hora de fazer uma audiometria e checar a validade dos ouvidos! Não convém adiar isso por muito tempo, pois a audição tem outras funções além de nos permitir ouvir o mundo:

- Ativa a memória remota – ao escutar uma música conhecida, lembramos situações do passado.
- Compõe a memória atual – a música que ouvimos hoje será gatilho para lembrar determinada situação no futuro.
- Incita a atenção ao momento presente – várias modalidades de meditação incluem música ou a escuta de determinados sons.

Na falta de estímulos auditivos vindos do exterior, fica-se só com os próprios pensamentos. Isso dá origem à ruminação – raciocínio que não para, analisa as coisas em excesso, torna-se obsessivo –, característica da depressão. Aos poucos, a pessoa deixa de sair de casa – sabe que vai perder ou compreender mal as conversas –, passa a assistir à TV com *closed caption* (legenda oculta), que apressa o abandono da audição.

Com a ausência de estímulos, o sistema nervoso começa a eliminar redes neurais. Por isso, a perda da audição pode ser confundida com demência.

É difícil substituir a natureza, criadora do melhor aparelho auditivo do mundo: o ouvido humano. Mas a ciência dá jeito em quase tudo. Hoje existem aparelhos discretíssimos (um fio transparente acoplado a uma minúscula caixa), com tecnologia 3D, que permitem ouvir música e som da TV diretamente dentro do ouvido, além de serem regulados a distância através de aplicativo no celular. Quando surge algum defeito, basta acessar o aplicativo e registrar queixa. A informação vai para a “nuvem”, as regulagens são feitas e importadas de volta ao aparato, tudo automaticamente.

Parece simples, mas existe uma questão: quanto mais acostumada ao mundo interior, menos vontade a pessoa tem de voltar à “vida como ela é”: restaurantes com música incessante, buzinas frenéticas, falas que nos atormentam...

Paz na terra

Em agosto de 2010, 33 mineiros foram soterrados por uma rocha de 700 mil toneladas que desabou e bloqueou a única saída da mina onde trabalhavam, no Chile. Estavam a 8 quilômetros da superfície e passaram dezessete dias no escuro, bebendo água contaminada usada nas máquinas. O mundo não tirou os olhos da televisão quando, setenta dias após o desastre, foram resgatados um por um em uma cápsula projetada pela Nasa (Agência Espacial dos Estados Unidos), através de um buraco de 60 centímetros de diâmetro e 622 metros de comprimento, em 22 horas de operação contínua. Cinco anos depois, o *Fantástico* voltou a entrevistar os mineiros. Ficamos sabendo que venderam os direitos da história para o cinema, a TV e livros, receberam algum dinheiro e gastaram tudo em pouco tempo. O psiquiatra que os acompanhou diz que ficaram com fortes sequelas emocionais. Um deles, Omar Reygadas, afirmou ao *Fantástico*: “Preferia ficar lá dentro. Lá, eu estava tranquilo”.*

O principal desafio de voltar a escutar é reaprender a lidar com ruídos competitivos (aqueles que são secundários à mensagem que a pessoa precisa ouvir e que só desviam a atenção) e demandas do dia a dia. Outra peleja é dominar a tecnologia do aparelho. Um dos trabalhos do profissional de fonoaudiologia é ajustar o sistema às necessidades e características de cada paciente. E depois treinar a pessoa para que faça isso sozinha. Parece difícil no início, mas se torna fácil quando se está aberto a aprender.

Caso a reintrodução no mundo dos sons não seja feita de modo equilibrado, há o risco de a pessoa abandonar o dispositivo. Simplesmente não usar. Olha que um bom aparelho auditivo – os dinamarqueses, suíços e norte-americanos são os melhores – pode custar até 15 mil reais, a unidade. Por isso, recomenda-se fazer treinamento auditivo ao adquirir um novo aparelho. Trata-se de uma série de exercícios feitos em cabine ou com caixinhas de som e *CDs* específicos, para estimulação dos dois ouvidos. Por exemplo, ao ouvir o rádio com um ouvido e escutar uma voz falando no outro, a pessoa tem que separar e lidar com os dois sons. A terapia aposta na plasticidade neural – a capacidade do cérebro de reconstituir circuitos e reparar áreas danificadas por conta própria.

Eis algumas dicas para manter os ouvidos saudáveis e prevenir a perda da audição ou retardá-la:

- Procure não se expor a sons de forte intensidade. Evite ouvir música alta em fones de ouvido.
- Em hipótese alguma se automedique sem acompanhamento médico – em uso cumulativo, certos medicamentos, chamados ototóxicos, como alguns antibióticos e diuréticos, podem causar danos aos ouvidos.
- Vacine-se contra doenças como sarampo e caxumba. A vacina tríplice viral protege contra sarampo, rubéola e caxumba. Pessoas de 20 a 49 anos recebem apenas uma dose da vacina. De acordo com o Ministério da Saúde, quem já teve sarampo e caxumba está imune.
- Preserve a proteção natural do canal auditivo: a cera do ouvido. Ela é produzida por glândulas especiais na parte externa com a função de impermeabilização, impedindo a entrada de água, poeira, insetos e outros corpos estranhos. Esqueça a mania de limpeza e deixe onde está.
- Evite introduzir nos ouvidos dedos sujos, unhas compridas, tampas de caneta, cliques de papel, agulhas de tricô, *hashis* de sushi, lápis, chaves e, principalmente,

*O melhor amigo do
otorrinolaringologista
é o inventor do
cotonete.*

bastões de algodão, o popular cotonete. Acidentes são frequentes e alguns podem causar danos ao tímpano.

[*](#) Fonte: Portal G1, 2/8/2015.

Arejar as ideias sobre novas maneiras de morar e viver

Dizem que m..., quando acontece, são várias de uma vez. Foi assim com ela. Às portas dos 50, acabou-se o casamento de quinze anos. “Não estou feliz”, foi a justificativa do marido. Um mês depois, fosse porque andava avoada ou por ajustes no quadro de funcionários, chamaram-na à sala do diretor. Foi demitida. A ajudante doméstica, que a auxiliava havia cinco anos, engravidou do namorado. Ao fim da licença-maternidade, pediu as contas. A mãe, que morava sozinha e se tornava cada vez mais dependente, passou a usar fraldas. Por duas vezes saiu de casa para ir ao mercado e se perdeu, voltando para casa graças à ajuda de vizinhos.

Olhava as palmeiras enfileiradas do Jardim Botânico enquanto viajava de ônibus, sem dinheiro para o táxi, quando veio a luz: precisava de ajuda para cuidar da mãe. Ou teria que abrir mão dos filhos.

Escolheu os filhos.

No início dos tempos, o homem vivia em comunidade. Tribos e clãs moravam e se deslocavam juntos, enquanto nômades. As coisas mudaram quando o homem decidiu se assentar e passou a delimitar um espaço de terra como sendo “sua propriedade”. E mais: a propriedade passava de pai para filho, através das gerações. Estabeleceu-se a base do capitalismo.

Na era da revolução tecnológica, o século XXI, a antiga ideia de se possuir alguma coisa já não é tão vantajosa. Ter acesso ao que se deseja, apenas durante o tempo necessário, pode ser mais inteligente que arcar com compromissos e gastos pela posse de algo que pode se tornar rapidamente obsoleto.

O caso Uber

A Uber Technologies Inc. é uma multinacional norte-americana que presta serviços na área do transporte privado através de um aplicativo de busca por motoristas baseada na localização. Presente em mais de sessenta países, é atualmente a maior empresa de transporte urbano do mundo e não possui nenhum carro.

O Uber, assim como o Airbnb – empresa global de hospedagem que também não é detentora de nenhum hotel – e iniciativas semelhantes, é expoente de um movimento mundial que se amplia cada vez mais, a economia colaborativa. É uma nova maneira de pensar o consumo, de modo a ter acesso a uma maior gama de bens e serviços sem que seja necessário aumentar sua produção: eles são compartilhados, reutilizados, pertencem à coletividade.

Nesse ambiente, o conceito de *co-living* desponta como uma opção para aqueles que se angustiam com a perspectiva de envelhecer sozinhos ou ter de viver em um abrigo, asilo ou instituição de longa permanência para idosos (ILPI) quando os limites da idade finalmente se impuserem.

As bases do *co-living* se aproximam dos ideais de compartilhamento e reaproveitamento da economia colaborativa. Na prática, é um conjunto de moradias autônomas – pode ser uma casa, um grande apartamento ou um sítio – com espaços de uso comum como cozinha, sala de refeições, biblioteca, lavanderia e o que mais for acordado entre seus membros. Do ponto de vista econômico, é uma excelente opção, pois implica economia de água, luz e gás, consumo colaborativo de mantimentos, troca de objetos e equipamentos e uso otimizado de transportes, entre outras vantagens.

Novos empreendimentos imobiliários erguidos na Europa e nos Estados Unidos, com o propósito de servirem como *co-living*, capricham ainda mais ao seguir regras de sustentabilidade como energia limpa (solar) e reciclagem de lixo, reaproveitamento de água, horta comunitária, entre outras iniciativas.

Co-living é diferente de viver em repúblicas estudantis, casas de repouso ou hospedagem compartilhada (aluguel temporário de imóveis). Enquanto nesses espaços a individualidade ainda é forte, no *co-living* a ideia de comunidade prevalece. A condição básica é que todos participem e contribuam na divisão de tarefas e responsabilidades de acordo com seu talento e disponibilidade. Uma ou mais vezes por semana há reuniões para os membros discutirem temas como lista de compras, manutenção da casa e quem vai se encarregar do quê.

Co-housing na Dinamarca

A primeira experiência de *co-housing* (variante do *co-living*) surgiu na Dinamarca, em 1972, num grupo de famílias que considerou que os modelos de moradia existentes até então não atendiam às suas necessidades. O arquiteto Jan Gudmand-Hoyer (1936-2017) é reconhecido como o idealizador desse movimento, mas o impulso inicial foi um artigo publicado em jornal pela psicóloga Bodil Graae, com o título “Toda criança deveria ter centenas de pais”. Assim surgiu o projeto Sættedammen, uma comunidade que conta hoje com sessenta adultos e vinte crianças distribuídos em 35 famílias. As famílias moram em casas isoladas e privadas – atualmente são 27 lares –, mas compartilham refeições, cultivo de alimentos, responsabilidades parentais, celebrações de feriados e atividades culturais.

É interessante observar que o *co-living* surgiu numa etapa da história em que a mulher começava a sair de casa para trabalhar e havia a questão de com quem deixar os filhos. No momento atual, a nova mudança que se impõe é o aumento de velhos no mundo. Quem vai cuidar de nossos pais enquanto trabalhamos ou nos ausentamos? É importante pensar nisso, entre outras razões, pelo que se observa, por exemplo, na Europa, onde crescem a cada ano os casos de idosos encontrados muito tempo após o óbito, por viverem isolados em casa.

No Brasil, a Associação Rural Natureza (ARN), ou Fazenda Furquilha, situada entre os municípios de Amparo e Monte Alegre do Sul, no estado de São Paulo, é uma experiência inovadora à moda do *co-living*. Suas terras ocupam 57 alqueires e estão divididas em Núcleo Comunitário, Núcleo Habitacional, Núcleo Agrícola e de Pecuária e Núcleo de Serviços, com metas e atividades variadas nas quais seus membros trabalham e contribuem de modo integrado. Para se tornar associado, deve-se adquirir o Título Patrimonial, que permite escolher um módulo de terreno para construir a própria casa. Mas também é possível adquirir uma já pronta – algumas imobiliárias de São Paulo têm ofertas. A ARN tem como principal objetivo integrar o homem à natureza e ao universo, dentro de uma visão holística e ecumênica, sem distinção de sexo, raça, cor, condição social, política ou religiosa. Algumas linhas de ação são a recuperação do solo desgastado por séculos de monocultura do café e das matas ciliares dos rios, além de práticas de ioga, meditação e o resgate da relação do homem com o Sagrado.

Mesmo nas cidades grandes, é possível criar experiências mais humanas de convivência, como, por exemplo:

- Instalação de um café no *lobby* de prédios residenciais, aproveitando o espaço ocioso de portarias enormes e vazias.
- Uso dos telhados ou do último andar dos edifícios como locais de lazer e convivência, além de ótimos pontos de observação da cidade.
- Lavanderias coletivas com bar ou café para os moradores relaxarem e conversarem enquanto a roupa é lavada.
- Prédios com um *mix* de lojas no térreo, andares de escritórios e outros residenciais, para promover a interação e convivência intergeracional.

Assim, a perspectiva de viver entre amigos, com autonomia em relação aos filhos, compartilhando espaços, assoma no horizonte como uma forma muito mais humana de viver a idade madura.

E se vivêssemos todos juntos?

Nessa coprodução alemã e francesa de 2011, Annie (Geraldine Chaplin), Jean (Guy Bedos), Claude (Claude Rich), Albert (Pierre Richard) e Jeanne (Jane Fonda) são melhores amigos há mais de quarenta anos e decidem morar juntos quando um deles, o único solteiro, fica doente e precisa se mudar para um abrigo. A convivência faz emergir conflitos e revelações desafiadoras. Acompanhamos como *voyeurs* as divertidas manobras do grupo para resolver suas pendências, até por fim conseguir se acertar para viver harmoniosamente juntos.

Instituição de longa permanência para idosos: uma experiência pessoal

Sou filha única de uma mãe filha única com muitos problemas psicológicos e emocionais, que nunca aceitou tratamento. Com o tempo eles foram se agravando e, em 2005, decidi hospedá-la em uma instituição de longa permanência para idosos. Na época havia muito preconceito acerca de uma decisão como essa. Escrevi sobre a experiência em um *blog* e fui chamada de desalmada para baixo. Ainda hoje, o preconceito persiste. Mas é necessário arejar as ideias e reformular conceitos. O perfil dessas instituições vem mudando e existem lugares bem legais.

Minha mãe é uma mulher linda: cabelos negros encaracolados, olhos verde-amarelados como os de um gato, pele branca, corpo de violão. Aos 18 anos, assistia a um desfile de roupas na Casa Canadá – referência da moda na década de 1950, no Rio de Janeiro – quando foi abordada por um “olheiro”, que lhe deu um cartão e a convidou a participar do primeiro concurso de beleza a se realizar na nova capital, Brasília, prestes a ser inaugurada. Um par de meses depois, ela subia ao pódio ostentando coroa, cetro e faixa de Miss Brasília. A primeira valsa no Palácio da Alvorada, ainda cheirando a tinta, foi dançada com Juscelino Kubitschek.

Uma pessoa especial – como são todas as mães e pais – merece um lugar especial. Visitei muitas instituições no Rio de Janeiro buscando uma boa casa para ela morar. A primeira visita foi a um casarão imenso, com mais de cem idosos hospedados. Paredes

descascando. Rodapés sujos. Descartado. Outra parecia um hospital, tudo imaculadamente branco. Mas quem gostaria de morar em um hospital? Num dos andares funcionava, de fato, um CTI onde uma série de leitos abrigava fiapos de gente em silêncio sepulcral e temperatura abaixo de zero, máquinas ligadas aos corpos.

Soube então que existem dois perfis de instituição: a gerontológica, que recebe pessoas independentes e com média dependência; e a geriátrica, para idosos com necessidade de cuidados maiores e mais específicos.

Após muito procurar, encontrei um lugar de perfil gerontológico, simples, acolhedor e próximo de onde eu morava. O jardim bem cuidado era como um cartão de visitas que indicava como eram tratados os quarenta idosos ali residentes. Uma conversa com a diretora me transmitiu tranquilidade e segurança para decidir. Na hora de dar a notícia a minha mãe, uma prova de amor: ela, que sempre foi reativa a tudo, aceitou de bom grado.

Há quinze anos ela vive nesse local. Há cerca de três anos, a memória recente começou a falhar, embora ainda esteja bastante lúcida. Quando vou visitá-la, passeio pelo corredor e dou uma espiada nos quartos de portas abertas. Cada idoso tem seu apartamento e pode decorá-lo da maneira que quiser.

Um dos dormitórios passaria por obra de arte contemporânea, miríade de cores e informações perfeitamente (des)arrumadas. Mesas e bancadas repletas de pratinhos, bibelôs, bonequinhos. Paredes cobertas de quadros, gravuras, recortes. A cama atulhada de bichos de pelúcia. Perguntei à enfermeira se à noite tiravam os bichinhos para a moradora deitar e a resposta foi: “Ela não deixa. Afastamos um pouco para o lado e ela dorme ali”.

Há muitas histórias, pois lá dentro a vida é normal: brigas, amores, fofocas. Alguns casais chegam juntos. Outros se formam lá. O principal benefício, além de hospedagem, alimentação, enfermagem e atividades terapêuticas e sociais, é a possibilidade da existência de uma rede social. Não a virtual, na internet, mas ao vivo e em cores. Porque a perda do cônjuge, de amigos e parentes por morte ou afastamentos naturais da vida – filhos que vão morar no exterior, por exemplo – contribui para o isolamento social, que é um fator favorável ao desenvolvimento do Alzheimer.

Houve um casal, juntos há setenta anos. Ele, alto e elegante, brincava com as enfermeiras. Ela, carrancuda, sempre de preto, bengala nas mãos, vigiava-o dia e noite. Se ele olhava para o lado, levava uma bengalada. Um dia ela faleceu. Ele ficou um mês de luto, cabisbaixo, depois se reergueu. Participava das festas, dançava com todas. Logo começou a namorar. Tinha duas ou três namoradas, a quem dava atenção, fazia

galanteios, e dormia com elas, revezando-se. O impressionante é que não havia ciúme. As mulheres rapidamente compreenderam que mais importante era desfrutar a companhia dele e o compartilhavam democraticamente. Um dado importante: o envelhecimento ainda é feminino – 90% dos hóspedes são, e sempre foram, mulheres.

Houve também um casal homossexual, companheiros fazia mais de quarenta anos. Um resolveu se hospedar, o outro ia visitá-lo a cada quinze dias e dormiam juntos.

Certa vez me deparei com quase vinte velhos perfilados na entrada, todos bem-vestidos e perfumados. Parecia uma turma de escola. Perguntei à secretária aonde iam e ela respondeu: “Estão esperando a *van* que os levará ao rodízio de *pizza* no *shopping*. Eles adoram! Fazem a maior bagunça”.

Minha convivência com os velhos e com a equipe desse lugar é intensa. Há muitas festas e atividades. É um lugar alegre, sem dúvida, embora tudo ali nos faça lembrar que existem a finitude e a *morte*.

Entrar no elevador com um velhinho, por exemplo, pode ser um choque de realidade. Nem sempre eles são cheirosos. Com a idade, não apenas visão e audição são afetadas, os demais sentidos também. Sem falar na destreza dos movimentos. Então, o banho já não é tão minucioso como antigamente. Uma das funções da equipe de enfermagem é insistir para que haja uma rotina de banhos, acompanhar ou supervisionar. Porque senão eles deixam pra lá. Isso simplesmente não é importante.

A mudança para a instituição tem que ser feita com a concordância do idoso. Alguns, no entanto, vão sozinhos. Os argumentos de quem chega por conta própria costumam ser:

- Não gosto de morar sozinha(o).
- Tenho medo de ficar só.
- Tenho medo de passar mal e morrer sem ninguém ao lado.
- Meu prédio não tem porteiro.
- Meus filhos e/ou filhas moram longe.
- Não quero mais gerenciar a casa sozinha(o).
- Não quero mais me ocupar de pagar contas, fazer compras e outras coisas chatas.
- Quero escolher o lugar onde vou morar enquanto ainda posso fazer isso.
- Quero fazer só o que eu quiser.
- Quero me sentir protegida(o).

O contrato propõe três meses de experiência, ao longo dos quais, normalmente, a pessoa tem uma queda no ânimo por constatar que de fato já não consegue mais viver só. Tem saudade das coisas mais corriqueiras, justamente aquelas de que reclamava antes: pagar contas, ir ao supermercado. Mas aí a rede social começa a funcionar e novos interesses, amizades, amores e atividades preenchem os espaços.

Eventualmente, alguém morre na instituição. Na maioria das vezes durante o sono, porque, quando há problema grave de saúde, o procedimento é a internação hospitalar. No início, o acontecimento era ocultado a sete chaves. Houve então um “motim”: hóspedes se reuniram e foram à direção pedir que, nesses casos, fosse fixado um cartaz no elevador informando dia, local e hora do enterro e da missa de sétimo dia. Queriam saber e participar dos derradeiros ritos relacionados aos colegas. Talvez para ter certeza de que, ao morrer, também serão lembrados e homenageados.

Ao longo do tempo fui mudando, eu mesma, a visão que tinha desse lugar. Minha mãe o chama de “casa”. Quando vem me visitar, uma vez por mês, em táxi de cadeirante, após almoçar e mais um par de horas de papo, pede: “Quero voltar para casa”. Ao visitá-la, saúdo os outros hóspedes, cumprimento-os, participo das festas, canto e danço com eles. E não descarto a possibilidade de, um dia, morar ali também. Não seria mau.

Sorrir

Queria muito a vaga de estágio no departamento de marketing da grande empresa. Kátia, a melhor aluna da turma, havia ficado três meses, mas preferiu sair para se dedicar à produção teatral e indicou-a para substituí-la.

Sabia que não seria fácil. Kátia era excelente em tudo. Teria carreira brilhante à frente de espetáculos, lidando com artistas e patrocinadores. E ela? A única coisa que sabia fazer com propriedade eram os coquetéis. Bebida alcoólica. Concluíra o curso técnico de bartender e ganhava uns trocados à noite, em um bar na Lapa, sacudindo o mixer e despejando líquidos multicoloridos em copos longos, enfeitando-os com flores e pedaços de frutas. Hora de mudar. Encarar a vida adulta, o mercado de trabalho.

No dia da entrevista, desarranjo intestinal, dentes trincados, mãos suadas. Aguardou a gerente do departamento no hall metálico, luz branca nada acolhedora. Vinte minutos de espera e assomou à porta uma mulher alta, morena, uns 40 anos. No rosto, o código que a fez relaxar e retribuir espontaneamente: um sorriso. Formou-se o vínculo.

Anos se passaram, posições mudaram, nunca perderam contato. Ainda hoje, se lhe perguntassem a lembrança mais forte daquela primeira entrevista de emprego, responderia: o sorriso da minha chefe.

Se “a beleza é apenas a promessa da felicidade” – célebre frase do escritor francês Stendhal (1783-1842) –, o sorriso é a promessa de acolhimento e afeto. No *marketing*, uma das mais importantes regras do bom atendimento é fisgar o cliente pelo sorriso. Vendedores carrancudos vendem menos que os sorridentes. Mau humor, por outro lado, é contagioso. Influencia até o amigo do amigo. Por isso, é preciso cultivar o

Vista um sorriso e tenha amigos; vista uma careta e tenha rugas. Para que vivemos, se não para tornar o mundo menos difícil uns para os outros? George Eliot (1819-1880), escritora inglesa

bom humor e sorrir para que as pessoas queiram se aproximar e, em última instância, gostar da gente.

Para sorrir tranquilo e à vontade, é preciso sentir-se confiante em abrir seu interior. Não estou falando do aspecto emocional, mas de algo mais prático: a boca, parte do corpo que faz a ligação entre o mundo interno e o externo, e que nos permite “botar pra dentro” coisas do mundo “lá fora” – alimentos, na melhor das hipóteses.

Um sorriso bonito, de dentes branquinhos e bem alinhados, é algo realmente belo e convidativo. Já um sorriso de dentes amarelos, acavalados, com falhas e gengivas avermelhadas, a menos que o interlocutor seja um espírito elevado, pode gerar reações menos nobres. O autor do sorriso “falho” passa a cobrir a boca com a mão. Deixa de sorrir. Fecha-se. A ligação com o mundo exterior torna-se intermitente e pode se romper. Porta aberta para doenças, especialmente as demenciais.

Serviços de dentista são caros. É também incômodo ficar horas com a boca escancarada, deitado numa cadeira, com alguém enfiando dedos, mãos e punhos em sua goela. Mas realmente é necessário consultar o dentista ao menos uma vez por ano – o ideal é a cada seis meses – e deve-se cultivar esse hábito no presente, para evitar perdas e transtornos no futuro.

Uma pesquisa divulgada em 2015 com cerca de 80 mil pessoas em 1.600 municípios nos dá a dimensão da saúde bucal no Brasil:*

- 11% da nossa população não tem nenhum dente, o que corresponde a 16 milhões de pessoas.
- Entre as mulheres, a porcentagem de desdentados é maior: 13,3%. Entre os homens, 8,4%.
- Dentre pessoas com mais de 60 anos, 41,5% já perderam todos os dentes.
- 23% dos brasileiros perderam treze ou mais dentes. E 33% usam algum tipo de prótese dentária.
- 55,6% dos entrevistados não haviam ido ao dentista no ano anterior.
- Apenas 53% usam fio dental e escovam os dentes pelo menos duas vezes por dia.
- Foi observado um decréscimo no hábito da escovação com o avançar da idade: 73,4% das pessoas com 60 anos ou mais escovam os dentes uma vez por dia ou se esquecem de fazê-lo.

Um dos motivos que levam as pessoas a não ir ao dentista é o medo de sentir dor. Tenha em mente que os anestésicos evoluíram e que existe uma gama de diferentes

substâncias capazes de garantir um tratamento indolor.

Segundo a odontologia sistêmica – ramo da odontologia dedicado à reabilitação oral e estética e à correção orofacial –, o que destrói os dentes não é a cárie, de fácil resolução, desde que combatida na infância e na adolescência, mas a má oclusão, ou encaixe das arcadas, assim como a doença periodontal, ou infecção das gengivas. A altura entre uma arcada e outra e o perfeito encaixe da mandíbula (inferior, móvel) com a maxila (superior, fixa) são fundamentais para manter a boca “inteira” no futuro. É o que permite uma distribuição igualitária de carga no ato de morder. Quando as arcadas ou os dentes são desalinhados e há falhas ou restaurações desniveladas, essa distribuição se torna desigual e acaba sobrecarregando um ou mais grupos de dentes, que tendem a rachar ou quebrar.

A reabilitação oral é o caminho para o alinhamento das arcadas e pode requerer o uso de aparelho ortodôntico. Falhas nos dentes podem ser preenchidas com implantes. Já restaurações antigas de amálgama de prata devem ser substituídas por novas – não apenas porque já existem materiais da cor de dentes naturais, mas porque o amálgama contém mercúrio, um metal tóxico ao organismo humano.

A doença periodontal, por sua vez, é um conjunto de condições inflamatórias, de origem bacteriana, que afeta o tecido gengival de suporte aos dentes e pode levar ao amolecimento e à perda deles. Para controlar esse mal, é preciso ter uma higiene diária caprichada e fazer visitas periódicas ao dentista para limpeza e a remoção do tártaro, que se acumula na junção entre a gengiva e a borda dos dentes. O uso do fio dental é dez vezes mais importante que a escovação porque remove os resíduos de alimentos que se depositam entre um dente e outro, locais onde a escova não alcança.

Como a doença periodontal nem sempre provoca dor, convém estar atento a alguns sintomas:

- Gengiva que sangra facilmente durante a escovação ou o uso de fio dental.
- Gengiva inchada, vermelha ou dolorida.
- Gengiva retraída, raiz do dente exposta.
- Gosto ruim na boca.
- Dentes moles.
- Próteses móveis que não encontram mais sustentação.
- Sensibilidade a temperaturas frias ou quentes.

Pesquisas comprovam que a doença periodontal afeta o organismo como um todo. Bactérias provenientes da infecção, abscessos e outras complicações viajam pelo sistema circulatório e podem se instalar em outros órgãos. Indivíduos com a doença têm mais chances de desenvolver doenças do coração, diabetes, acidente vascular cerebral e certos tipos de câncer, especialmente na boca e na garganta, e até mesmo mal de Alzheimer.

Já que tocamos nesse assunto chato, peço licença para ser um pouco mais desagradável e falar sobre o hábito de fumar. A American Cancer Society relata que:

- Aproximadamente 90% das pessoas com câncer bucal e na garganta utilizam tabaco.
- Fumantes têm seis vezes mais probabilidade de desenvolver câncer na boca, garganta ou laringe do que não fumantes.
- Pessoas que fumam apresentam risco maior de infecção após cirurgia para implante dentário e cicatrização mais lenta.
- O índice de insucesso de implantes dentários em fumantes é de 15,8%, em comparação com apenas 1,4% em não fumantes.
- Fumantes têm duas vezes mais risco de desenvolver a doença periodontal do que não fumantes.
- O tratamento da doença periodontal não apresenta o mesmo resultado em fumantes e não fumantes, pois o tabagismo estimula a inflamação e dificulta os processos de cicatrização.

Todos nós sabemos que a nicotina do cigarro é causadora de dependência extrema. Tratando-se de uma droga legal e permitida socialmente, torna-se ainda mais difícil parar de fumar. A indústria inventa subterfúgios, como o cigarro eletrônico, que teoricamente exclui as substâncias nocivas que compõem os cigarros comuns, dando ao fumante a nicotina “pura” para alimentar seu vício. Mas a nicotina é tão tóxica que é utilizada na agricultura como inseticida e na pecuária como vermífugo.

Sobre a nicotina

É o princípio ativo do tabaco, causador de dependência física e psíquica. Seu nome é uma homenagem ao diplomata francês Jean Nicot (1530-1600), que introduziu o hábito de aspirar tabaco moído na corte francesa. Logo os nobres sentiram e se apegaram ao seu efeito tranquilizador, bloqueador do estresse e da ansiedade. O problema, como todas as drogas, é que o efeito passa. Daí é preciso consumir mais. E mais.

Cada cigarro fumado é uma moeda depositada na poupança da morte. Se o fumante simplesmente morresse de repente, menos mal. Mas não é assim que acontece. Existe o sofrimento. A perda da qualidade de vida. Não apenas da vítima do vício, mas daqueles ao redor, fumantes passivos que terão de cuidar dele quando “a conta” finalmente chegar.

Em nível fisiológico, a nicotina provoca vasoconstrição, que é a diminuição do calibre das veias e artérias, dificultando a passagem do sangue – condição básica para o infarto do miocárdio, a *causa mortis* mais popular no mundo. A vasoconstrição contribui para vários problemas, entre os quais hipertensão arterial, osteoporose, envelhecimento precoce da pele – por dificultar a irrigação sanguínea –, impotência – por dificultar o fluxo de sangue ao pênis –, antecipação da menopausa e sono prejudicado – por estimular o sistema nervoso central.

Pronto, falei.

Mais algumas questões relativas à boca e aos dentes, que merecem atenção com a finalidade de prevenção:

Boca seca

Pode ser efeito colateral de algum medicamento ou decorrer de problemas de saúde. Antes de tomar remédios contra a boca seca – eles existem –, vale lançar mão do recurso mais simples e óbvio: beber mais água. Não tem contraindicação e só faz bem à saúde. Só convém diminuir ou interromper a ingestão a partir de três horas antes de deitar, para não precisar levantar para fazer xixi durante a noite.

Bruxismo

É o ranger de dentes, principalmente à noite, efeito da tensão e estresse canalizados para a mandíbula. Em casos extremos causa dores na face e na cabeça, desgaste dos dentes e das restaurações e disfunção temporomandibular (DTM), que é o comprometimento da mobilidade da articulação que liga a mandíbula ao crânio. A solução mais simples e imediata é usar na boca, à noite, uma placa de borracha feita sob medida, que impede o contato entre as arcadas. A melhor solução a longo prazo é aprender técnicas de relaxamento e meditação, além de evitar estimulantes como cafeína, álcool e drogas antes de dormir.

Piercings orais

São megalegais, irados, mas contribuem para infecções na boca, dentes lascados ou rachados, retração da gengiva e, em última instância, perda de dentes.

Bebidas ácidas

A maioria das bebidas gaseificadas e industrializadas tem baixo nível de pH, ou seja, alto teor de acidez, capaz de desmineralizar o esmalte dos dentes. Após ser destruído, o esmalte não se recompõe naturalmente. A dentina logo abaixo pode ficar exposta e apresentar maior sensibilidade. É melhor diminuir a ingestão de refrigerante normal ou *diet*, assim como de águas flavorizadas.

Sensibilidade dos dentes

A causa da sensibilidade é a dentina exposta. Isso acontece quando o esmalte que reveste os dentes já se desgastou ou quando uma restauração quebra ou cai. A solução é usar cremes dentais específicos, menos abrasivos, diminuir o consumo de bebidas

ácidas – incluídos aí sucos de frutas cítricas e vinho –, usar escova de dentes macia e evitar escová-los com força.

Por fim, a higiene bucal caprichada no dia a dia significa:

- Inserir com delicadeza o fio dental entre os dentes, deixando-o deslizar entre a gengiva e a raiz dos dentes, em seus dois lados, puxando-o suavemente para fora ao fim do procedimento em cada dente. Fazer isso com calma pelo menos uma vez ao dia, de preferência antes de dormir.
- Usar escova bem macia, posicionando-a no encaixe entre a gengiva e a borda dos dentes, com movimentos verticais em direção às pontas dos dentes.
- Evitar passar a escova horizontalmente sobre os dentes.
- Escovar a língua, onde também se acumulam resíduos.

*Sorria no espelho.
Faça isso todas as
manhãs e verá uma
grande diferença em
sua vida.*

Yoko Ono, cantora,
compositora,
cineasta e artista
plástica japonesa

* Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) realizada pelo IBGE em convênio com o Ministério da Saúde e divulgada em 2015.

Amar

Os 50 surpreenderam-na recém-separada, filhos crescidos e ainda sem netos. A preencher seus dias, o trabalho – aluguel e gestão de imóveis por temporada, através da internet – e amigos fiéis. Ela, que sempre tinha apreciado a companhia amorosa, ressentia-se com o vazio. Tudo havia mudado. Desfilas na rua era a constatação de ser invisível. Mulheres de 50 simplesmente não são olhadas ou paqueradas no Brasil, não são sequer notadas. Tentativas frouxas em aplicativos de relacionamento resultaram em encontros frustrantes. Desânimo. Passou a negociar consigo mesma a conformidade de envelhecer sozinha. Não era má opção, só diferente do que desejava para si.

Até que o destino lhe trouxe hóspedes norte-americanos, ele com 79 e ela com 78. Na falta de vagas – alta temporada –, o jeito foi abrigá-los em sua própria casa. Durante cinco dias conviveu com o simpático casal. Colegas na época do ginásio, haviam se reencontrado após quase quarenta anos e não perderam tempo: já moravam juntos e o casório estava marcado para breve.

De manhã, passava pela porta do quarto fechado e ouvia risadas. À noite, sentavam-se no sofá da sala para saborear juntos vodca com gelo e rir das piadas e “causos” um do outro. Convidaram-na a jantar e contaram-lhe suas histórias de vida, plenas de beleza e tragédia como toda vida humana. Ao se despedirem para voltar à Califórnia, onde moravam, deixaram saudade e a alegre esperança de ainda haver tempo suficiente para encontrar Amor verdadeiro.

Sempre há tempo de encontrar o amor, desde que se tenha disposição para isso. A premissa básica é querer. Investir energia e tempo. Embelezar-se, sair de casa, manter os olhos e o coração abertos, participar de grupos ou atividades em que se conheça gente nova: dança de salão, aulas de teatro, viagens de turismo. Dá trabalho. Por isso

mesmo, muita gente, quando fica mais velha, prefere ficar quieta em seu canto e se dedicar a *hobbies*, à família e aos amigos.

É verdade que amar nos tira do lugar de conforto. Receber o outro em nossa vida é abrir portas e janelas para um manancial de novidades e também de problemas. Porque, a essa altura, toda pessoa traz consigo um pacote considerável de vivências e questões. É preciso ter paciência. Negociar. Fazer concessões. Aguentar barras que não são suas.

Amor singelo

O casal de psicoterapeutas Sérgio Seixas e Lygia Franklin descreve os principais entraves que dificultam o acesso ao amor na série de palestras *Amor singelo*, em seu canal no YouTube (Branda55).

- Medo de ser abandonado: acomete aqueles que têm uma visão depreciativa de si mesmos, por isso acreditam que ninguém vai querê-los. É preciso aprender a nutrir-se e a ficar bem só, para poder se abrir para o outro. Depois do inverno, sempre vem a primavera.
- Medo de ser rejeitado: o “não” é um elemento estruturador. Ele nos ensina os limites e nos ajuda a construir uma ética de conduta. Não deve ser temido, mas usado como fonte de aprendizado.
- Medo da entrega: a pessoa teme perder suas características quando em contato com o outro. É preciso ser flexível e permitir as mudanças que o amor traz. Não devemos temer, mas querer mudar!
- Medo do compromisso: quando não há um sólido projeto de vida, a pessoa pensa que será arrebatada pelo outro. É preciso se conhecer bem e estar em profundo contato consigo mesmo para afastar esse medo.
- Medo da plena potência: a gente pede, pede, mas precisa se preparar para quando a coisa chegar. Senão, nessa hora pode pôr tudo a perder. É preciso acreditar nas nossas potencialidades e em nosso valor. Somos merecedores de amor.

Verdade seja dita: amar torna a vida mais rica, viva e colorida. Quem não se lembra da primeira vez que se apaixonou? Tudo bem que entre três meses e três anos toda paixão acaba. O arrebatamento ou se transforma em amor e segue de maneira mais serena, ou as dificuldades da relação levam ao término. E aí vem o sofrimento. Talvez o que impeça a gente de querer amar novamente seja o medo de se ferir. Sofrer por amor é muito ruim! Dói demais!

Perder o amor leva a crer que nunca mais seremos felizes novamente. Mas, como sabiamente observou o escritor egípcio naturalizado norte-americano André Aciman – autor do romance *Me chame pelo seu nome*, que deu origem ao filme homônimo –, em sua palestra na Festa Literária Internacional de Paraty (Flip) em 2018: “A felicidade nunca é igual”. É preciso olhar para a frente. Dar chance à vida. Ela sempre traz novas oportunidades de sermos felizes.

Dizem os psicólogos que a escolha do parceiro remete às relações mais primitivas em nossa vida, com mãe e pai. O ser amado que escolhemos engloba tanto aspectos positivos quanto negativos desses relacionamentos primordiais. Daí, tudo pode acontecer, inclusive uma série de experiências difíceis ou ruins – o famoso “dedo podre” –, que nos leva a fazer escolhas “erradas” e a fugir léguas de qualquer relacionamento amoroso. Na verdade, não existe certo ou errado. É a vida nos mostrando que precisamos lançar luz sobre aspectos da nossa personalidade que necessitam ser trabalhados e aprimorados.

Ao contrário do que se pensa, não são os opostos que se atraem, mas *semelhante atrai semelhante*. Tudo de supostamente “ruim” que enxergamos no outro é, na verdade, um reflexo de nós mesmos e das nossas carências, por mais difícil que seja aceitar isso. Quando um relacionamento dá errado, é hora de parar e examinar o que houve, retornar ao passado e refazer os passos, sem saudosismo e sem críticas, mas com o propósito de diagnosticar pontos negativos e tentar aprender com eles – para que não se repitam mais.

A questão é: o que leva a gente a se atrair por um determinado tipo de pessoa? A investigação pode ser um pouco dolorida, mas a recompensa é a esperança de, na próxima vez, conseguir fazer diferente. A ajuda de um bom *psi* pode nos fazer andar mais rápido. Mas há que ter disposição para lavar a roupa suja interna. Melhor fazer logo o trabalho de casa que deixar acumular. É como guardar um peixe no armário: você pode fingir que o esqueceu lá, mas o cheiro vai alcançá-lo onde você estiver.

O amor saudável, ou na maturidade ou em qualquer época da vida, precisa nos dar paz. Passado o arroubo da paixão, é o porto seguro onde nos alimentamos de afeto e nos reequilibramos – apesar dos conflitos e reveses naturais na vida dos casais. À medida que envelhecemos, essa condição ganha importância em sentido inverso à paixão carnal, que passa a contar menos. Pois com a idade a libido diminui (mas não acaba), a vitalidade dos órgãos sexuais decai (assim como dos demais órgãos do corpo) e a qualidade do orgasmo também muda (mas o prazer continua).

Enquanto na época da juventude “o que cai na rede é peixe”, na maturidade nos damos conta de que o imediatismo do impulso sexual juvenil tem seu lado negativo: surrupia horas de prazer que, na melhor das hipóteses, aprendemos a cultivar e desfrutar quando a urgência dá lugar ao esmero e o sexo torna-se algo como saborear um bom vinho ou uma iguaria rara – com calma e cuidado para não terminar rápido demais. Afinal, a felicidade se constitui dos momentos lindos que vivemos.

Após os 50, parece que todo mundo já encontrou seu par. Basta olhar as mãos para ver os círculos dourados reluzentes. E não somos mais tão bonitos quanto éramos quando jovens. Envelhecer implica ficar menos bonito, vamos ser sinceros, pelo menos no “lado de fora”. Enquanto na juventude a aparência é o chamariz primordial do “acasalamento”, na maturidade é preciso se aproximar do outro para descobrir o tesouro interior. Por isso é tão comum que os pares formados nessa etapa da vida resultem de reencontros com pessoas que conhecemos na juventude. Essas pessoas conhecem nossa história e com certeza provaram um pouco da nossa essência – daí vem o atrativo que permanece ao longo do tempo.

É natural que a decadência física seja angustiante. Na sociedade ocidental, o valor está intrinsecamente ligado à aparência. Tudo que é novo é bom. O que é velho não serve e precisa ser trocado. Ficar velho nesse contexto “descartável” é, de fato, amedrontador. É normal, portanto, que o primeiro impulso de toda criatura humana seja fazer tudo para atrasar os sinais do tempo. Plástica, *Botox*, preenchimento, implante de cabelo, suplementos, complexos vitamínicos, academia de manhã, de tarde e de noite. Tudo bem. Cuidar da aparência alimenta a autoestima. Mas não somos somente o nosso

Vênus

Um filme pouco assistido é *Vênus* (2006), protagonizado pelo ator irlandês Peter O'Toole (1932-2013). Na película, um velho ator já senil aceita receber em casa uma jovem estudante vinda do interior, como um favor para um amigo. Acontece que ele se apaixona pela garota. Uma paixão *daquelas*, com direito a “barracos”, baixarias, reconciliações. O final não é propriamente feliz, mas, pelo menos, o personagem se permite viver intensamente as últimas gotas de

corpo. Somos muito mais que ele. O corpo é a casca que precisa estar polida e limpa, pode até ser bem-arrumada e decorada, mas é apenas casca – a morte está aí para nos lembrar disso.

*sua vida, sorvidas
com paixão.*

O investimento no corpo é válido, mas sempre existe o risco de que esse cuidado ultrapasse a tênue linha que separa o comportamento saudável da obsessão. Tal desequilíbrio pode acontecer em qualquer época da vida e se evidencia quando há exageros. Fazer exercícios é bom, mas quando não se consegue parar é exagero. Cuidar da alimentação é ótimo, mas se a pessoa emagrece demais e deixa de frequentar festas e jantares para não sair da dieta é exagero. O perigo de perder a medida no cuidado com a aparência é perder de vista o que realmente importa: a nossa essência e tudo aquilo que nos tornamos e continuamos aprendendo com as experiências da vida. Isso é o que verdadeiramente importa, embora não seja percebido à primeira vista.

Quando há identificação excessiva com o corpo, ao envelhecer a pessoa não se sente atraente ou querida, e acha que não tem valor. Mesmo que conquiste alguém, pode pôr tudo a perder por não se sentir merecedora. É preciso um trabalho interior para desenvolver um olhar mais experiente em relação à vida, se adequar ao novo estado e ficar bem consigo mesmo, sem achar que perdeu valor. Existe gente bela aos 60, 70, 80 e 90 anos. Quando o interior é belo, ao chegar num lugar, sem muita explicação, a pessoa agrada.

Deus é mais belo que eu.

E não é jovem.

Isto sim, é consolo.

Adélia Prado,

“Parâmetro”

Menopausa

Envelhecer, no caso das mulheres ocidentais, tem um agravante: a menopausa é como um carimbo onde se lê “Ficou velha”. Na verdade, a mulher não envelhece porque entrou na menopausa, mas entra na menopausa porque envelheceu. É um fenômeno natural. O homem não recebe essa “carimbada”, pois tem sua fertilidade preservada.

O problema é que em nossa sociedade ainda existe uma cobrança social forte de que é preciso manter a juventude e a beleza indefinidamente. Por isso, o maior elogio para uma mulher madura ainda parece ser “Você aparenta menos idade”. Soube de uma que, mesmo tendo parado de menstruar, levava absorventes na bolsa todos os dias para

o trabalho. Se alguém precisava, era a primeira a oferecer. Tinha medo do preconceito e de ser despedida pelo avançar da idade.

A menopausa se dá quando os ovários deixam de produzir o hormônio estrogênio e os ciclos menstruais cessam. Antes, há um período de transição chamado climatério, que pode durar vários anos. Nessa fase, o mais comum é que as regras se tornem irregulares, muitas vezes com fluxo abundante. Só se pode dizer que entrou na menopausa quando transcorreu um ano desde a última menstruação.

Alguns sintomas e consequências da menopausa são listados abaixo. Não quer dizer que todas as mulheres os têm, pode acontecer um ou outro, ou um conjunto deles, com maior ou menor intensidade, dependendo do organismo, do psiquismo e do histórico de cada uma:

- Ondas de calor e suor, os famosos “fogachos”.
- Síndrome urogenital: ressecamento vaginal, aumento da frequência de infecções urinárias, sensação de ressecamento, “coceira” e ardência na vagina.
- Insônia: normalmente não há dificuldade em conciliar o sono, mas a mulher acorda muitas vezes durante a noite.
- Alterações de humor, sensação de tristeza inexplicada.

A reposição hormonal pode parecer um bálsamo, mas engloba riscos e algumas mulheres não podem fazer uso de estrogênio. A prescrição deve ser individualizada, caso a caso, sabendo que o tratamento não impede o envelhecimento. Envelhecer bem, como já disse e repito, depende da manutenção hábitos saudáveis e boas escolhas ao longo da vida.

O modo menos drástico de lidar com as mudanças decorrentes da menopausa, com menos efeitos colaterais, mas que requer paciência, esforço e comprometimento, é lançar mão de recursos como homeopatia, fitoterapia, acupuntura, exercícios físicos, meditação, ioga e psicoterapia, aliados ao compromisso de administrar a própria saúde com foco e dedicação. Também existem medicamentos hormonais de uso local, com menos efeitos colaterais, e lubrificantes vaginais não hormonais para as mulheres que não querem ou não podem usar estrogênio.

Ao acordar, ainda na cama, experimente contrair a região do períneo, entre o órgão genital e o ânus, que na ioga é chamada chacra básico. Trata-se de um dos sete centros de energia em nosso corpo, ligado aos prazeres sexuais e a todas as funções básicas da vida, como comer e dormir. Na dúvida sobre sua localização, é a mesma musculatura que usamos para interromper o xixi. Contraia e relaxe dez vezes seguidas, faça uma pausa e repita mais duas séries completas. No caso das mulheres, previne a incontinência urinária e a perda do tônus da musculatura vaginal. No caso dos homens, ajuda a manter a ereção e a controlar a ejaculação.

Andropausa

O homem, apesar de manter a capacidade reprodutiva no avançar da idade, não está livre de problemas. Não se sabe ao certo se as alterações graduais na sua função sexual se devem ao envelhecimento ou às doenças associadas a ele. Conhecendo a vocação natural masculina para descuidar da própria saúde, é provável que a segunda opção tenha grande relevância. Indo direto ao ponto, a má notícia é que a frequência, a duração e a rigidez das ereções diminuem aos poucos, à medida que o homem envelhece. E mais:

- Os níveis do hormônio sexual masculino (testosterona) tendem a cair, o que diminui o impulso sexual.
- O fluxo de sangue para o pênis torna-se mais lento.
- A sensibilidade do pênis diminui.
- Reduz-se o volume de líquido liberado na ejaculação.
- Reduz-se o tempo de pré-aviso da ejaculação.
- Torna-se comum o orgasmo sem ejaculação – segundo o tantra ioga, isso é bom.
- Depois do orgasmo, o pênis fica mole mais rapidamente.
- A ereção demora mais tempo para voltar a ocorrer após o orgasmo.

Não quero dizer que todos os homens têm esses sintomas; pode acontecer um ou outro, ou um conjunto deles, com maior ou menor intensidade, dependendo do organismo, do psiquismo e do histórico de cada um.

Também existem modos menos drásticos de lidar com essas mudanças, com menos efeitos colaterais, mas que requerem paciência, esforço e comprometimento: diminuição do consumo de álcool, abandono do fumo e outras drogas, alimentação saudável com menor consumo de carne vermelha, doces e embutidos, controle da hipertensão e do diabetes, prática de exercícios físicos, homeopatia, meditação, ioga, psicoterapia.

Morrer ou ficar velho

Diga a um homem jovem que ele vai perder a potência ao envelhecer e ele se sairá com uma das frases mais célebres da história do *rock 'n' roll*, “*I hope I die before I get old*” (Espero morrer antes de ficar velho), da música “*My generation*”, da banda britânica The Who. Cinco décadas depois, às vésperas de completar 70 anos, o compositor e guitarrista Pete Townshend, autor do verso, declarou que não ficou chato quando velho, e sim mais forte – em todos os sentidos.

A testosterona é o principal hormônio sexual masculino. A taxa de declínio varia muito, e alguns homens na faixa dos 70 anos apresentam níveis semelhantes aos de homens de 30. De modo geral, considera-se que a partir dos 20 anos o padrão hormonal masculino começa a diminuir lentamente, numa média de 1% a 2% por ano – um processo bem diferente do que o que as mulheres vivenciam na menopausa.

Como a sociedade de consumo provê de tudo, já existe terapia de reposição hormonal para homens interessados em retardar ou reverter os efeitos do tempo. Porém, da mesma forma que para as mulheres, há riscos. Estudos recentes mostram um aumento na frequência de ataque cardíaco e acidente vascular cerebral, além de

efeitos colaterais como hiperplasia benigna da próstata, acne e aumento das mamas (!), sem falar na controvérsia sobre desenvolver ou não câncer de próstata.

Menos complicado é tomar a pílula azul, ou um similar, uma hora antes da relação sexual. O citrato de sildenafila, maná caído dos céus para os homens, promove o aumento do fluxo sanguíneo para o pênis e facilita a ereção. O remédio sozinho, porém, não aumenta a libido – no caso de se tomar o comprimido e, por exemplo, assistir a uma partida de futebol, nada acontece. É necessário um estímulo sexual para desencadear a reação.

Eis alguns cuidados antes de apelar para a medicação, vendida em qualquer farmácia, sem necessidade de prescrição médica:

- Bebidas alcoólicas tornam o remédio menos eficaz e aumentam o risco de efeitos colaterais desagradáveis, embora raros, como dor de cabeça, náuseas, rubor facial, congestão nasal, hipersensibilidade à luz, palpitações, distúrbios visuais transitórios e arritmia cardíaca.
- Homens com fator de risco para doença coronariana, hipertensos, diabéticos, com sobrepeso e dependentes de nicotina não devem tomar o medicamento. O mesmo vale para pacientes com câncer ou doença hepática.
- A superdosagem pode causar prejuízos irreversíveis ao pênis.

Relações sexuais na maturidade

Vale lembrar que as mulheres – não importa a idade – nem sempre se satisfazem sexualmente apenas com a ação de um membro duro. Enquanto o prazer masculino se concentra mais no órgão sexual, o da mulher é difuso, espalhado pelo corpo. Preliminares extensas e bem-feitas, sem pressa, são tão ou mais importantes que a penetração em si. Desse ponto de vista, envelhecer não é tão mau, visto que a “urgência” dos homens perde força e eles podem se concentrar mais no “durante” do ato sexual, que é fonte de muito prazer. As mulheres agradecem.

Com as mudanças do corpo bem administradas e a cabeça equilibrada, é hora de partir para a caça! Mas como é paquerar no século XXI? A boa notícia é que há bares,

restaurantes, *shows* e até boates com foco no público com mais de 50, 60 e 70 anos. *Shows* de *rock*, por exemplo, são redutos de cinquentões para cima. Porque a música que era transgressora nas décadas 1960 e 1970 se tornou coisa de “coroas”. Os jovens do século XXI ouvem *hip-hop* e derivados, som que achamos tão detestável quanto nossos pais, em sua maioria, consideravam o *rock ‘n’ roll* quando éramos adolescentes.

Apresentações feitas por amigos são sempre válidas, mas não podemos nos concentrar somente nisso. É hora de usar as novas ferramentas possibilitadas pela tecnologia, sem medo de ser feliz! O primeiro passo é superar os preconceitos e bloqueios com relação a ela. É preciso tirar o pé do freio e deixar fluir. Atualizar-se. Familiarizar-se com os aplicativos – de namoro e outros – e usá-los, porque facilitam a vida e porque o mundo hoje é movido por eles. Não é bom ficar de fora.

Amor em tempo de aplicativos

Um sexto dos encontros que dão em casamento, nos Estados Unidos, provém de sites e aplicativos de namoro como Happn e Tinder. Outro sexto decorre de encontros nascidos na internet em locais não especializados. Nos relacionamentos homossexuais, o digital hoje responde por 70% das apresentações iniciais.

Isso quer dizer que mais e mais casais estão se formando além dos círculos de conhecidos – uma mudança radical e sem precedentes na maneira como conhecemos parceiros. O negócio já representa um mercado global de 4,6 bilhões de dólares.

E os indícios colhidos até o momento sugerem que a compatibilidade entre casais formados *on-line* é maior. *

Como ocorre com muitas inovações, a gente leva um tempo para se acostumar, ficar confortável, dominar um aplicativo. Não tenha medo de errar – acontece com todo mundo, e na era da tecnologia tudo é tão rápido que qualquer erro passa batido; até os

erros grandes, que geram polêmica nas redes sociais, logo são suplantados por outros e a vida segue. Portanto, capriche na hora de montar seu perfil. Algumas dicas:

- Aplicativos de namoro funcionam melhor no celular. Existem versões para computador e *notebook*, mas quase ninguém os usa.
- O Tinder e o Happn são os principais aplicativos. O Tinder é mais antigo e mais simples de usar. O Happn, mais novo, aproxima as pessoas por área. Por exemplo, mostra as opções de pessoas no seu bairro ou em outros pelos quais você circula a trabalho, a passeio etc.
- Em 2016, o Match Group LatAm, criador do Par Perfeito e do Tinder, lançou um aplicativo para maiores de 50 anos, o Our Time. É entrar e testar!
- Capriche na hora de montar seu perfil. Tire fotos boas, nada de *selfies* em frente ao espelho do banheiro ou do guarda-roupa. Para usar fotos que estão armazenadas em seu computador, mande por *e-mail* anexadas para você mesmo e abra no celular. Elas passarão a constar na sua galeria no aparelho e assim é fácil acessar.
- Escolha fotos que mostrem seu modo de ser e as coisas de que gosta. Se aprecia caminhadas ou corrida, coloque pelo menos uma foto sua praticando essas atividades. Se gosta de ler, peça a alguém que tire uma foto sua lendo, junto a uma estante ou janela, de um jeito que mostre a capa do livro. Assim, a pessoa interessada vai reunindo informações sobre você.
- Inclua pelo menos uma foto próxima, de rosto, sem filtros ou truques de embelezamento virtual. Seja fiel a sua realidade – algo muito importante para evitar frustrações posteriores.
- Preencha todas as informações requeridas, seja sincero ao falar sobre você e sobre suas intenções (sexo casual, relacionamento), pois assim fica mais fácil encontrar o que você está procurando.
- Quando surgir algum interessado, sugira que vocês troquem logo números de celular/WhatsApp e passem a conversar fora do aplicativo. Isso imprime agilidade e informalidade à conversa.
- Nada de se estender muito em bate-papos virtuais. Marque logo um café, olhos nos olhos, ao vivo e em cores.
- Controle a ansiedade na hora do encontro. Aja com naturalidade e mostre-se o mais próximo possível do que você realmente é, sem apelar para maquiagem ou perfume em excesso e roupas que não façam parte do seu dia a dia.
- Lembre-se de que está apenas conhecendo pessoas. O destino à vida pertence.

Quando chegamos à idade madura, nossas vontades e gostos são completamente diferentes de quando tínhamos 20, 30 ou 40 anos. Já vivemos bastante, aprendemos com relacionamentos passados, sabemos o que é importante para nós. Pode ser que de um desses encontros surja uma amizade, um namoro sério ou até casamento. É muito bom poder compartilhar a vida com alguém especial aproveitando a liberdade e a sabedoria que vêm com o tempo. Viva o amor!

* “Modern Love”, *The Economist*, 18/8/2018.

Comer bem e o suficiente

Ela sempre adorou bolos. Cenoura com cobertura de chocolate. Aipim com crosta torradinha. Fubá com leite de coco. Chocolate, tipo brownie. Laranja com calda açucarada. Formigueiro com granulado e castanha-do-pará. Às vésperas dos 60, seu único prazer com relação a doces era arrematar o café da manhã, diariamente – após fruta, fatia de pão integral, queijo branco e café puro sem açúcar –, com um pedaço de bolo. Dois pedaços. Três quadradinhos, vá lá. Ao longo da semana não comia nem balas, nem chicletes, nem bombons. Refrigerante, só diet.

Apesar das restrições, ultimamente vinha perdendo as roupas. Na hora de ir à festa, aquele vestido lindíssimo, comprado na viagem mais recente, não fechava mais. A blusa preta de paetês sem mangas, que a transformava em pantera fatal, destacava agora braços roliços que lembravam pernis prestes a serem levados ao forno. Andou cabisbaixa até que o check-up anual apontou: índice de hemoglobina glicada aumentado, ultrapassando em 1% o limite de risco para diabetes melito. A médica questionou: Come frutas variadas? Sim. Verduras e legumes? Sim. Muito carboidrato – empadão, quiches, batata, macarrão? Não. Bebidas alcoólicas? Socialmente. Doces? Não. Opa... “Sim, doutora, uns pedacinhos de bolo no café da manhã, única alegria do dia.”

Foi intimada a diminuir, parar. Contrariada. Chateada.

Semanas se passaram... A alegria voltou com força total quando um amigo que não via fazia algum tempo comentou: “Você emagreceu. Está ótima”. Calças que não fechavam voltaram a entrar. Braços diminuíram de circunferência. Sentia-se mais leve, rejuvenescida. Aprendeu que qualquer alimento, todo dia, não dá. De vez quando, dá.

Não é que agora ela nem sente mais falta do bolo?

Este não é um livro de dietas nem de receitas. Não vamos perder tempo falando de coisas que todos sabem – e a maioria não cumpre. Mas vamos aproveitar para lembrar atitudes, questões e informações que podem nortear o caminho de volta para aqueles que decidem cuidar melhor da saúde, ou que levaram um “susto” e precisam se reeducar para alongar a vida mais alguns anos – ou décadas –, dependendo de seu empenho. Porque a obesidade é fator de risco para o maior problema de saúde pública no mundo: doenças crônicas como as cardiovasculares, câncer e diabetes tipo 2.

A constatação é que nosso apetite e fome mudam com o avançar da idade. Comemos menos. Desenvolvemos uma tendência a beliscar. O desejo por doces cresce. O índice de gordura corporal aumenta. Refeições fartas à noite são garantia de sono intranquilo. Já não conseguimos beber tanto – as consequências de um porre se estendem por dias e a ressaca tem outros desdobramentos além da dor de cabeça.

Intrigante é a capacidade que alguns indivíduos têm de engordar sem comer muito. Quando começamos a envelhecer, esse efeito se amplia. Assustador! À parte da questão do metabolismo, que se torna mais lento, existe algo maior, atávico, que remete à constituição do corpo humano em seus primórdios na Idade da Pedra. Naquela época, a comida era escassa e os únicos momentos de fartura eram quando acontecia o abate de um animal ou na temporada de frutas. Sobrevivia à escassez quem havia armazenado gordura suficiente e, portanto, tinha energia para sobreviver.

Gordura = energia. Assim, nosso cérebro, até hoje, entende a magreza como fragilidade e trabalha para que nosso armazenamento de gordura esteja sempre supimpa! Essa é uma das explicações para o fato de que, ao nos tornarmos mais velhos – e consequentemente mais frágeis –, nossos depósitos de gordura aumentam. Isso também explica por que as dietas muito restritivas, que se baseiam em cortar alimentos para perder peso rápido, quase nunca dão certo. Na primeira oportunidade, a pessoa volta a comer para garantir sua sobrevivência à moda dos homens das cavernas, mesmo que não tenha consciência disso.

Oitenta por cento do nosso comportamento é comandado pela parte mais primitiva do cérebro, que age de forma instintiva e inconsciente para assegurar nossas necessidades básicas como respirar, dormir, ir ao banheiro e... comer. Portanto, não adianta brigar consigo mesmo e com a comida quando se trata de mudar hábitos alimentares ou emagrecer. Não dá para ser radical. É preciso ir devagar, com persistência, carinho e paciência, simplesmente porque de nada serve querer resultados rápidos. O corpo não suporta mudanças bruscas e reage contra, pondo tudo a perder.

É preciso considerar, também, a história da comida em nossa família. Pais obesos tendem a criar filhos obesos. É uma questão de hábitos alimentares. Da mesma forma, famílias em que os conflitos são constantes configuram ambientes em que predomina o estresse. Esse é um fator de risco para a obesidade, pois é um reflexo atávico do sistema neuroendócrino às ameaças à sobrevivência – o indivíduo está sempre em alerta, visando à fuga. Daí que um organismo estressado, do mesmo modo, pode aumentar sua camada de gordura como um mecanismo de proteção.

Também tive meus problemas com comida. Como filha única, fui superalimentada e me tornei uma criança obesa. Às vezes me davam tanta comida que eu vomitava, e em seguida era obrigada a comer outro prato. Na adolescência, meu pai dizia que eu era linda, mas precisava emagrecer. Meu primeiro namorado repetia o discurso – ó Édipo! Adulta e jovem, comia e bebia à vontade, depois ia ao banheiro, enfiava o dedo na garganta e vomitava tudo. Não cheguei à bulimia, mas passei perto.

O cenário mudou quando conheci os donos de um restaurante macrobiótico no centro do Rio de Janeiro. Ao estudar o livro *Macrobiótica zen: Arte da longevidade e do rejuvenescimento*, do japonês George Ohsawa (1893-1966), e praticar o que ele propõe, aos poucos veio um entendimento que mudou minha percepção da comida e da alimentação: precisamos cuidar disso não para emagrecer, por vaidade, porque os outros querem, ou porque o mundo é dos magros, mas, sim, porque é bom para a nossa saúde. Para vivermos bem e bastante é preciso observar e cuidar do que comemos.

A tríade em que se baseia a macrobiótica são os três principais “alimentos” do corpo: respiração, movimento e alimentação. Com relação a esta última, considera-se que os alimentos mais adequados aos seres humanos são os cereais integrais. Como complemento, legumes e verduras frescas. Proteína animal é permitida em pequenas quantidades, de preferência animais que possam ser comidos inteiros (de forma integral), como peixes. Doces, só os naturais, feitos de frutas cozidas com uma pitada de sal (que realça qualquer sabor).

*Que o alimento seja
o seu remédio, e que
o seu remédio seja o
seu alimento.*

Hipócrates (460
a.C.-377 a.C.),
médico grego

Conheci pessoas que adotaram a macrobiótica para se livrar de doenças graves, como câncer. O caso mais impressionante foi o de um homem que tivera câncer no reto e mudara não só a alimentação, mas toda a vida, adquirindo hábitos mais saudáveis. Ele acabou se curando sem que os médicos soubessem explicar o motivo.

Casou-se depois disso e teve um filho que, aos 7 anos, quando conheci a família, nunca havia ingerido proteína animal.

Exageros à parte, é fato que a macrobiótica pode ser útil como auxiliar no tratamento de doenças crônicas ou do sistema imunológico, embora não existam comprovações científicas disso. Ao fim de alguns anos, fui me desligando de seus preceitos e voltando à alimentação normal, sem deixar de preservar alguns de seus princípios básicos:

- Substituir o arroz branco por arroz integral cateto branco em todas as refeições – ele é fonte de proteínas, rico em fibras e em vitaminas B e E. Não serve o agulhinha, nem o arroz cateto vermelho, nem o arroz industrializado vendido em supermercados. Melhor comprar na casa de produtos naturais. As fibras agem como uma “vassoura” no interior dos intestinos, ajudando a levar embora resíduos tóxicos ou inúteis.
- Comer legumes e verduras em abundância, em todas as refeições.
- Evitar ou moderar o consumo de açúcar branco em qualquer forma – ele torna o sangue ácido, favorecendo inflamações e infecções.
- Moderar o consumo de laticínios – produzem muco.
- Moderar o consumo de sal – uma pitada já realça o sabor dos alimentos, e só.
- Moderar a ingestão de proteína animal. Equilibrar com proteína vegetal (todos os tipos de feijão e grãos).

É claro que de vez em quando como churrasco, feijoada, dobradinha, torresmo e até mocotó, que adoro, mas depois volto às origens. Criei meus filhos dessa forma. Mas não os privei de consumir brigadeiro, jujuba, *fast food*, cachorro-quente, pipoca de micro-ondas, em ocasiões especiais, fins de semana, dias de festa.

De vez em quando dá, todo dia não

A nutrigenômica é a ciência que estuda como a alimentação interage com a genética. Os alimentos contêm nutrientes e compostos bioativos que atuam como fatores

capazes de modificar o metabolismo. Isso pode mudar a maneira como nossos genes se expressam. Significa que nosso *DNA* é mais ou menos como um mapa astral: revela aspectos positivos e negativos que podem ou não se manifestar ao longo da vida, dependendo de nossas escolhas, que moldam nosso destino. E, dentre todos os fatores que afetam nossa genética, a comida é o principal.

Já que o *DNA* não é nosso destino e a alimentação é tão importante, vale a pena regular o que se come – sem radicalismo. Não é para eliminar, mas para observar o que, por que e como se come. A comida faz parte dos cenários, das comemorações, mas não podemos comer como se não houvesse amanhã, porque o amanhã chega, bate à nossa porta e cobra a conta.

O ideal é começar a mudar e adquirir hábitos alimentares saudáveis antes de a velhice chegar. Procurar um nutricionista para saber o que é bom para você. Fugir das dietas da moda. Dieta é coisa passageira. Nutrição é para a vida inteira e precisa mudar de acordo com as fases da vida.

Devemos estar atentos a alguns pontos:

- Saber que a digestão começa na boca, com os alimentos bem mastigados. A mastigação é importante para a secreção de enzimas que dão início ao processo digestivo e para ativar o centro de prazer no cérebro, capaz de registrar que o organismo está saciado. Alimentos engolidos sem esse processamento inicial passam mais tempo dentro do organismo e são recebidos no intestino como corpos estranhos. Em vez de serem absorvidos, desenvolvem substâncias tóxicas e problemas de absorção de um ou mais nutrientes, gerando carências nutricionais, má digestão, azia e até problemas de intolerância e alergias.
- Lembrar-se de beber água, o maior condutor de energia do planeta. Sem água = sem energia. Hidratar-se significa beber mesmo sem ter sede: 2,5 l por dia ou cinco copos de 350 ml, considerando-se que os alimentos têm água. Melhor beber água pura que sucos ou bebidas flavorizadas. Estas devem ser consumidas em ocasiões não rotineiras, pois contêm adoçantes, corantes e aromatizantes que são tóxicos e, se consumidos diariamente, podem contribuir para processos inflamatórios. Já as bebidas gasosas são extremamente ácidas e promovem o sequestro de cálcio dos ossos, favorecendo a osteopenia ou perda de tecido ósseo, que é a pré-osteoporose.
- Regular o apetite por doces. A partir dos 50 anos, aumenta a resistência insulínica. Significa que o pâncreas continua produzindo insulina, mas o corpo responde

cada vez menos à sua ação. Para quem tem maus hábitos alimentares e faz pouco exercício, esse efeito é pior. É preciso diminuir não só o açúcar, mas a carga glicêmica proveniente dos alimentos ricos em carboidratos como arroz, batata, milho, macarrão, empadões, quiches, bolo. Tudo isso deve ser consumido de forma parcimoniosa. Lembrando que o álcool também se transforma em açúcar no sangue.

- Ter cuidado com dietas vegetarianas. A ingestão de proteína animal é importante para prover colágeno – responsável pela elasticidade da pele e pela saúde dos tendões e articulações, entre outras funções. Uma dieta vegetariana precisa ser muito bem elaborada, com ajuda de um nutricionista, do contrário, pode acelerar o envelhecimento.
- Fazer exercícios, de preferência um trabalho de força, com pesos (musculação). Transformar gordura em músculos não existe. Eliminar gordura e ganhar massa muscular, sim. É possível e necessário, pois o avançar da idade traz naturalmente a sarcopenia, que é a perda de massa muscular.
- Observar os locais de “entrada” e “saída” dos alimentos. Língua esbranquiçada ou amarelada e incidência de aftas refletem uma alteração na saúde dos intestinos e má higiene bucal. Gases malcheirosos, por sua vez, provêm de toxinas e indicam a qualidade do que se está comendo, e que não se está digerindo bem.

É fácil falar, difícil mesmo é pôr tudo isso em prática. Ainda mais para pessoas que foram educadas com hábitos alimentares pouco saudáveis ou os adquiriram ao longo da vida, ou, ainda, se alimentam mal por exigência de uma rotina insana de correrias e refeições fora de casa, como é comum no século XXI.

Para melhorar a relação com a comida é preciso buscar um estilo de vida mais natural e consciente. Isso implica uma atitude responsável, desde escolher melhor o que se consome – a embalagem/lixo que é descartada na natureza – até reduzir ou evitar alimentos altamente processados, porque podem parecer deliciosos, mas fazem mal à saúde. Estamos falando de salsichas, biscoitos recheados, sorvete de pote, mistura para bolos, sopa em pó, cereais açucarados, macarrão e temperos instantâneos, iogurtes adocicados com sabor, refrigerantes, congelados prontos para aquecimento (hambúrguer, *nuggets*, *pizza*, lasanha etc.). Esses produtos são invenções da indústria alimentícia recheadas de aditivos que reforçam seu aspecto e sabor. Pesquisas confirmam que agem como drogas, estimulando a região do cérebro relativa ao

consumo e à recompensa. Ao sermos expostos a essas comidas, a ingestão naturalmente aumenta pela sensação de prazer que proporcionam.

O caminho da saúde é basear a alimentação diária em alimentos *in natura* ou minimamente processados, como grãos, tubérculos e raízes, legumes, verduras, frutas, leite, ovos, peixes, carnes e também água. Alimentos ultraprocessados podem ser uma opção eventual para quem trabalha fora ou dispõe de pouco tempo para preparar as refeições. Devem se limitar a 20% da alimentação.

Estabelecer uma relação saudável com a comida e o ato de comer é primordial. Quando o bebê chora, a mãe oferece a mamadeira, mas muitas vezes ele está com frio ou simplesmente quer colo. Assim, desde o início da vida o canal de resolução de qualquer desconforto passa a ser a comida. Ao crescer, precisamos aprender a buscar e encontrar outras fontes de nutrição para resolver o frio, a solidão, a falta de afeto.

A fome emocional é tema complexo demais para ser esmiuçado aqui. Mas vale lembrar que não é recomendável se alimentar quando se está nervoso, ansioso ou intranquilo. O melhor, nesses momentos, é olhar para dentro e tentar perceber o que se sente e do que se necessita realmente. Pode ser um abraço, uma atividade física, um estímulo intelectual. Então vá passear, ler um livro, telefone para um amigo. Para tentar fazer que seu cérebro se satisfaça com outras fontes de prazer.

Por fim, comer também pode ser uma forma de meditação capaz de ajudar muito aqueles que vivem brigando com o corpo ou estão sujeitos a compulsões alimentares. *Mindful eating* é uma habilidade desenvolvida pelo ato de estar atento ao que se come e como se come. Significa comer devagar saboreando delicadamente os alimentos, suas cores e texturas, o aroma, os temperos. Prestar atenção integral à comida sem julgamento, expectativas ou limitações. A prática, com o tempo, promove suavemente os ajustes necessários.

Todos nós precisamos dar e receber amor. O amor nutre corpo, mente e espírito. Estar conectado com os outros – marido, esposa, pais, filhos, amigos – é parte essencial da vida. Estar conectado consigo mesmo também.

Quantidade e qualidade

O mulá Nasrudin, sábio que teria vivido na Turquia no século XIII, estava levando um carregamento de uvas ao mercado. Um grupo de crianças

pedia insistentemente para comê-las, mas ele deu só um pouquinho a cada uma.

“Como você é mesquinho, Nasrudin!”, gritaram elas.

“Não sou, não”, disse o mulá. “Estou fazendo isso para demonstrar a tolice das crianças. Todas essas uvas têm o mesmo gosto. Tendo provado algumas, vocês já sabem como são todas as outras.”

Desenvolver a resiliência

Puxou uma carta dentre o leque nas mãos da taróloga e surgiu a imagem de uma torre inclinada, em demolição, figuras humanas despencando com as primeiras pedras. “Este arcano indica que mudanças profundas irão ocorrer. Já estão em curso. Muita coisa vai mudar e não há como evitar”, disse a mulher de olhar penetrante.

Examinou a própria vida. O relacionamento que começara com amor total enredava-se num redemoinho de desconfiança e ciúme. A sociedade no trabalho em breve iria terminar e já tratavam da burocracia do desmanche. O corpo externava seu desconforto interno: lombar carente de analgésicos, sono intermitente, menstruação falha, círculos escuros ao redor dos olhos. O golpe final foi quando o filho único adolescente informou que o pai o havia convidado a morar com ele e que iria, sim.

O tempo passou.

Três anos depois, ela morava em uma nova casa, decorada a seu gosto, e acordava todos os dias ao som dos passarinhos. O filho se mantivera presente e dormia em um quarto lindamente arrumado, que também acolhia hóspedes frequentes. Um novo assistente ajudava a tocar o negócio com criatividade e dedicação. O novo amor chegou quando menos esperava.

O tempo passou.

“Viver é muito perigoso”, escreveu João Guimarães Rosa (1908-1967) no clássico *Grande sertão: veredas*. Deve ser porque avançamos tão frágeis e desprotegidos quanto crianças através da vida. Frequentemente o que desejamos escapa às nossas mãos, enquanto o que não desejamos sobrevém, deixando-nos desarvorados. Novamente, parafraseando Rosa, “a vida é assim: esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta. O que ela quer da gente é coragem”.

A todo momento somos convocados a nos adaptar, a renovar o estado de espírito, fazer escolhas e agir, a fim de sobreviver. Porque para além da morte física existe a morte em vida, que é a recusa a aceitar a vida como ela é, com todas as suas surpresas e desditas, mas também sua exuberância e abundância. Tem gente que se assusta e põe o pé no freio: não aceito, não concordo e... Param no tempo, cristalizadas, adoecidas do corpo e da alma. Isso afeta todos ao redor.

Quando a vida muda de repente trazendo uma situação inesperada, que perdura e cujo desfecho foge a nossa alçada – doença de um familiar, desemprego, revés financeiro, separação –, temos basicamente duas opções: sucumbir em raiva ou apatia, ou assumir uma postura ativa, tentando extrair dos acontecimentos o seu melhor em termos de aprendizado e transformação.

Resiliência é a palavra mais citada, nos últimos dez anos, no ambiente corporativo. É o atributo mais desejável na hora de conquistar a vaga de emprego – a “liderança” perdeu lugar – ou de candidatar-se a qualquer seleção. Em termos físicos, indica o grau de maleabilidade de um material quando este é submetido a altas temperaturas e pressões e depois volta ao seu estado natural. Em termos humanos, o significado é semelhante, mas, como somos animais racionais, implica ainda outra habilidade: avançar do lugar onde estávamos originalmente, antes da crise, para outro melhor, ou seja, sermos capazes de *aprender* com a experiência. Mais uma vez, Rosa: “Aprender a viver é que é o viver mesmo”.

Médicos e psicólogos aprofundaram o estudo da resiliência a partir da observação de que indivíduos dotados dessa qualidade resistem melhor ao estresse e têm o sistema imunológico preservado. O estresse é o maior desencadeador de doenças. É o gatilho fundamental que pode dar início a males inscritos em nosso código genético que talvez ficassem quietinhos se não fosse o fenômeno que sacode nossos sentidos e provoca reações hormonais semelhantes às de animais sob ameaça quando se preparam para o contra-ataque ou para a fuga.

Funciona assim: o cérebro sob estresse manda ordens ao sistema endócrino, que libera hormônios, entre os quais o cortisol, elevando a pressão arterial, lesionando a camada interior dos vasos sanguíneos e enfraquecendo o sistema imunológico. Inflamado e desestabilizado, o organismo torna-se mais suscetível a problemas como infarto, tumores e infecções.

Complicado, porque o mundo hoje parece não funcionar sem estresse. Vivemos apressados, correndo contra o tempo, assoberbados por mensagens, informações, más

notícias e uma agenda empencada de afazeres que nunca terminam – se não colocamos um limite nisso. Sem contar as tais mudanças repentinas que nos sacodem, causando alteração de rumos, urgências. E ainda a crise financeira, a falta de dinheiro, problemas de saúde, doenças de familiares. Céus!

Pesquisas sobre o estresse constataram que certas pessoas, submetidas às mesmas condições desgastantes que as demais ao longo do tempo, demonstravam maior tranquilidade e serenidade para lidar com as situações. Em vez de expressar revolta ou apatia, procuravam se manter calmas, entender o porquê dos fatos e, principalmente, o significado da ocorrência de tais fatos em sua própria vida. Isso é resiliência. Embora em geral se acredite que essa é uma aptidão natural, com base na genética e na construção do caráter do indivíduo, novos estudos indicam que ela também pode ser cultivada e desenvolvida a partir de um esforço pessoal para compreender melhor a vida e a si mesmo de uma maneira menos sofrida e mais otimista. Em última instância, para ser mais feliz.

Felicidade:
qualidade ou
estado de ser feliz.
Estado de uma
consciência
plenamente
satisfeita.
Contentamento,
bem-estar. Boa
fortuna, sorte.
Êxito, acerto,
sucesso.

Seguem alguns passos para meditar e desenvolver a resiliência:

- Nada acontece por acaso.
- Tudo que nos acontece é responsabilidade nossa. Não somos vítimas, mas criadores ativos da nossa realidade.
- O passado – remoto ou recente – deve ficar onde está: no passado. Trate de se concentrar no presente, que é onde vivem as oportunidades de mudança. A meditação ajuda muito nisso.
- Não podemos e não devemos usar tragédias do passado para justificar dificuldades atuais perante a vida. Se for preciso, faça terapia.
- Tudo que acontece é para o nosso bem, para nos fazer crescer e evoluir, até mesmo – e principalmente – as coisas consideradas “ruins”, embora isso seja difícil de entender.
- A compreensão do significado de um fato ou situação em nossa vida pode demorar a chegar. É preciso paciência e aguardar a ação do tempo.

É difícil convencer uma pessoa incrédula a acreditar que nada acontece por acaso. Ainda mais quando algo terrível sucede e ficamos acachapados, sem entender nada.

“Por que comigo?” é a grande pergunta. Passado o choque inicial – afinal, somos humanos e temos o direito de chorar e sofrer –, é hora de tentar encontrar sentido na situação. Isso envolve um exame acurado da própria vida e do que antecedeu o acontecimento que sacudiu suas bases. Eis algumas dicas que podem ajudar nessa análise:

- Retornar aos próprios passos e revisitar, sem julgamento, tudo que aconteceu antes do advento indesejado.
- Fazer um autoexame de suas ações, reações, pensamentos e sentimentos antes, durante e após o sucedido.
- Identificar ocasiões em que poderia ter agido de maneira diferente, menos impulsiva, de modo a alcançar um resultado mais positivo.
- Firmar o compromisso consigo mesmo de que, surgindo situações semelhantes, estará atento aos próprios pensamentos e sentimentos para poder agir de maneira menos impulsiva e mais assertiva, a fim de obter um desenlace melhor.

Muitas pessoas se perguntam por que são vítimas de tantos infortúnios. Julgam-se amaldiçoadas e infelizes. Talvez se houvessem tido a oportunidade de desenvolver a resiliência, as coisas pudessem ser diferentes. Quando entendemos que as situações da vida se apresentam para nosso aprendizado, que, uma vez aprendida uma lição, passamos a outra e que existem sempre novas lições em nosso caminho – elas não param nunca, até o fim da nossa jornada sobre a terra –, a existência se torna mais leve, passível de ser compreendida como uma grande aventura ao fim da qual nos tornamos mais ricos de um bem frequentemente associado à velhice: sabedoria.

Aproximar-se da felicidade

Uma avó e uma neta costuravam. A neta sempre se admirara com o bom humor e o brilho dos olhos da avó, apesar da idade, e resolveu perguntar:

“Vó, por que você é tão feliz?”

A avó interrompeu o que estava fazendo, refletiu um pouco e respondeu:

“Boas escolhas.”

“E como se faz boas escolhas?”

“Experiência.”

A neta impacientou-se:

“Ah, vó, me ensina! Quero saber! Como consigo experiência?”

“Más escolhas.”

Desenvolver um olhar e um sentimento resilientes em relação à vida nos faz estar mais próximos da felicidade. Porque as coisas nunca são do jeito que a gente quer. Tudo muda a todo instante e essa impermanência, segundo o budismo, é a maior causa do sofrimento humano. Talvez porque a maioria de nós interprete uma mudança inesperada, não planejada, como... *perda*.

Ninguém gosta de perder nada, e o mundo como o conhecemos se estruturou sobre o conceito de acumulação. Acumular dinheiro, objetos, afetos, comida. Pessoas que conseguem acumular mais – ricas e aparentemente queridas – são consideradas modelos de felicidade e admiradas por todos. Mas, para elas, tudo também muda a todo instante. Casam, separam-se, perdem entes queridos, enriquecem, adoecem e morrem, tal como todos nós.

Até propriedades e objetos que pensamos possuir podem permanecer numa mesma família por algumas gerações, mas, mais cedo ou mais tarde, são vendidos e

transferidos a outros. Por isso, não adianta nos apegarmos a nada – embora seja muito difícil evitar.

Estudos de adaptação psicológica mostram que a degustação de experiências negativas perdura por muito mais tempo do que quando elas são positivas, dando origem a ressentimento, mágoa, tristeza. O fato de as experiências positivas terem degustação rápida reforça minha crença de que fomos criados para a felicidade – ela faz parte da nossa essência, por isso agimos como se fôssemos “acostumados” a ela.

O sistema capitalista se retroalimenta, e o mundo contemporâneo, movido a tecnologia, é capaz de oferecer com rapidez cada vez maior novidades, mercadorias e mecanismos capazes de prover felicidade por alguns segundos, para, em seguida, nos fazer perder interesse por eles e nos mobilizar em direção a outros quereres – um círculo vicioso estudado no âmbito da economia e denominado “esteira hedônica” ou adaptação hedônica (*hedonic treadmill*). O termo “esteira” advém daquela rodinha em que o *hamster* corre, corre, sem sair do lugar. Hedonismo, por sua vez, é uma teoria moral e filosófica surgida na Grécia por volta de 400 a.C. que afirmava ser o prazer o bem supremo da vida humana.

A esteira hedônica ilustra o comportamento de pessoas que trabalham sem parar para obter coisas e, à medida que as conquistam, passam a querer outras. Trocando em miúdos, o capitalismo desvia nossa atenção para coisas materiais – *ter* –, enquanto as verdadeiras conquistas, capazes de apaziguar a alma e nos preencher de felicidade, são internas – *ser*.

Dan Gilbert é psicólogo e escritor norte-americano, e seus depoimentos sobre o tema da felicidade na série TED Talks se tornaram muito populares. Ele dá palestras em todo o mundo, nas quais trata de desconstruir a ideia de que é preciso *ter* para poder *ser* feliz.

Gilbert conta histórias de pessoas que superaram dificuldades terríveis, ou perderam tudo que tinham, ou abandonaram o barco antes de alcançar o sucesso – caso de Pete Best, o primeiro baterista dos Beatles, que deixou a banda antes de ela se tornar fenômeno mundial –, e que hoje se dizem felizes. O psicólogo chama a atenção para o fato de que os seres humanos tendem a supervalorizar o quanto serão infelizes diante de uma adversidade, em vez de concentrarem sua energia em aprender com a situação e mudar de estado. Segundo ele, 75% das pessoas voltam a ser felizes dois anos depois dos piores traumas que se possa imaginar.

Gilbert pode parecer um aventureiro disseminador de mitos de autoajuda, mas é cientista com pesquisas publicadas nas melhores revistas científicas do mundo. Em um

de seus experimentos, distribuiu um aplicativo para celular a 5 mil pessoas, a quem perguntava periodicamente:

- O que você está fazendo agora?
- Por acaso está pensando em algo diferente do que está fazendo?
- Como se sente neste momento?

Os resultados do estudo, intitulado “A Wandering Mind Is an Unhappy Mind” [Uma mente errante é uma mente infeliz], foram publicados revista *Science* e mostraram que o fato de nossa atenção vagar para o passado e para o futuro, em vez de estar presente no aqui-e-agora, tem um custo emocional alto. O “remédio” contra isso é a meditação, que funciona como uma âncora no aqui-e-agora.

Em outra pesquisa, Gilbert acompanhou pessoas que ganharam na loteria e constatou que o efeito de felicidade intensa desaparece, em média, após três meses. Dois anos depois, os ganhadores tinham a mesma percepção interna de bem-estar que antes de ganhar o prêmio. Outros achados curiosos do pesquisador:

- Pessoas oficialmente casadas são mais felizes do que as solteiras, inclusive dos que vivem “amigados”.
- Um divórcio pode ser conflituoso e dolorido, mas resulta em felicidade após alguns meses para a maioria dos homens e após alguns anos também para as mulheres.
- Ganhar dinheiro aumenta a felicidade, mas isso é relativo: para um pobre, um pouquinho a mais de dinheiro gera felicidade imensa. Para um milionário, é necessária uma quantia enorme de dinheiro para aumentar sua felicidade.
- As quatro atividades cotidianas que trazem mais felicidade são: fazer sexo, fazer exercícios, ouvir música e conversar.
- Uma viagem à Europa deixa a pessoa mais feliz que comprar um carro. Traduzindo: experiências têm maior impacto na felicidade que bens materiais.
- Passar o tempo com a família e os amigos é fonte permanente de felicidade – o homem é o animal mais social do planeta.
- Cuidar de si, comer bem e fazer exercícios são fontes poderosas de satisfação e felicidade.

Graças a uma pesquisa da psicóloga norte-americana Sonja Lyubomirsky, da Universidade da Califórnia, Riverside (EUA), sabemos que 50% da felicidade é

Uma pesquisa empreendida pelo Framingham Heart Study, projeto do National Heart, Lung & Blood Institute e da Universidade de Boston (EUA), acompanhou um grupo de pessoas ao longo de vinte anos e demonstrou que o estado de ânimo de um indivíduo é capaz de influenciar outros num espectro até do “amigo do amigo”. Ou seja, a felicidade, assim como o mau humor, se dissemina em rede. A seguir, apresento alguns pontos a refletir acerca da felicidade.

herdada, 10%
depende das
circunstâncias,
mas 40% está sob
nosso controle.

Gratidão

Pode parecer loucura, mas o momento em que o sentimento de gratidão faz mais diferença em nossa vida é justamente aquele em que há desespero e dificuldades. Como assim? Estou afundado em dívidas e devo agradecer? A resposta é “sim”. Ser grato nesse momento nos leva a reconhecer as coisas boas que ainda temos e nos dá esperança para continuar. Um prato de comida, uma cama para dormir, duas pernas para caminhar, um par de mãos para agarrar as coisas e trabalhar são recursos suficientes para nos permitir sair do buraco e encontrar saídas para os problemas.

Um exercício poderoso a ser feito todas as noites, antes de dormir, consiste em lembrar os pormenores do dia, da hora em que acordamos até a hora de deitar, e agradecer. Além de ativar a memória, essa prática nos faz reconhecer as boas coisas que temos e das quais muitas vezes não nos damos conta. O sentimento de gratidão aumenta e a percepção de bem-estar, *idem*.

Agradecer aos outros por pequenos gestos e gentilezas, da mesma forma, abre os olhos para o bem que nos fazem e alimenta nossa autoestima, porque nos faz sentir *merecedores*. Retribuir a gentileza – atitudes cotidianas simples, como ceder lugar ao outro no ônibus ou no metrô, diminuir o passo e aguardar alguém passar em vez de esbarrar – permite cultivar um novo código de conduta cujos valores são essencialmente o respeito, a bondade e a gratidão. Tudo isso nos faz sentir muito bem e a felicidade aumenta.

Perdão

Tem origem na bondade, na compaixão e na misericórdia. Significa ser capaz de se colocar no lugar da outra pessoa e entender por que ela agiu de determinada forma, de acordo com sua formação e convicções naquele momento, mesmo que sejam erradas do seu ponto de vista. *Mesmo que a pessoa seja você.*

Muita gente padece com o sentimento de culpa pelos erros que cometeu e situações negativas em que esteve envolvida. Lembre-se de que “nada acontece por acaso” e de que não existe causa única para um evento. Inúmeras variáveis convergem para que algo ocorra, alheias ao nosso controle e vontade. Julgar-se o único responsável é injusto. É preciso se “des-culpar” para caminhar com mais leveza. Agiu mal naquela ocasião? Foi porque não sabia das consequências. Se soubesse, teria evitado agir daquele modo. Assuma o compromisso consigo mesmo de que, de agora em diante, estará atento para não repetir tal atitude e faça diferente. Basta de culpa.

Uma história de perdão

Em seu livro *Sobrevivi para contar*, a ruandesa Immaculée Ilibagiza conta como perdeu quase toda a família no massacre de Ruanda, em 1994, quando cerca de 1 milhão de pessoas da etnia tútsi foram barbaramente assassinadas por outras da etnia hútu. Aos 22 anos, ela sobreviveu confinada por três meses em um banheiro minúsculo, na casa de um religioso, que ocultou a porta arrastando um armário. Junto com Immaculée, outras mulheres famintas e aterrorizadas tremiam cada vez que os assassinos invadiam a casa, buscando tútsis para matar. Ao fim do conflito, foi levada à prisão para se defrontar com o líder da gangue que havia trucidado seus parentes – os detalhes foram narrados por uma empregada da família, que assistira a tudo. Ao ver o sujeito – outrora um elegante homem de negócios da vizinhança – todo sujo, machucado, envergonhado, ela simplesmente estendeu a mão e disse: “Eu te perdoo”. O chefe de polícia ficou furioso: “Eu a trouxe aqui para que pudesse xingá-lo e cuspir nele”, ao que ela respondeu: “O perdão é a única coisa que tenho a

oferecer”. Immaculée concluiu que, se não fosse capaz de perdoar, passaria o resto de seus dias atormentada com os sentimentos de dor, revolta e vingança. Após o episódio, ela reconstruiu sua vida, casou-se e formou família. Atualmente dedica-se à Fundação Ilibagiza, cuja missão é ajudar outros sobreviventes a se recuperarem dos efeitos de longo prazo do genocídio e da guerra.

Satisfação

O exercício de escolher gera um desgaste, especialmente para aqueles que não ficam satisfeitos senão com a *melhor* opção. Pesquisadores das áreas de administração e economia estudaram o comportamento dessas pessoas, chamadas *maximizadores*, diferenciando-o do de outras, chamadas *satisfatores*, que são aquelas que se contentam com algo suficientemente bom. Estudos mostram que os satisfatores ganham 20% menos que os maximizadores, mas demonstram nível de felicidade alto em comparação a eles, que estão sempre insatisfeitos e querendo mais.

Além dos maximizadores, existem aqueles que simplesmente não conseguem escolher. Eleger um prato dentre todos do menu é uma tortura. Escolher o filme do fim de semana, outro tormento. A hora de comprar roupa, então, nem se fala. “A dúvida é o balé do medo” é uma frase terrível e enigmática que ouvi numa das terapias que fiz e que interpreto da seguinte forma: à medida que estamos conectados com nosso interior e com boa qualidade de *presença* – a mente não viaja para o passado ou para o futuro, mas está no aqui-e-agora –, a dúvida diminui. É ver para crer, basta experimentar.

Quem tem dificuldade em escolher pode treinar em ocasiões sem importância – afinal, comer um ou outro prato do menu não fará tanta diferença. Ao chegar ao restaurante, tente respirar profundamente, sentir o próprio corpo, ouvir os sons ao redor e olhe displicentemente as opções do cardápio. *Sem pensar muito*, procure escolher a que lhe pareça mais atraente. Quando vier o prato, esteja aberto à aventura.

Deixar de escolher tanto é uma prova de confiança na vida, em que ela o levará aonde você precisa ir, provendo sempre o melhor. Estamos falando de *entrega*. Pode ser difícil para quem já foi traído, vilipendiado, enganado, ferido, principalmente quando criança. Mas sempre há tempo para curar as feridas e se transformar.

Entrega

Alguns filmes despretensiosos falam verdades, e *Todo poderoso* (2003), estrelado por Jim Carrey, é um deles. Na película, Deus (Morgan Freeman) transfere ao protagonista seu poder divino por uma semana enquanto sai de férias. Bruce é repórter de televisão e quer ser o âncora do telejornal local. Sua primeira providência é ascender ao cargo almejado, mas ele também quer aproveitar seus novos dons e faz com que todos os habitantes da cidade ganhem na loteria. Os desdobramentos são caóticos e, em determinado momento, Bruce diz a Deus: “Senhor, eu me rendo! Eu não sei escolher!” A partir daí ele reconhece que não tem condições de assumir o lugar do Todo-Poderoso e aceita que seja feita a Sua vontade.

Alinhamento com seu propósito de vida

Todo mundo nasce com um talento especial, que, quando desenvolvido e plenamente explorado, se torna fonte de felicidade e prosperidade não apenas para a pessoa em si, mas também para todos ao seu redor. É uma lástima que, às vezes, esse talento não seja percebido ou estimulado – pode ser até mesmo proibido – pela família, ficando adormecido.

Como saber se estamos ou não conectados ao nosso objetivo de vida? Algumas pistas:

- Aquilo com que trabalhamos nos satisfaz plenamente.
- Não sentimos o tempo passar.
- Ao terminar uma tarefa nunca estamos esgotados, mas, sim, motivados a continuar.

O diretor de cinema Steven Spielberg certa vez declarou: “Entro no estúdio às sete da manhã e, quando vejo, já é noite”. É um sentimento de fluir, que surge quando estamos totalmente envolvidos com o que fazemos. Ficamos concentrados e ativos, mas sem esforço. Objetivos surgem naturalmente e, ao terminar algo, estamos prontos para uma nova experiência. Que delícia!

Nem todos têm esse privilégio, mas sempre é tempo de resgatar o próprio talento e deixar que se manifeste. É uma forma de se “re-inventar” – algo necessário, visto que, a partir de agora, as chances de viver uma vida muito longa aumentam. Um século (cem anos) é bastante tempo! É natural que possamos mudar ou exercer mais de uma profissão em nossa jornada.

Uma vantagem da maturidade é que já não temos que dar satisfação a papai e mamãe. É certo que, se eles atrapalharam nosso *dharma* (palavra do idioma sânscrito que significa dever natural, talento, vocação), não foi por mal. É porque queriam que tivéssemos uma profissão decente, capaz de nos dar dinheiro e condições de sobrevivência. Já mais velhos, somos donos do nosso nariz e podemos nos arriscar em atividades pelo simples prazer de exercê-las, sem a finalidade de ganhar dinheiro ou alcançar a fama. *Sem cobranças*. Então, é possível para nós fazer qualquer coisa que tenhamos sonhado um dia, mas não tivemos chance de experimentar. Agora é o momento! Algumas ideias:

- Aulas de canto individual
- Participar de um coral
- Aprender a tocar um instrumento musical
- Dança de salão
- Desenho/pintura
- Teatro
- Escrita criativa
- Aprofundar-se numa área de estudo fazendo cursos livres, de pós-graduação ou até mestrado e doutorado

A melhor maneira de ser feliz é realizar sonhos, conquistá-los, cumprir o propósito de vida ou *dharma*. A chave, no caso, é *fazer sem esforço*. Tudo na vida envolve algum esforço. Mas, quando estamos cumprindo nosso *dharma*, esse esforço é o mínimo possível, além de ser prazeroso.

Acima de tudo, o importante é ter um motivo para viver, seja ele qual for. Acordar todos os dias com a certeza de que o fato de você existir faz diferença para os outros. Na falta de algo ou alguém a quem se dedicar, aderir a uma causa pode ser fonte de grande prazer e satisfação. Algumas ideias:

- Defesa e resgate de animais abandonados
- Visitas e recreação junto a crianças em abrigos
- Visitas e recreação junto a crianças em hospitais
- Visita e apoio a idosos em abrigos
- Limpeza/defesa do meio ambiente
- Trabalho voluntário em ONGs
- Auxílio e apoio a instituições de caridade

Voltando ao tema deste capítulo, escolhi escrever sobre felicidade, em vez de abordar os problemas e doenças que enfraquecem a grandeza do espírito humano – como depressão, ansiedade e seus derivados –, para ser fiel ao propósito deste livro. Estou alinhada aos médicos e cientistas que estudam a longevidade e que vêm empreendendo, já há algumas décadas, estudos e ações para transferir o foco da doença para o bem-estar e medidas preventivas, fazendo valer a máxima: “É melhor prevenir que remediar”.

A vida é pródiga e sempre traz novas chances para sermos felizes. O medo e a raiva, infelizmente, muitas vezes sobrepujam nosso ímpeto e nos impedem de aproveitá-las. É importante estar atento e se empenhar em resolver questões e impedimentos internos porque, com o passar do tempo, a disposição vai diminuindo e torna-se mais difícil e complicado. Isso vale tanto para cuidados físicos quanto para os psicológicos ou emocionais.

Ninguém gosta de sentir dor. Mas quando éramos crianças, ao levar um tombo e esfolar o joelho, o machucado doía um ou dois dias, depois formava uma casca, daí começava a coçar e alguém dizia: “Sinal de que está sarando!” Então a casca caía e surgia a pele fininha, cor-de-rosa, nascendo. Algumas vezes ficava uma cicatriz, outras desapareciam com o tempo. É assim também com os machucados da alma. É preciso

esperar a dor passar, formar casca, coçar, vir a pele novinha. A pressa do mundo atual está sendo imposta à alma e ao coração. Nosso tempo interior é diferente. Não dá para apressar as coisas. Faz o efeito contrário. A dor se prolonga.

Coragem! A boa notícia é que a gente sempre volta desse passeio ao inferno mais forte, com brilho na alma. Um brilho diferente, que vem de dentro, íntimo e universal. Não há beleza maior que essa. Não há juventude melhor que essa. Não existe plástica, *Botox*, preenchimento que garantam esse brilho, que nos faz resplandecer porque é fruto da maior vitória: a conquista de si. Vale a pena, porque o que vem depois é muito melhor: é a felicidade.

Morrer em paz e com dignidade

“Minha mãe sempre foi muito presente e tinha comigo e com minhas duas irmãs mais novas uma relação de amiga. Tinha pânico de morrer. Eu já era espírita, e falava na existência de vida após a morte, e ela: ‘Não quero saber! Quero viver para sempre!’

“O primeiro sinal de que estava doente foi que emagreceu muito. Mas não queria ir ao médico: ‘Quem procura acha!’ Com muito custo, conseguimos levá-la e foi detectado um tumor num ovário. Pensamos que seria benigno, mas, ao abrir, constataram que era um câncer agressivo e que a região abdominal estava tomada. Nós, as três filhas, nos reunimos e combinamos que não contaríamos nada a ela. Levamos minha mãe para casa e cuidamos dela com todo o carinho. Fazíamos o jogo do contente, como se nada estivesse acontecendo.

“Algumas semanas depois, ela voltou ao hospital e não saiu mais. Entrou em coma e nos revezávamos para acompanhá-la. Uma noite, minha irmã me telefonou dizendo: ‘Mamãe não está bem. Não quero dormir aqui’. Fui para lá e encontrei minha mãe com aparência de cadáver, respiração ofegante. ‘É hoje’, senti. Fiquei sentada no sofá lendo O livro dos espíritos, de Allan Kardec. De repente, ela abriu os olhos e a boca, mirando o teto. Fui para perto, segurei sua mão e disse em voz alta: ‘Eu te amo. Você foi a melhor mãe do mundo. Criou filhos e netos maravilhosos. Seus amigos te amam. Agora é hora de ir. Vai, se joga, se liberta. Tem gente do outro lado te esperando’. Ela então inspirou longamente pela boca e expirou. Um choque elétrico fez minha mão tremer. Olhei para ela e vi algo seco, oco. Nada mais havia ali. Veio então um choro igual a quando meu filho nasceu.

“A morte é um parto ao contrário.”

Depoimento de Mel Nunes

Chegou a hora de falar sobre o assunto que todos evitam. Ela. A Indesejada das gentes. Quando alguém fala em morte, dizem que está trazendo mau agouro ou é acusado de morbidez. Não falar nada, por outro lado, não é sensato. Como ignorar a única certeza que temos na vida? A questão é o suspense: ela nunca avisa quando vai chegar. Ou melhor, avisa, sim, mas quando já está bem perto.

Uma pesquisa com o título *Cartografia da morte*, realizada pela consultoria de marcas Studio Ideias*, revela a relação dos brasileiros com a morte:

- Três entre quatro cidadãos evitam falar sobre o assunto.
- 32% acham que não é um tema para ser dividido.
- 10% acreditam que falar sobre a morte pode atraí-la.
- 80% acham importante se programar para esse momento, mas apenas 10% realmente tomaram alguma iniciativa nesse sentido.

Meu pai faleceu em 1983, aos 66 anos, de câncer no fígado. Em menos de 45 dias ele adoeceu, definhou e morreu. Tinha uma saúde de ferro, regulava a alimentação, fazia ginástica. Desconfio que não cuidava bem da alma; era ateu e contra a psicanálise. Meu irmão – filho único de seu primeiro casamento – morreu aos 32 anos num acidente de carro e deixou viúva e dois bebês.

Antigamente, as pessoas mal começavam a envelhecer e já era hora de morrer. Minha avó viveu até os 67, cheia de doenças, se equilibrando na corda bamba. Não havia muito tempo para pensar na morte, refletir sobre ela ou até mesmo se programar para sua chegada. Agora que o mundo mudou, e que a maioria de nós vai viver bastante, temos tempo para pensar no assunto e organizar a parte prática, preparando-nos para aquele que, nas palavras da escritora Clarice Lispector (1920-1977), “será o meu maior acontecimento individual”. Ela se refere à morte. Eu incluiria aí o nascimento. Portanto, são dois os maiores acontecimentos individuais da vida de um ser humano: nascer e morrer.

Lá pela “página 50”, é hora de começar a pensar e planejar nossa finitude. Afinal, somos autores e protagonistas do nosso Livro da Vida. Nas últimas dez páginas, seremos capazes de continuar escrevendo? Enquanto estamos lúcidos, é possível

É preciso cuidar muito bem da nossa alma, pois ela é a sustentação do corpo. Quando a alma se vai, o corpo morre. As tristezas, perdas e decepções da vida precisam ser muito bem esclarecidas, organizadas e arquivadas para não gerar resíduos e pendências. Para não fomentar o medo e a raiva, que acabam por nos conduzir por caminhos pouco iluminados.

expressar nossas vontades. Mas, se perdermos a independência e/ou a autonomia, o que acontece?

O direito garante normas para regular a sucessão de bens no *post mortem*, ainda que não haja testamento – prática ainda pouco comum no Brasil fora das classes mais abastadas. Não existem regras, contudo, para os direitos existenciais. Bens patrimoniais dizem respeito a propriedades, valores, investimentos. Já os bens existenciais dizem respeito a nossa existência como ser humano.

Enquanto no domínio de suas faculdades mentais, o indivíduo tem o direito de encarar sua finitude e expressar suas vontades. Entenda-se por vontades não apenas dizer se quer ser enterrado ou cremado, se deseja doar órgãos ou não. Significa informar-se, refletir e planejar:

- Escolher o melhor tratamento médico, de acordo com suas crenças e discernimento.
- Decidir se deseja ou não ser plenamente informado sobre seu real estado de saúde, ter acesso a todos os seus exames, em caso de doença terminal. Caso não queira ser informado, quem ficará responsável por isso.
- Definir o que deve ser feito caso chegue a um estado grave, em que não haja mais possibilidade de cura.

Autonomia × independência
*Autonomia é autodeterminação e liberdade de escolha: “Eu quero; eu não quero”.
Independência tem a ver com funcionalidade: “Eu posso; eu não posso”.*

É possível deixar registradas as nossas vontades através de um testamento vital, chamado Diretivas Antecipadas de Vontade, ou DAV. É a manifestação de vontade, por parte de pessoa interessada, de preservar sua autonomia até o final da vida. Se o indivíduo manifesta seus desejos e suas recusas, isso deve ser obrigatoriamente cumprido por todos: médico e familiares. Não há lei que regule as DAV, mas há inúmeras normas que garantem o direito ao corpo e à tomada de decisão sobre o próprio corpo, quanto aos procedimentos que se deseja ou não receber.

Não existe idade mínima para firmar as DAV e toda forma de registro é válida: documento particular escrito à mão ou em computador, documento público e até vídeo. Não há regras exigindo formalidades. Antes de firmar o testamento vital, contudo, é preciso ter algum conhecimento prévio do tema. A pessoa precisa ter as informações adequadas, senão não saberá apontar os limites.

Todo mundo espera morrer o mais tarde possível, de uma doença rápida, em casa, dormindo. No entanto, 97% das pessoas morrem no hospital – de câncer, insuficiência cardíaca ou renal, quedas e outras complicações decorrentes do mal de Alzheimer. A morte é cada vez mais institucionalizada e medicalizada. Para complicar, os médicos brasileiros não são preparados, em sua formação, para falar sobre a morte com o paciente ou sua família. Em caso de doença terminal, cria-se uma conspiração do silêncio. Daí a importância de planejar a própria finitude – sem dramas e sem delongas.

DIRETIVAS ANTECIPADAS DE VONTADE

TESTAMENTO VITAL (Modelo*)

(Nome, _____ identidade _____ e _____ nascimento)

_____ afirmo, de forma livre e consciente, que, em caso de doença que ameace a minha vida, sem possibilidade curativa, com diagnóstico clínico de terminalidade de vida, opto pelos procedimentos que aliviem ou reduzam a dor ou qualquer outro sintoma que me aflijam, sem o prolongamento artificial da minha vida.

Rejeito qualquer procedimento médico que não tenha possibilidade curativa e que prolongue a minha vida de forma artificial. Autorizo a interrupção de procedimento iniciado e que não seja curativo, inclusive os iniciados em atendimento de emergência quando minha vontade não chegou ao conhecimento dos profissionais de saúde.

Solicito o acompanhamento de médico e equipe com conhecimento em cuidados paliativos. Desejo estar junto com meus familiares e que os mesmos sejam assistidos pela equipe.

Acrescento _____ desejo _____ especial _____ de:

Nomeio para cumprir estas diretivas e resolver qualquer situação não prevista, _____ mas _____ de _____ acordo _____ com _____ o _____ meu entendimento ou _____ e/ou _____.

(Cidade, data)

(assinatura)

Diante da novidade dos fatos, segue um resumo das iniciativas que existem atualmente no mundo no que diz respeito à morte e ao ato de morrer.

Suicídio assistido

Consiste no direito de abreviar a própria vida diante da perspectiva de perder a autonomia e vir a falecer de doença incurável num prazo de seis meses. Em 95% dos casos o procedimento é feito em casa, pelo próprio paciente, através da administração de medicamento letal sob supervisão de um médico. Em cinco minutos a pessoa fica inconsciente e em menos de meia hora, morre. É necessário ser maior de 18 anos e capaz de comunicar-se para fazer a solicitação. O documento deve ser assinado por duas testemunhas e ao paciente é facultado o direito de desistir a qualquer tempo. Um em cada seis pedidos é aprovado, enquanto um terço dos indivíduos que entram com o pedido desiste dele.

O estado norte-americano do Oregon foi o primeiro a implementar o *Death With Dignity Act* (Lei da Morte com Dignidade), em 1997. Desde então, os estados de Washington, Vermont, Montana e Novo México adotaram a permissão, e outros seis estudam a legislação. Holanda, Suíça, Bélgica, Luxemburgo e, com variações legais, Colômbia, Alemanha e Canadá são países que permitem o procedimento. É considerado crime no Brasil.

Eutanásia

A palavra tem origem grega: *eu* (bom, verdadeiro) e *tanatos* (morte). Literalmente, “a boa morte”. Na Grécia Antiga, o termo era usado quando a pessoa morria de forma tranquila, sem sofrimento. No século XIX, passou a designar o ato de ajudar alguém em estado terminal a pôr fim à vida, o que suscitou uma série de discussões nos campos da ética, da religião, da medicina e do direito. Defensores a chamam de “ato de misericórdia”, enquanto outros a consideram uma variante do homicídio e temem que sua legalização possa se converter na eliminação sistemática de indivíduos julgados “incômodos” para a sociedade, como aconteceu durante o governo nazista na Alemanha.

A eutanásia nazista

Uma das principais linhas de ação da ideologia nazista durante a Segunda Guerra Mundial foi a limpeza étnica na Alemanha através da eliminação de judeus e ciganos, aliada à eliminação de homossexuais, pessoas com deficiência física ou mental, vítimas de doenças crônicas ou incuráveis e outros grupos minoritários considerados “imperfeitos” ou “inferiores” perante a “raça ariana” – incluídos aí opositores ao regime como escritores, artistas, professores e jornalistas.

O Aktion T4 ou Programa Eutanásia (T4 refere-se ao endereço no qual era executado o programa em Berlim, Tiergartenstrasse 4) foi um projeto idealizado pelos nazistas e praticado oficialmente de 1939 a 1941, e de forma não oficial até o fim da guerra, em 1945. Na prática, pessoas nas condições citadas eram levadas ao endereço – cujo “nome fantasia” era Fundação de Caridade para Cuidados Institucionais –, onde eram trancafiadas e assassinadas. Com o tempo, a população tomou conhecimento do que ocorria ali e manifestou sua insatisfação, e Adolf Hitler cancelou o programa. Na verdade, o Aktion T4 foi transferido para o Leste Europeu e se converteu em algo mais “eficiente”: os campos de concentração.

A eutanásia é legal em apenas três países da União Europeia: Holanda, Bélgica e Luxemburgo. Na Alemanha (onde o termo “eutanásia” é evitado), é permitido o suicídio assistido.

Ortotanásia

Do grego *orto* (certo) e *tanatos* (morte), literalmente, a “morte correta”, consiste em abreviar o sofrimento do doente terminal quando não existem mais recursos terapêuticos capazes de reverter seu quadro e este já atingiu o estágio de irreversibilidade. O procedimento se dá através da suspensão dos tratamentos que prolongam a vida, mas não curam nem melhoram a enfermidade. O objetivo é permitir que a morte ocorra de forma natural. A legislação brasileira prevê a ortotanásia, mas somente o médico é autorizado a pô-la em prática. Caso o paciente já esteja inconsciente e não tenha deixado testamento vital, é necessário que os parentes mais próximos concordem com a iniciativa. A Igreja Católica já se posicionou a favor da ortotanásia.

Distanásia

É o oposto da ortotanásia, ou seja, é o prolongamento artificial e desproporcional do processo de morte em situações nas quais a medicina não prevê possibilidades de melhora ou de cura.

Cuidados paliativos

Dizem respeito à qualidade e não à duração da vida. Estamos falando de assistência médica e humana para pessoas acometidas de doença incurável, para que possam viver o mais confortavelmente possível até o último momento. Significa tratar a pessoa e não a doença, controlando os sintomas – principalmente a dor –, para que seus últimos dias de vida sejam dignos e pacíficos. A família é informada de tudo que está acontecendo e participa das tomadas de decisões.

Os cuidados paliativos são um direito do paciente. O conceito, definido em 1990 e atualizado em 2017 pela OMS, diz o seguinte: “Cuidado paliativo é uma abordagem que melhora a qualidade de vida de pacientes (adultos e crianças) e famílias que enfrentam problemas associados a doenças que ameaçam a vida. Previne e alivia o sofrimento através da identificação precoce, avaliação correta e tratamento da dor e outros problemas físicos, psicossociais ou espirituais”. Ainda assim, alguns hospitais brasileiros não mencionam ou oferecem cuidados paliativos, de modo que o paciente ou os familiares têm o direito de solicitá-los. Estes podem ser iniciados antes mesmo da terminalidade, paralelamente a um tratamento que cause dor e desconforto.

Outros preceitos dos cuidados paliativos são:

- Integrar os aspectos psicológicos, sociais e espirituais ao aspecto clínico do paciente.
- Oferecer um sistema de apoio à família para ajudá-la a lidar com a doença, inclusive no suporte ao luto.
- Oferecer apoio aos pacientes para viverem o mais ativamente possível até sua morte.
- Adequar a comunicação entre a equipe de saúde, os familiares e o paciente como base para o esclarecimento, adesão ao tratamento e aceitação da proximidade da morte.

Fonte: Instituto Nacional do Câncer (Inca).

É importante ressaltar que cuidados paliativos não são sinônimo de sedar a pessoa para esperar a morte chegar. Ao contrário: eles visam mantê-la consciente e livre da dor para que viva seus momentos finais de forma ativa, capaz de fazer os ajustes finais necessários para partir em paz.

Ana Claudia Quintana Arantes, médica formada pela USP com pós-graduação em psicologia e especialização em cuidados paliativos pela Universidade de Oxford, em seu

*Quando a
Indesejada das
gentes chegar
(Não sei se dura ou
caroável),
Talvez eu tenha
medo.
Talvez sorria, ou
diga:
– Alô, iniludível!*

extraordinário livro *A morte é um dia que vale a pena viver*, diz: “[...] no tempo de morrer parece que a capacidade individual de compreender e tomar atitudes sobre o uso do próprio tempo se acelera. [...] Você conversa com o paciente pela manhã e à tarde ele já tomou todas as providências para a compreensão daquilo tudo. Ele já pediu perdão, já perdoou, resolveu isso e aquilo e agora está tudo bem. Daqui a pouco pode tentar resolver outras pendências”.

Uma vez suspenso o sofrimento físico – dor, falta de ar, problemas digestivos, alterações do sono –, a pessoa pode expressar seu sofrimento emocional. Cuidados paliativos também envolvem escutar, apoiar, legitimar os sentimentos do paciente para que possa, de alguma forma, elaborar suas questões. Quando isso acontece, a pessoa pode até mesmo amparar sua família. A situação se inverte: em vez de ser amparada, ela ampara. Dá chance à família de se despedir, pedir perdão, dizer coisas que não foram ditas.

*O meu dia foi bom,
pode a noite descer.
(A noite com os seus
sortilégios.)*

*Encontrará lavrado
o campo, a casa
limpa,*

*A mesa posta,
Com cada coisa em
seu lugar.*

Manuel Bandeira
(1886-1968),
“Consoada”

Tolstói e a morte

Rubens Figueiredo é professor, tradutor de literatura russa e escritor vencedor do Prêmio Jabuti. Traduzir os russos, especialmente Liev Tolstói (1828-1910) – na sua opinião, o maior de todos –, foi um aprendizado e uma experiência transformadores. Segundo ele, a morte é questão fundamental em toda a obra do escritor e transparece mais na novela *A morte de Ivan Ilitch*. Considerada uma das mais perfeitas já produzidas, ela conta a história de um juiz que, ao fim de uma vida confortável, descobre ter uma grave doença e passa a refletir sobre o sentido da própria existência. Diz o tradutor: “Ele parte de uma experiência universal, inevitável – que é tanto natural quanto social-histórica –, que é a morte, e pergunta: vale a pena fazer o que fazemos olhando do ponto de vista da morte? [...] Eu estou juntando dinheiro, estou trabalhando, prejudicando o outro para ter isso, para ter um carro, não sei o quê? Põe a morte aí e veja o que acontece”. *

A pior morte, segundo Ana Claudia Quintana Arantes, não é a física, mas a existencial – quando a pessoa vive sem pensar na finitude, como se ela não existisse. É até compreensível, já que a ideia da morte causa angústia, por ser inesperada e poder acontecer a qualquer momento – basta pensar naqueles que partem jovens para nos lembrarmos de que não é preciso estar velho e doente para morrer. Por isso, é importante estarmos inteiros em tudo que fazemos, no trabalho, na relação amorosa, nas atividades do dia a dia, em cada relacionamento. De acordo com Ana Claudia, que já presenciou o processo de morte de inúmeras pessoas, para aqueles que estão afastados dessa perspectiva será mais difícil morrer. Porque só tardiamente eles terão um olhar mais introspectivo para a essência, para o que de fato importa na vida, para o estar presente aqui e agora.

Na chamada “última hora”, diante da morte em estado bruto, segundo a médica, o tempo “para”. O passado ressurge vívido, adentra o presente e nos força a ver que não há nada à frente. A vida é agora. Para quem não teve oportunidade de experienciar antes o aqui e agora, essa é a hora. Ateus convictos fraquejam nesse ponto. Meu pai foi um deles. Após passar a vida afirmando que os homens inventaram Deus para explicar o que não conseguiam compreender, ele me disse: “Se eu sair dessa, vamos juntos ao santuário de Santa Teresinha, em Lisieux, na França, agradecer e cumprir uma promessa”. Morreu três dias depois.

Ninguém quer morrer. Nem uma ameba: ao ser tocada com um estilete, ela recua, pois não quer ser destruída. A proximidade da morte gera angústia até mesmo nos que têm fé. Mas estes contam com um recurso adicional, que é o sentimento de pertencimento, sobre o qual ainda vamos falar neste livro.

O neurologista Oliver Sacks (1933-2015), autor de inúmeros *best-sellers*, sendo o mais conhecido *O homem que confundiu sua mulher com um chapéu* (1985), nos últimos meses de sua vida escreveu quatro ensaios publicados no *The New York Times* sobre o significado de levar uma existência que valha a pena. Os textos foram reunidos em livro com o título *Gratidão*. Diz o autor num deles: “Não consigo fingir que não estou com medo. Mas meu sentimento predominante é a gratidão. Amei e fui amado, recebi muito e dei algo em troca, li, viajei, pensei, escrevi. Tive meu intercuro com o mundo, o intercuro especial dos escritores e leitores”. Sacks morreu em casa, vítima de um câncer que havia surgido em seu olho, tratado nove anos antes, mas se espalhou para o fígado e foi diagnosticado como terminal. “Acima de tudo, fui um ser senciente,

um animal que pensa, neste belo planeta, e só isso já é um enorme privilégio e uma aventura”, completa em outro texto.

É importante lembrar que, quando uma pessoa morre, tudo que ela viveu, deu e recebeu, toda construção e aprendizado permanecem vivos nos que ficam. Se alguém perde o pai ou a mãe, aquele que se foi não deixa de ser seu pai ou sua mãe. O amor permanece.

O corvo

Se as pessoas que amamos são tiradas de nós, a maneira de mantê-las vivas é amá-las para sempre. Cidades queimam. Pessoas morrem. Mas o amor é para sempre.

Frase emblemática ao final do longa-metragem *O corvo* (1994), adaptação cinematográfica da história em quadrinhos homônima de James O'Barr. O ator principal, Brandon Lee (1965-1993), filho de Bruce Lee (1940-1973), faleceu aos 28 anos, vítima de disparo acidental de arma de fogo durante as filmagens.

* Caderno EU & Fim de Semana, *Valor Econômico*, 1 e 2/11/2018.

* Fonte: Fórum de Bioética e Direito (<http://bioeticaebiodireito.blogspot.com/>)

* *Jornal Rascunho*, ed. 222, 10/2018.

Cuidar dos pais e preparar os filhos

Mal desperta do sono, entregaram um pacotinho em seus braços. Chumaço de cabelinhos pretos, carinha de coala amassada com um montinho no meio: o nariz. Focalizou os olhos para enxergar melhor o rosto da filha. A primeira filha.

Dois dias depois saiu do hospital segurando o pacotinho como se fosse cristal. Na viagem de carro até em casa, cada freada, cada solavanco no asfalto esburacado das ruas, um susto, uma proteção.

Já instalado em seu quarto, o pacotinho não apenas chorava alto como mamava, fazia cocô e xixi sem parar e trocava a noite pelo dia. Alto verão, vizinhança às escuras, silêncio na madrugada e ela acordada, vigiando a cria, estreitando-a junto ao seio, dando de mamar, pondo para arrotar, fraldas e mais fraldas, semiadormecida à luz difusa de um pequeno abajur – que era para a nenê entender que era noite, hora de dormir.

Aos poucos, foi tomando consciência de que aquela agitação não era passageira. Viera para ficar. Dias, meses, anos. Adeus, momentos de abandono deitada na rede, cabeça nas nuvens. Adeus, reflexões filosóficas sobre a vida e o porquê das coisas. Adeus, ficar só consigo mesma, lendo, ouvindo música, grata companhia.

Mais assombrosa ainda foi a constatação de que o centro do mundo havia mudado de lugar. Não era mais ela, deslocara-se para a pequena criatura dependente de seus cuidados. Uma nova vida começava bem diante de seus olhos, e esse fenômeno tão comum, tão natural, obrigava-a a reconhecer que ela mesma não era imortal, como acreditava até então.

São muitos os desafios de viver. Chegamos à idade adulta, casamos e queremos filhos sem muita noção de que isso significa não apenas gerar outra vida, mas educar, formar e criar seres aptos a viver de forma ética e digna, com condições de garantir a própria

subsistência e, quiçá, perpetuar o ciclo da vida. Difícil pacas! Tempo e energia investidos durante décadas! *Non stop!*

Quando chega a hora em que “as crianças” não precisam mais de nós, ficamos um pouco atordoados, sem saber o que fazer com o excedente de energia sem uma “tomada” onde encaixar. Hora de cuidar da gente. *Voltar a energia para nós mesmos, de uma forma construtiva, e tratar dos nossos assuntos* – muito embora o foco da vida, para pais e mães dedicados, seja para sempre os filhos.

Quando digo “forma construtiva”, quero dizer que existem outras maneiras de voltar a energia para nós, e uma delas não é nada construtiva. Trata-se da raiva: de não sermos mais necessários, de os filhos não se submeterem mais às nossas vontades, de as coisas não serem exatamente como esperávamos ou gostaríamos. Ao cair nessa armadilha emocional, nos mantemos enrodilhados em uma trama de pensamentos e sentimentos desagregadores, com o risco de chegar a um problema realmente grave, como a depressão. Cuidado! Olho vivo no aqui-e-agora, âncora que nos permite ficar firmes enquanto há tempestade na superfície.

A família latina tem uma peculiaridade: permanece junta. Filhos casam, têm filhos, mas continuam por perto. Com a globalização, esse costume perdeu força. É cada vez mais comum famílias verem os filhos mudarem de país em busca de melhores oportunidades de trabalho. Acabam se apaixonando, casando, formando família e ficam por lá mesmo.

É importante liberar os filhos para que cumpram seus destinos. Apoiá-los em sua jornada sobre a terra. Mesmo que sejamos privados da companhia deles. Mesmo que a síndrome do ninho vazio corroa nosso ventre e doa em nossa alma.

Vou contar a história de um velho amigo, cuja vida desmoronou após perder a mãe. Brigou com os sócios, afundou-se em dívidas, emagreceu muito, o casamento, que já não ia bem, ficou pior. No momento em que o reencontrei, tentava vender a casa que construía com a mulher, para poderem enfim se separar. Como o imóvel era grande, custoso e um tanto afastado do Centro, amargavam uma espera irritante. As três filhas adultas ainda moravam com eles, e meu amigo me contou que as levava e buscava nas festas, na hora que fosse, dirigindo madrugada afora. Com gentileza, argumentei que era preciso deixar as moças se virarem, pois ele as tratava como crianças. Em última instância ponderei que, pela ordem natural das coisas, pais morrem antes que os filhos, e é nosso dever prepará-los para sobreviver a nossa falta.

Pantera Negra

No filme *Pantera Negra* (2018), o rei T'Challa, interpretado por Chadwick Boseman (1976-2020), está cheio de problemas e busca os conselhos do pai, já falecido, em sonho. Eles se encontram sob uma árvore frondosa, numa paisagem azulada, muito bonita. T'Challa reclama das dificuldades de ser rei, diz sentir-se só e desamparado. O pai lhe dá um amoroso “passa-fora”, arrematando com a seguinte frase: “Um homem que não preparou seu filho para o momento de sua morte falhou como pai”.

Atualmente, com as redes sociais, é possível saber o que qualquer pessoa faz, em qualquer parte do mundo. Podemos falar a qualquer momento de graça, digitar bobagens, mandar piadas, enfim, manter contato como se a pessoa vivesse bem perto de nós. Isso ameniza muito a falta física.

Por outro lado, considerando as mudanças que vêm por aí em termos de longevidade, é bom ter uma conversa franca com os filhos desde já, chamando-os ao dever de, em algum momento de sua maturidade, cuidar dos próprios pais, no caso, nós mesmos. Se você não gosta da ideia de sobrecarregar os rebentos com essa tarefa, em primeiro lugar deve fazer tudo que está ao seu alcance para ficar bem: cultivar hábitos saudáveis, manter as consultas e exames médicos em dia. Mesmo assim, não temos controle sobre a vida. O imponderável existe. Não podemos prever o futuro. Acidentes acontecem, e nada mais justo que os filhos cuidem de seus pais, uma vez que estes investiram no mínimo vinte anos da vida deles para criá-los. Estou falando sobre disponibilizar tempo, energia, dinheiro e, principalmente, amor para cuidar de nossos idosos.

A melhor maneira de ensinar algo a alguém é através do próprio comportamento. Dar o exemplo. O lema “Faça o que eu digo, não faça o que eu faço” nunca funcionou. Seres humanos – especialmente crianças – são verdadeiros macaquinhos de imitação e absorvem hábitos e maneiras de pensar e sentir como esponjas. Então, a melhor maneira de dizer a seus filhos como gostaria que cuidassem de você, quando ficar velho, é tratar bem seus idosos. O que você tem feito por eles?

Em seu visionário livro *É tempo de cuidar: Eles envelheceram, e agora?*, a professora e estudiosa da longevidade Marta Pessoa narra a experiência de cuidar a distância primeiramente de seus pais e depois de sua babá, eles em João Pessoa (PB) e ela no Rio de Janeiro. Sendo filha única, coube-lhe essa tarefa, da qual só foi possível dar conta porque o afeto permeou todo o processo. Não era sua obrigação cuidar de sua babá, mas a professora o fez porque sentia afeto por ela: “Algo parecido com cuidar de um bebê, muito cuidado e preocupação, mas muita gratificação vinda da sensação de ser útil para aquele de quem se gosta”. E assim todos os problemas, dificuldades e percalços foram sendo resolvidos até o fim – porque, diferentemente das crianças, que à medida que o tempo passa se tornam cada vez mais independentes, com os velhos é o contrário. O fim, todos nós sabemos qual é.

A primeira barreira a ser superada é a cegueira para ver que os pais precisam de cuidados. Parecem autossuficientes como sempre foram, mas não são mais. É realmente estranho, de repente, ter que cuidar de quem nunca precisou de cuidados. Quando deixamos de nos bastar como indivíduos e precisamos de outros que nos ajudem a seguir com a vida, é sinal de que a velhice chegou. Uma reação normal é a negação. Achar que os velhos ficaram rabugentos ou melancólicos é uma forma de retardar o momento de tomar para si duras responsabilidades.

Algumas dicas para aqueles que se deparam com a tarefa de cuidar de seus velhos:

- Tratar o idoso com respeito.
- Ouvir e respeitar suas vontades, mesmo que não sejam as mais saudáveis possíveis. Negociar: todo dia, não; de vez em quando, sim.
- Controlar o estresse para não descarregar a raiva ou o cansaço no idoso e na família/cônjuge.
- Ter paciência. Cuidado com o linguajar. Violência verbal fere tanto quanto objeto cortante.
- Nunca dar broncas no idoso na frente dos seus cuidadores, porque eles podem se achar no direito de fazer o mesmo quando você não estiver por perto – é a questão do “exemplo”.
- Estimulá-lo a tomar iniciativas.
- Incentivá-lo a administrar seu dinheiro, sob sua supervisão.
- Usar todos os recursos de comunicação para que o idoso sinta que você está presente.

- Convocar os demais familiares a fazer o mesmo. Chamá-los à responsabilidade de cuidar dos idosos da família também.
- Conversar com outras pessoas que cuidam de seus pais ou idosos, trocar experiências, fazer perguntas. Isso ajuda muito!
- Cuidar bem de você. Não abdicar da própria vida para cuidar de um idoso, pois um dia ele partirá. E a vida há de continuar.

A única maneira de encarar essa etapa com leveza é considerar o fardo e a obrigação como oportunidade de aprendizado – a tal resiliência, da qual falamos antes. “Gostar de quem se cuida é a motivação que mais alimenta e permite aliviar o peso de alguns dias difíceis. Este afeto faz com que se cuide com alegria, com a sensação de estar sendo melhor ao amparar um ente querido. Se o passado não deixou um legado de amor, será preciso aprender a cultivar um novo afeto. Encontrar na confusão de sentimentos uma oportunidade de perdão para o recomeço de uma relação afetiva”, diz Marta Pessoa em seu livro.

Tarefa difícil. Mas creio que é melhor desempenhá-la com paciência e dedicação que carregar essa pendência, que certamente irá se apresentar quando “a Indesejada das gentes chegar”.

Bombons

Há uma época na vida, infância ou velhice, em que a felicidade está na caixa de bombons.

Carlos Drummond de Andrade (1902-1987), *O avesso das coisas: Aforismos*

Preservar a memória

“Sabe aquele filme com aquele artista?”

“Qual?”

“Aquele moreno, alto, com sobrancelhas grossas...”

“Hum... Não sei. Que filmes ele fez?”

“Aquele em que a mulher morre e ele fica desnorteado, até encontrar um novo amor megaconturbado.”

“Hum... Não sei. Deixa pra lá, continua a falar.”

“Tá! Daqui a pouco eu lembro.”

Outro dia foi procurar o saleiro e o encontrou dentro da geladeira. Visto que mora sozinha, a única pessoa que o colocou lá dentro só podia ser ela mesma. Não se lembrava. Fez sem perceber.

No banheiro da suíte, está “careca” de saber que o interruptor fica à direita de quem entra. Volta e meia, se surpreende tateando à esquerda.

O pior e mais assustador momento foi quando desceu a rampa do estacionamento do supermercado do bairro e chegou à rua. Por um momento, não soube onde estava, se devia seguir à direita ou à esquerda, que rua era aquela. A questão é que já foi àquele supermercado uma centena de vezes, e já desceu a rampa dezenas de vezes.

Não compartilhou com ninguém. Vergonha e medo de si mesma. Consulta com o neurologista urgente. O “amigo alemão” assombrando-a.

Até a década de 1990, mais ou menos, a doença que mais assustava a humanidade era o câncer. Nada pior do que morrer devagar, com dor, tendo consciência da proximidade da morte. Na virada do século XXI, surgiram exames capazes de diagnosticar a doença em estágio inicial. Tratamentos são capazes de exterminar

tumores e drogas poderosas bloqueiam a dor. As pessoas tomaram consciência da necessidade de fazer *check-ups* periódicos. A doença continua perigosa, mas teve seu poder letal reduzido.

Com a revolução da longevidade, surgiu uma nova ameaça: o “amigo alemão”, vulgo Alzheimer. Esse efeito colateral da velhice é o novo fantasma que assombra a todos com a perspectiva não da morte física, mas da morte em vida. O que pode ser pior do que continuar vivo, porém alheio a tudo, completamente dependente e incapaz de reconhecer aqueles a quem ama, e que o amam?

Para sempre Alice

Poucas sequências de cinema são tão angustiantes quanto aquela em que a professora de linguística Alice Howland, diagnosticada com Alzheimer aos 50 anos, está conversando com o marido no jardim, sente vontade de fazer xixi, entra em casa, não consegue identificar a porta do banheiro e acaba urinando nas calças. Alice é bonita, inteligente, bem casada, faz exercícios e tem um marido dedicado. Nada disso impede que vá perdendo aos poucos a memória e a lucidez. A atriz Julianne Moore ganhou todos os prêmios da temporada interpretando a protagonista. Esse filme não deve ser visto por pessoas muito impressionáveis. Nem mesmo sabendo que Alice foi “escolhida” para desenvolver um tipo de Alzheimer precoce e bastante raro, que atinge entre 4% e 5% da humanidade.

A doença de Alzheimer tem esse nome por ter sido diagnosticada e descrita pelo psiquiatra alemão Aloysius Alzheimer (1864-1915), pela primeira vez, em 1901. Foi então que ele identificou, numa paciente internada num hospital em Frankfurt, sintomas de demência entre os quais se destacava a perda da memória recente. Em 1906 a descrição do caso clínico foi apresentada em um congresso científico na Alemanha, sendo apontada como uma “doença do córtex cerebral”. O córtex é a fina

camada externa do cérebro dos vertebrados, responsável por receber, processar e interpretar os estímulos recebidos através dos sentidos. É também do córtex que partem os impulsos nervosos que comandam os movimentos voluntários. É o centro do entendimento e da razão, responsável pela memória, percepção e linguagem.

O Alzheimer é considerado a forma mais comum de demência e, com o avanço da expectativa de vida mundial, vem sendo encarado como epidemia, com prejuízos devastadores para os setores de saúde pública em todos os países. Atualmente, cerca de 45 milhões de pessoas têm a doença. Esse número deve aumentar para 75 milhões em 2030 e 135 milhões em 2050, em escala global. A doença afeta entre 5% e 8% das pessoas acima de 60 anos e 40% daquelas com mais de 90 anos.

Uma evidência marcante é o fato de a doença de Alzheimer atingir de duas a três vezes mais pessoas com baixa escolaridade que as que concluíram o ensino superior. Como se o cérebro “bem nutrido” e acostumado a aprender desde cedo fosse mais resistente do que aquele que recebeu menos “alimento”.

Os primeiros sintomas de Alzheimer costumam ser a perda da memória recente, confusão leve e desorientação espacial. Com o passar do tempo, surgem dificuldades para encontrar palavras, alterações de humor, desinteresse pelas atividades habituais, rompantes de agressividade. Isso se deve ao acúmulo anormal de diferentes tipos de proteínas ao redor das células cerebrais, os neurônios, destruindo as conexões entre elas. Infelizmente, ninguém sabe por que isso acontece ou o que desencadeia esse processo. Por isso, ainda é difícil encontrar remédios ou tratamentos eficazes quando a doença já se encontra em estágio avançado.

Pesquisas indicam que o Alzheimer começa de dez a vinte anos antes do aparecimento dos sintomas. Existem exames capazes de diagnosticar o início do desequilíbrio, com base em biomarcadores. O método é a análise do líquido cefalorraquidiano (LCR) colhido através de punção lombar. Mas esse exame mais específico só deve ser indicado após um exame neurológico clínico, uma avaliação cognitiva e um exame de imagem estrutural e funcional do cérebro, para investigar se existe atrofia ou baixa atividade nas regiões normalmente afetadas pela doença. Caso o diagnóstico seja confirmado, é possível planejar o futuro, usar medicamentos e pôr em prática certas ações para retardar a evolução, como:

Se você exercita o cérebro da mesma forma que o físico, ganha força e desenvolve resistência maior, permanece mais tempo funcional e mais ativo cognitivamente. Se a pessoa com demência recebeu mais educação, tem vocabulário grande: se perde um sinônimo, tem outros cinco. Ainda está funcional.

- Manter o cérebro ativo – desafiar-se com jogos, aprendizado de novos idiomas, leituras, viagens. A inatividade cognitiva aumenta em 19% o risco de ter Alzheimer.
- Praticar atividades físicas – pesquisas empreendidas nas universidades da Califórnia e de Pittsburgh, nos Estados Unidos, constataram que indivíduos que praticam esportes e ginástica têm a área do cérebro associada à memória mais desenvolvida que a dos sedentários. O risco de desenvolver a doença cai bastante.
- Manter sob controle – incluindo-se aí dieta e exercícios – a hipertensão, a obesidade e o diabetes.
- Ter vida social ativa, sair com amigos, conversar.
- Privilegiar na alimentação peixes, azeite de oliva, vegetais e castanhas. Esses alimentos contêm vitaminas e minerais que promovem a saúde dos neurônios.

Muitas vezes, até está com o cérebro danificado, mas tem mais capacidade para lidar com a doença.

*Aud Johannessen**

Existe ainda um fator propício aos problemas de memória, que não costuma ser mencionado pelos médicos por ser restrito ao foro íntimo de cada um. São as questões emocionais mal elaboradas. Traumas do passado. Conflitos pessoais ou com terceiros. O tal do “peixe no armário” mencionado no capítulo “Amar”.

Essas questões costumam ser doloridas, e o mundo atual dispõe de muitos recursos para aliviar a dor. Recursos sempre houve, mas hoje em dia a variedade e a quantidade deles se multiplicaram. Há para todos os gostos – e desgostos –, com efeitos variados que se encaixam direitinho na maneira de pensar e de sentir de cada um, proporcionando o entorpecimento perfeito. Por algumas horas, dias, meses ou anos, dependendo do uso, será possível tocar a vida de maneira aparentemente normal e esquecer que os problemas existem, em especial *aquela* problema que dói mais e causa desconforto há muito, muito tempo. À medida que os anos passam, da mesma forma que diminui a disposição da pessoa para sair, viajar, se arriscar, empreender mudanças, diminui também a vontade de examinar restos do passado. Falta coragem. Falta ânimo. Melhor seria mesmo esquecer.

Esquecer.

A Oficina da Memória é um grupo de estudos e pesquisas criado em 1991, dedicado a promover a eficácia da memória, a vitalidade cognitiva e a qualidade de vida,

principalmente em idosos, mas também em adolescentes e adultos que buscam melhorar seu desempenho escolar e profissional.

Começou como parte do projeto Universidade da Terceira Idade, na Universidade do Estado do Rio de Janeiro, e atualmente funciona no bairro carioca de Copacabana, conhecido por sua ampla população de idosos.

As práticas incluem cursos com exercícios de percepção, lógica, linguagem, expressão corporal, artes, técnicas de memorização, meditação, tudo atrelado a uma abordagem fundamentada na neurociência.

Ao longo de quase três décadas, a equipe da Oficina da Memória chegou a algumas constatações:

- 1) Questões emocionais mal elaboradas afetam a memória.
- 2) Uma pessoa isolada, sem papel social definido, com uma atitude passiva diante da vida, tem mais probabilidade de desenvolver demência que outra que atue em sentido contrário.

Com relação ao primeiro item, não há outro jeito: é preciso fazer o dever de casa. Na vida, como na escola, não há como passar de ano sem estudar. Para ser feliz, não pode ficar repetindo ano. Há que aprender as lições e não repetir os erros. Caminhar para a frente e para cima. Isso requer olhar os problemas. Examiná-los. Elaborá-los. Perdoar a si mesmo e aos outros. Conversar com os envolvidos. Se eles já tiverem morrido ou se for muito difícil, conversar consigo mesmo. Buscar ajuda – psicanalistas, psicólogos e psicoterapeutas estão aí para isso. Tentar resolver as questões e *ficar em paz*. Não adianta varrê-las para debaixo do tapete. A montanha de sujeira aumenta em proporção inversa à disposição para a limpeza.

Divertida Mente

Na animação da Pixar *Divertida Mente* (2015), os personagens são as emoções: Alegria, Medo, Raiva, Tristeza e Nojinho. Eles vivem na mente de Riley, garota de 11 anos cuja família se muda para São Francisco. O filme mostra como o medo e a raiva – decorrentes da mudança mal

elaborada – provocam confusão e destruição no mundo interior da protagonista. A Alegria (impulso de vida) se esforça bastante para que a harmonia volte a reinar, mas tem que arrastar consigo a Tristeza, que atrapalha tudo com sua inércia. No final, concluímos que da elaboração de uma questão dolorosa surge um ganho valioso e inesperado: amadurecemos.

Quanto ao segundo item, a proposta da Oficina da Memória é o realinhamento de estratégias de vida. Já que envelhecer não é uma situação confortável, é possível torná-la um momento rico e de crescimento, desde que haja disposição para investir em autoconhecimento e em recursos para se cuidar, se aperfeiçoar e se reinventar.

Algumas práticas e atitudes nesse sentido são:

- Estar aberto a aprender coisas novas.
- Aceitar convites para sair, ir ao teatro, *shows* e cinema.
- Cuidar da aparência – sem exageros, para não se tornar obsessão.
- Ter aulas de um novo idioma ou instrumento musical ou ingressar num curso de história da arte, por exemplo. O compromisso com algum aprendizado regular e sistemático mobiliza a capacidade plástica do cérebro.
- Jogar jogos de tabuleiro, xadrez, damas etc.
- Visitar lugares que sempre desejamos conhecer e não tivemos oportunidade.
- Evitar fazer tudo muito rotineiramente. Mudar o percurso da caminhada, variar o assento à mesa, por exemplo. Ter uma rotina rica é ótimo, mas não devemos nos aprisionar nela. É preciso estar aberto às novidades e aos imprevistos da vida.
- Dispor-se a conhecer pessoas e fazer novas amizades.
- Viajar, ler mais livros, buscar atividades de lazer, mas, principalmente, criar oportunidades de compartilhar suas vivências e impressões com os amigos.
- Investir em autoconhecimento – meditação, psicoterapia e o estudo de filosofia podem ser grandes aliados.

O Brasil, com 7.367 quilômetros de costa banhada pelo oceano Atlântico, tem a maior parcela de sua população instalada nas cidades litorâneas. A principal atividade de lazer do brasileiro é ir à praia. Nosso investimento no corpo é proporcional à

expectativa de experi-lo nas areias e academias de ginástica – mania nacional. Infelizmente, a atividade de ir à praia nem sempre combina com o lazer intelectual. Enquanto na Europa cidadãos aproveitam as férias para pôr a leitura em dia – livros fazem parte da bagagem de qualquer europeu –, no Brasil não vemos muita gente lendo na praia. No transporte público, idem. Todos com celular nas mãos.

O celular. Ele entrou em nossa vida na década de 1990 e veio para ficar. Não vai mais embora. É como parte do nosso corpo. Nosso último olhar antes de ir dormir e o primeiro ao acordar são para o celular. Sem nos darmos conta, já estamos entregando nossa memória a uma forma de inteligência artificial. “Aquele filme cujo título esqueci” vou ao celular buscar. O nome daquele artista, aquela receita de bolo, tudo se encontra no celular. O Google é o oráculo do século XXI. Sintomas de doenças, tratamentos, respostas a perguntas estapafúrdias, ele é consultado para tudo.

O cérebro é um órgão muito inteligente e passível de ser adestrado. Ele já entendeu que não há a necessidade de armazenar as informações com as quais é bombardeado quase 24 horas por dia, então, trata de esquecer a maior parte delas. Afinal, para isso existe nosso HD externo, o celular.

É preciso muita atenção aos nossos hábitos em relação ao celular. Pesquisas indicam que ele atua exatamente no centro de ganho e recompensa do cérebro. A função original desse Sistema de Recompensa Cerebral (SRC) é estimular comportamentos para a preservação da espécie, como procriar (sexo), alimentar-se e buscar proteção. Quando o indivíduo faz algo nesse sentido, o SRC é ativado e libera o neurotransmissor dopamina, que proporciona uma sensação imediata de prazer e satisfação (recompensa). Pesquisas indicam que drogas como álcool, maconha, cocaína etc. e dependências comportamentais por sexo, comida e compras, entre outras, promovem a atividade constante do SRC, a fim de obter dopamina/prazer e satisfação, mas nunca em quantidade suficiente, decorrendo daí as compulsões.

Outro efeito negativo do celular é que ele embota o *daydreaming* – a capacidade de “sonhar acordado”, imaginar, estar em contato consigo mesmo, com os próprios pensamentos e sentimentos. É uma faculdade importante da psique humana esse

Em fevereiro de 2019, um incêndio decorrente de um curto-circuito nos aparelhos de ar condicionado atingiu o alojamento de jovens atletas, entre 14 e 16 anos, no Ninho do Urubu, centro de treinamento do Clube de Regatas do Flamengo, na Zona Oeste do Rio de Janeiro. Dez rapazes morreram, três conseguiram escapar. Em depoimento à TV, um dos sobreviventes contou: “Só deu tempo de pegar o celular”.

movimento interno, matriz da criatividade e da imaginação, que nos permite criar novas ideias e situações. É também nesse espaço que conseguimos elaborar as tais questões ou problemas que dificultam nosso caminhar. Como recebemos informação o tempo inteiro, bombardeando a mente com conteúdo externo – na maioria das vezes inútil, vale dizer –, não há espaço para o *daydreaming*. Perde-se o hábito. A vida empobrece.

Para complicar, copiamos a terrível mania dos norte-americanos de ter um aparelho de televisão ligado em toda parte: restaurantes, bares, caixas de supermercados e, principalmente, nos quartos. A onda das séries de TV tomou o mundo e muita gente gasta horas preciosas do dia ou vira noites assistindo aos episódios – para esquecê-los logo em seguida –, sem se dar conta de que o hábito de maratonar induz à passividade e ao sedentarismo.

Os noticiários nos bombardeiam com notícias ruins: o acidente, o assassinato, as mortes, a pandemia do coronavírus, as guerras. Quando uma tragédia está em curso, o fato é esmiuçado nos mínimos detalhes, lembrado sucessivas vezes dias a fio, alimentando nossa mente mórbida, reverberando negatividade. Já coisas boas acontecem o tempo todo, em todo lugar, e não são noticiadas porque são comuns. Bebês que nascem saudáveis não são noticiados. Uma criança com uma anomalia grave, como gêmeos siameses, isso é notícia. Amigos que se reúnem num bar, bebendo de bem com a vida, não são noticiados. Um maluco que passa e abre fogo contra pessoas em um bar, isso vira notícia.

É preciso alimentar com cuidado a máquina perfeita que processa nosso conteúdo interior: o cérebro, órgão hipersensível que se impressiona com qualquer coisa.

Algumas formas saudáveis de alimentar nosso cérebro são:

- Prestar atenção às coisas boas que acontecem a toda hora, em todo lugar, especialmente no cotidiano – um dia que termina com todos nós e aqueles que amamos vivos e com saúde é algo a se comemorar.

O poeta, compositor e filósofo Francisco Bosco, em conversa no programa *Papo de Segunda* (GNT), fez uma interessante análise da nossa fixação nas redes sociais. Segundo ele, o ser humano é carente de reconhecimento. Um bebê, ao nascer, toma consciência de sua existência através do olhar da mãe. As redes sociais alimentam essa necessidade de ser olhado, visto, reconhecido. Daí a gente postar e ficar ansiosa por ver quantas curtidas e/ou comentários ameahou.

Vivemos na ditadura do entretenimento. E as séries de televisão aprofundaram isso. Estou sempre falando das séries com espanto porque

- Ao acordar, esperar pelo menos 45 minutos antes de ligar o celular. Esse tempo pode ser aproveitado para estar consigo mesmo e para se espreguiçar, beijar a pessoa amada, ir ao banheiro com calma, tomar café, olhar a paisagem da janela.
- Limitar a escuta de notícias ruins.
- Não assistir à TV durante as refeições.
- *Nunca* levar o celular para a cama. Desligá-lo pelo menos uma hora antes de se deitar.
- Moderar o uso de drogas – isso inclui os energéticos, frequentemente ingeridos com destilados.
- Moderar o uso das redes sociais – não se engajar em discussões inúteis (política, futebol e religião), não clicar em notícias negativas, limitar o interesse na vida dos outros.
- Moderar as companhias “negativas” – pessoas que vivem reclamando e que, por mais que tentemos ajudar, não mudam nada e continuam a reclamar.
- Evitar séries e filmes de terror e violência, pois impressionam a mente, que fica reverberando as cenas mesmo após o fim da história.
- Assistir a séries e filmes que alimentem a alegria e a imaginação.
- Praticar meditação.

as pessoas não se dão conta de que são um retrocesso. A televisão melhorou, claro. Basta comparar Dallas com Breaking Bad. Mas em termos narrativos de imagem e som, o que se havia conseguido com documentários e certos filmes era mais rico do que o que estão fazendo nas séries, que são mais uma vez o argumento puro, uma estrutura mecânica do século XIX, por mais que sejam bem-feitas. As séries nos devolveram o romance do século XIX. São fruto do momento conservador que estamos vivendo.
Lucrecia Martel*

Vale a pena investir no cérebro porque ele é capaz de se regenerar mesmo enquanto envelhece.

Durante muito tempo, acreditou-se que o ser humano nascia com um número predeterminado de neurônios – células nervosas –, que iam morrendo à medida que envelhecia. Estudos recentes concluíram que o processo de formação de novos neurônios, chamado neurogênese, ocorre continuamente em animais como aves, roedores, macacos e humanos.

Em 1998, os médicos pesquisadores Fred Gage, da Universidade da Califórnia (EUA), e Peter Eriksson, do Instituto Universitário de Gotemburgo (Suécia), publicaram

O computador é uma cópia rudimentar do cérebro humano. Há

um estudo no qual descrevem a observação do cérebro de cinco cadáveres, e a constatação de que todos haviam gerado neurônios antes da morte. A área estudada foi especificamente o hipocampo – a sede da memória temporária.

que saber programá-lo.

Coen Roshi, monja zen-budista, escritora e palestrante

Desde 1889, quando o neurônio foi descoberto, ninguém havia documentado o nascimento de uma célula nervosa em humanos adultos. A simples comprovação desse fato contribuiu imensamente para a evolução da medicina, pois abriu linhas de pesquisa específicas para o estímulo ao nascimento e à especialização de neurônios.

Em algum lugar do futuro, doenças como Parkinson e Alzheimer serão debeladas, lesões cerebrais serão revertidas e, quem sabe, paraplégicos voltarão a andar. Quem viver verá.

Meditar

Em meados da década de 1990, quando buscava um trabalho corporal para engajar-se, bateu à porta da academia de dança. Sexta-feira à noite e o local se encontrava fechado. Estranho, pois o horário de funcionamento estampado na entrada indicava que deveria estar aberto. Insistiu. Uma fresta se abriu: “Shhh”, fez uma mulher de meia-idade, roupas largas, dedo sobre os lábios. “Venha, pois já começou.”

Adentrou o grande salão onde cerca de quarenta pessoas sentadas ou deitadas sobre almofadas, no chão de madeira macia, escutavam um velho, comprida barba branca, vestido de vermelho. Naquele preciso momento, ele dizia: “Sabem o buraco escuro que vocês mais temem? Vou fazê-los entrar lá. Brrrr...”

Parecia uma aula de teatro, embora ela nunca houvesse participado de uma. Lá pelas tantas, Barbas Brancas propôs: “Agora vamos fazer uma meditação chamada chakra sound”.

“Deitados de barriga para cima, concentrem a atenção no chacra básico, na região do períneo. Com os lábios cerrados e as mandíbulas relaxadas, vamos emitir um som grave, como se viesse desse chacra. À medida que a atenção se desloca para os demais chacras – abaixo do umbigo; plexo solar, no centro do abdome; cardíaco, no centro do peito; laríngeo, na garganta; frontal, entre os olhos –, o som vai se tornando mais e mais agudo até alcançar o chacra coronário, no alto da cabeça. Faremos, então, o percurso de volta até o chacra básico. O ciclo completo será feito três vezes, bem devagar.”

Todos se deitaram no chão, e o exercício começou. Na segunda vez em que o som agudo atingiu o chacra no alto da cabeça, ela começou a chorar. Muito. Sem motivo. Não havia pensado em nada. Não havia se lembrado de nada. Não estava triste nem emocionada. Chorou, simplesmente, em alto e bom som. Ninguém veio consolá-la.

Quando finalmente voltaram a sentar-se, ela se sentia estranhamente calma. Silenciosa por dentro. Apaziguada.

O verbo *meditar* deriva do latim *meditari* (pensar, para se entender, para exercitar a mente) e *mederi* (curar). Mas também tem raiz no sânscrito, *medha*, que significa sabedoria. Ou seja, tudo de bom. No entanto, a maioria das pessoas se esquia da meditação porque tem preguiça, ou porque acha chato (sem nunca ter experimentado), ou por não acreditar em seus efeitos – ou todos esses fatores juntos. Pena, pois a cada ano aumenta o volume e a qualidade de pesquisas publicadas em revistas científicas nacionais e internacionais sobre os benefícios da prática.

Destaco alguns:

- Pesquisadores da Universidade de Georgetown (EUA) descobriram em 2017 que as reações hormonais inflamatórias diminuem de intensidade após a prática de meditação. Eles observaram que as respostas ao hormônio do estresse e da inflamação no organismo de pacientes com transtorno de ansiedade tinham a função reduzida em comparação com pacientes com o mesmo transtorno, mas que tinham feito um curso de meditação consciente.
- Estudo da Universidade de Waterloo (Canadá), em 2017, realizado com 82 participantes que sofriam de transtorno de ansiedade demonstrou que o desenvolvimento da consciência do momento presente – um dos principais alvos da meditação – reduziu os índices de pensamento repetitivo fora da tarefa (mente errante), característico da ansiedade.
- Artigo científico publicado na revista *Frontiers in Human Neuroscience*, em 2017, narra os procedimentos e resultados da pesquisa feita com participantes de um retiro de três meses com prática diária de meditação. Os pesquisadores observaram que o hábito impactou positivamente os marcadores fisiológicos e imunológicos do estresse e da inflamação, além de atenuar os sintomas de ansiedade e de depressão.
- Estudo realizado no Massachusetts General Hospital (EUA) em 2011, e publicado na revista *Psychiatry Research: Neuroimaging*, revelou que a meditação, especificamente a técnica *Mindfulness* (atenção plena), provoca mudanças significativas nas regiões cerebrais associadas à memória, ao sentido do eu, à empatia e ao estresse. Foi percebida uma maior densidade de massa cinzenta no

hipocampo, que é importante para o aprendizado e a memória, e em estruturas associadas à autoconsciência e à introspecção.

Eu poderia gastar mais páginas enumerando e resumindo pesquisas recentes. Basta dizer que a maioria delas se dedica a mostrar e comprovar os efeitos positivos do relaxamento proporcionado pela meditação sobre a fisiologia humana. Trocando em miúdos: pressionado pela ansiedade e pelo estresse – fatores atuantes em 99,9% da população mundial –, o organismo sofre vários *bugs* e vai se contraindo, inflamando, se desconfigurando até... adoecer.

Um preconceito que gera “má vontade” por parte das pessoas com relação à meditação é a suspeita de que ela está ligada a alguma religião. Essa é uma ideia ultrapassada. É verdade que os primórdios da meditação remetem às grandes religiões, mas desde que chegou ao Ocidente, na década de 1960, a prática vem sendo desvinculada da religiosidade.

Meditação através dos tempos

A figura serena de Buda, sentado em posição de lótus, com os olhos semicerrados e as mãos unidas, é uma das imagens mais popularmente associadas à meditação. Mas essa prática que procura aquietar a mente, mesmo num mundo repleto de estímulos sensoriais, data de muitos anos antes da vida de Sidarta Gautama, em 500 a.C., e da criação do budismo.

Há formas de meditação nos primórdios de diversas religiões, incluindo judaísmo, islamismo, taoismo e até cristianismo. Porém vêm do hinduísmo os fundamentos das técnicas de meditação mais conhecidas e mais concretas, incluindo a ioga, que não possui caráter diretamente religioso.

É também no hinduísmo que se encontram algumas das evidências mais antigas da prática, como estátuas em posição de meditação com cerca de 5 mil anos de idade. No mundo ocidental, a meditação do Oriente se popularizou a partir da década de 1960, identificada com a contracultura que explodiu na época. Cada vez mais desconectada da religião, a

meditação começa a ser indicada, inclusive, para aliviar ou combater os efeitos colaterais do estressante mundo industrial.

Fonte: Revista Superinteressante, 31/10/2016.

Um arauto da meditação é o premiado cineasta norte-americano David Lynch, autor de filmes intrigantes e elogiados pela crítica como *Veludo azul* (1986), *Coração selvagem* (Palma de Ouro em Cannes, 1990) e *Cidade dos sonhos* (Melhor Diretor no Festival de Cannes, 2001) e ainda da cultuada série *Twin Peaks* (1990-1991).

Lynch credita à meditação transcendental – modalidade em que a pessoa recebe um mantra e o repete mentalmente durante vinte minutos, duas vezes por dia – o manancial de criatividade que lhe permite escrever e dirigir filmes tão originais. Ele é autor de um livro sobre o tema, *Em águas profundas*, e criou uma fundação nos Estados Unidos para promover a prática em prisões, escolas e, através de instituições de apoio, entre portadores de HIV, veteranos de guerra e crianças e adolescentes em situação de risco.

Outra prova de que meditação e religião não andam necessariamente juntas é o fato de que empresas em todo o mundo têm adotado a prática com vistas ao aumento da produtividade. A justificativa é que a meditação melhora a qualidade do sono e aumenta a concentração e o foco.

No Brasil, o laboratório Herbarium, de Curitiba (PR), há cerca de dez anos oferece meditação aos funcionários. As pessoas chegam e meditam por meia hora antes de começar a trabalhar. Ninguém é obrigado, mas a maioria adere. Um dos donos do laboratório, Marcelo Geraldi, praticante contumaz de meditação transcendental, conta que no início gerentes questionaram a medida, já que com meia hora a menos de trabalho por dia poderia haver queda na produtividade, mas esta na verdade aumentou e atingiu um recorde depois de três meses.

Sabe-se que o desperdício de energia intelectual, mental e emocional com picuinhas, fofocas, ciúme, inveja e competição é um dos maiores entraves nas relações humanas e um dos maiores desafios enfrentados pelas grandes empresas. Na medida em que esses “monstros” vão sendo examinados à luz da consciência, através da meditação, a energia que deveria ser despendida no trabalho e em relacionamentos saudáveis passa a fluir livremente.

Essa é uma verdadeira evolução possível ao homem, mas é preciso querer. Praticar. Persistir. O prêmio é uma qualidade de vida muito melhor.

Existem vários livros excelentes sobre meditação. *O poder do agora* e *O poder do silêncio*, de Eckhart Tolle, são muito elucidativos. O já citado livro de David Lynch é ótimo. Mas uma coisa é acumular informações. Outra é *praticar* meditação.

As técnicas variam, mas a meditação, de modo geral, tem o objetivo básico de acalmar a mente. Chame-se “mente” a voz que fala incessantemente dentro de nós. As vozes, em alguns casos. Os pensamentos. O tal do ego, como designou o criador da psicanálise, Sigmund Freud (1856-1939).

Conforme o “volume” abaixa, surge o silêncio. No início pode dar um pouquinho de medo. Porém, à medida que avançamos na prática e nos familiarizamos com ela, percebemos que nesses espaços de silêncio é que habita a Paz. Não é um lugar escuro, mas pleno de Luz.

Num segundo momento, a meditação desperta o Observador dentro de nós. Ancorados em nossos espaços de silêncio interior, desenvolvemos a capacidade de observar pensamentos e emoções sem sermos arrastados com eles. Isso permite examiná-los e sentir o que é verdadeiro e alimenta nossa paz, diferenciando-o do que é estranho e causa ansiedade, medo ou agitação. Numa etapa posterior, cresce em nós a habilidade de apaziguar ou domar (na melhor das hipóteses) pensamentos e emoções que nos jogam para baixo ou nos levam a agir de forma equivocada, diferentemente do que gostaríamos ou deveríamos.

Por fim, a meditação é o único meio de nos atermos ao momento presente – aquele que é verdadeiramente real. O passado passou, só existe nas nossas lembranças. O futuro ainda não chegou, só existe em nossas expectativas. O momento presente, aqui e agora, é a única realidade.

Uma técnica de meditação muito em voga atualmente é a chamada *Mindfulness*. Trata-se, justamente, de concentrar a atenção no momento presente. Se estamos sentados à mesa tomando o desjejum, prestemos atenção ao peso do corpo sobre o assento da cadeira, o toque da mão à porcelana da xícara, a textura do pão à boca, as solas dos pés pousadas no chão, os ruídos ao redor. Exige esforço, mas é uma poderosa maneira de meditar em movimento, visto que o mundo atual exige de nós ação contínua.

Algumas vantagens de meditar:

*O melhor lugar do
mundo é aqui,
E agora.
Gilberto Gil, “Aqui
e agora”*

- Sentimento de paz duradoura.
- Menor envolvimento em discussões, brigas, intrigas.
- Aumento do discernimento e da capacidade de tomar decisões.
- Diminuição da confusão interna.
- Sensação de segurança.
- Maior capacidade de analisar situações e fazer escolhas assertivas.
- Redução da ansiedade.
- Desenvolvimento da capacidade de autoanálise e autoaperfeiçoamento.
- Sentimento de felicidade.
- Mais felicidade e harmonia na relação consigo mesmo e com todos ao redor.

Meditar é tudo de bom. Mas, como se diz por aí, o ser humano é capaz de se acostumar a qualquer coisa. O bom e o ruim. Infelizmente, muitos se acostumam ao ruim. Aham que a vida é sofrimento e vão levando.

Devemos acreditar na felicidade. O normal do ser humano é ser feliz. Observe uma criança: ela é naturalmente alegre. Dificuldades e reveses todos nós tivemos e ainda teremos. Envelhecer é mais um desafio. O que nos diferencia é a maneira de lidar com os problemas.

Existem muitos recursos para amortecer o sofrimento e “ir levando”. Qualquer coisa que funcione como droga, lícita ou ilícita, serve. Por isso as drogas também se chamam *entorpecentes*.

O importante não é aquilo que fazem de nós, mas o que nós mesmos fazemos do que os outros fizeram de nós.

Jean-Paul Sartre
(1905-1980),
filósofo e escritor
francês

Do dicionário

Entorpecente: que ou o que entorpece; entorpecedor. Capaz de entorpecer, de causar torpor, de provocar dormência ou redução dos movimentos. Que ou o que age no sistema nervoso central, provocando estado de entorpecimento, de embriaguez, e que, mesmo tolerável em doses altas pelo organismo, frequentemente causa dependência e progressivos danos físicos e/ou psíquicos.

As drogas, num primeiro momento, evocam um arremedo dos efeitos da meditação. Porém, todas têm efeitos colaterais mais ou menos danosos à saúde, além de causar dependência. Elas também atuam em direção contrária à meditação, pois servem de combustível à mente ou ego, aumentando o volume das vozes em nosso interior e, conseqüentemente, a desconcentração, a ausência de foco e a confusão.

A maconha, cujo uso recreativo está em vias de ser descriminalizado em todo o mundo, por ser uma droga relativamente leve, é um poderoso ansiolítico. Acalma. “Melhor que tomar remédios, pois é natural”, dizem os defensores. Mas qual é o limite entre o uso eventual e o vício? O vício se estabelece quando a pessoa não consegue se acalmar por conta própria e precisa da droga para tal. Perdeu o controle sobre si e *necessita* da substância.

A “perda de controle” na maioria das vezes acontece quando nossos pensamentos e sentimentos se voltam contra nós, tirando nossa paz, verdadeiros algozes. Em sua raiz estão questões ou fragilidades nossas, que devem ser examinadas e trabalhadas à luz da consciência para que possamos ser livres. Livre significa *senhor de si mesmo*.

Cada um é responsável por suas escolhas e vive da maneira que lhe parece correta ou conveniente. Se você está lendo este livro, é porque tem desejo ou esperança de que envelhecer não seja tão ruim quanto é ou parece. Tem esperança de ser feliz apesar dos limites da idade. Então, fica aqui um convite para você meditar.

Dormir bem e o suficiente

O assunto na reunião de fim de ano na casa de Flávia era a menopausa. As mulheres com idade entre 48 e 52 anos eram acometidas pelas inevitáveis ondas de calor, suores noturnos, sensação de voltar a ser virgem na hora do sexo. Todas tinham os mesmos sintomas, um ou outro prevalecendo.

Mara, diretora em um grande banco de investimentos, era quem mais sofria com a insônia: “Todo dia desperto às três e meia da madrugada, pronta para correr uma maratona. Vou ao banheiro, passeio pela casa e volto para a cama. Quando finalmente pego no sono, o despertador toca”.

Ninguém tinha uma rotina tão puxada quanto Mara e ficaram penalizadas. “Tem que tomar um remédio”, disse Ângela. “Não pode ficar sem dormir”, completou Denise. “Quem não dorme fica louco, é o que dizem lá no interior onde nasci”, alertou Hilda.

Depois que todas vão embora, soa o interfone. É a Mara. “Não deixei aí minha pashmina?” Flávia vai até a sala, vasculha entre as almofadas. “Não tem nada aqui. Que eu me lembre, você não trouxe pashmina.” Silêncio do outro lado. “Devo ter deixado no táxi...”

Uma das coisas mais exasperantes é não conseguir dormir. Deitar na cama e ficar horas “fritando bolinho”, girando para lá e para cá, sem pegar no sono. Ou acordar em plena madrugada, enquanto o mundo inteiro dorme, silêncio mortal, e permanecer insone, olhos arregalados. Tem gente que transforma isso em algo positivo e aproveita para ler, rezar, trabalhar. Mas dali a um par de horas o sono volta. Feliz é quem pode se deitar novamente e dormir até a hora do almoço. A maioria tem que levantar, trabalhar, resolver problemas, produzir! E aí são no mínimo quinze horas perambulando como zumbi, enxergando tudo desfocado, cabeceando nos intervalos

entre uma tarefa e outra. Sem garantia de que a noite seguinte será diferente, ou melhor. Enlouquecedor!

Mais angustiante ainda é ouvir coisas como: “Insônia é sintoma de Alzheimer”. Ou constatar que a privação do sono é tão nociva que competições relacionadas a “ficar acordado dias a fio” foram abolidas do livro dos recordes, o *Guinness Book*, pelo fato de serem perigosas demais. Apresentavam mais riscos à saúde e à integridade física de seus participantes que o mais radical dos esportes radicais.

Nossos problemas começaram com a invenção da luz elétrica, em 1879. Até então, a luz do sol regulava naturalmente o ciclo circadiano dos seres humanos. Mal a noite caía, todos iam dormir. A popularização da energia elétrica trouxe um grande avanço à humanidade. Mas o cérebro interpreta isso como se ainda houvesse luz do dia, adiando o ciclo noturno.

Desde o século XIX, o número de pessoas afetadas por distúrbios do sono só aumenta. Em 1970, estudos apontavam para 15% da população mundial. Atualmente, chegamos a 40%. Com a entrada dos celulares e *tablets* no cotidiano das pessoas, o problema tende a piorar. Esses aparelhos funcionam como excitantes. Nosso cérebro é superestimulado 24 horas por dia. É uma avalanche de informações que dificulta ainda mais a redução da atividade cerebral para conciliar o sono.

O resultado é que as pessoas são obrigadas a apelar para medicamentos com o intuito de reduzir a ansiedade causada pelo excesso de estímulos, que afasta o sono. Por esse motivo, ansiolíticos e antidepressivos se tornaram campeões de venda em todo o mundo nos últimos quinze anos.

Pesquisas indicam que a má qualidade do sono pode aumentar muito o risco de desenvolver pressão alta, doenças do coração, metabólicas, autoimunes, acidente vascular cerebral, entre outras doenças.

Alexandros Spyros Botsaris, médico especializado em medicina chinesa, em seu livro *A arte de dormir bem*

Ciclo circadiano

Ritmo circadiano ou ciclo circadiano (do latim *circa*, cerca de, e *diem*, dia) é o período de aproximadamente 24 horas no qual se baseia o ciclo biológico de quase todos os seres vivos, sendo influenciado sobretudo por

fatores como variações de luz, temperatura, marés e ventos entre o dia e a noite. Ele regula todos os ritmos do nosso organismo, tanto no âmbito fisiológico como no psicológico, e atua em vários processos, como a digestão, a alternância entre vigília e sono, a renovação das células e o controle da temperatura corporal.

O sono é fundamental para o descanso e a restauração não só da mente, mas do organismo como um todo. Caracteriza-se pela diminuição da atividade cerebral, relaxamento muscular, redução das atividades motoras e modificação do ritmo da respiração. É claro que um organismo cansado, privado de horas de sono, se torna menos eficiente que outro que teve seus ciclos do sono preservados ao longo de seis a oito horas de repouso.

O pesquisador britânico Matthew Walker, professor de neurociência e diretor do Laboratório do Sono e Neuroimagem da Universidade da Califórnia em Berkeley, descreve minuciosamente as etapas do sono completo em seu livro *Por que nós dormimos*. Segundo ele, uma noite bem-dormida dura oito horas e se divide basicamente entre o sono REM (sigla de *rapid eye movement*, movimento rápido dos olhos), em que o cérebro se mantém ativo e sonha, e NREM (*not rapid eye movement*, movimento não rápido dos olhos), bem mais profundo, que predomina nas primeiras quatro horas de repouso. O primeiro estágio atua em nossa capacidade de superar sentimentos negativos, ler as emoções das outras pessoas e resolver problemas. O segundo é crucial para a retenção da memória e a aquisição e o aprimoramento de habilidades motoras.

Quanto à associação entre insônia e doença de Alzheimer, tudo leva a crer que a doença causa a atrofia da parte do cérebro que controla a temperatura do corpo e a produção de melatonina, o hormônio responsável pela regulação do ciclo circadiano e pela indução ao sono. A melatonina é produzida pela glândula pineal todos os dias, quando a noite cai, para preparar o organismo para dormir. A produção atinge seu nível máximo enquanto estamos dormindo. Com o nascer do sol, a produção é reduzida e o corpo entende que é hora de acordar. Ou seja, insônia não causa Alzheimer, mas em pessoas com idade avançada a alteração dos ciclos do sono pode ser um indicativo de que a doença está se instalando.

Entre os fatores que contribuem para piorar a qualidade do sono, destacam-se:

- Horários variáveis para se deitar e levantar – ausência de uma “rotina do sono”.
- Cochilos diurnos além de trinta minutos.
- Apneia do sono, que se caracteriza por paradas respiratórias enquanto a pessoa está dormindo. Requer tratamento.
- Uso exagerado de *gadgets* (celular, *tablets* etc.), inclusive na cama, antes de dormir.
- Ambientes com luz ou ruído.
- Falta de uma preparação para o ato de dormir – quarto escuro, silêncio, tranquilidade, leitura etc. –, a chamada “higiene do sono”.
- Ingestão de muito líquido antes de ir dormir, que leva a acordar para fazer xixi.
- Excesso de café, refrigerantes do tipo cola, cigarro e bebida alcoólica, que são estimulantes do sistema nervoso central e bloqueiam o sono REM.
- Uso de drogas. A abstinência durante o sono faz a pessoa acordar.
- Doenças crônicas ou que causam dor.
- Alterações emocionais decorrentes de problemas conjugais, financeiros, luto – insônia temporária.
- Alterações psíquicas decorrentes de isolamento social, ansiedade e depressão, que requerem tratamento.
- Pouca exposição à luz solar.
- Exercícios pesados a partir das 18 horas.
- Permanência na cama por períodos frequentes e longos para atividades como ver televisão, ler, estudar, comer.
- Consumo de conteúdos excitantes ou emocionalmente perturbadores perto da hora de deitar – é preciso escolher muito bem a quais filmes e séries assistir.
- Atividades de trabalho ou estudo que exigem alto nível de concentração imediatamente antes de deitar.
- Uso inadequado – sem acompanhamento de um psiquiatra – de medicamentos para induzir ao sono, o que pode levar à tolerância e à piora da insônia.

A propósito do uso de medicamentos, eles são os principais instrumentos da medicina para tratar os distúrbios do sono. No entanto, deveriam ser a última opção depois de uma análise acurada da saúde física e mental do indivíduo, assim como de tentativas de se praticar uma “higiene do sono”, abolindo de sua rotina os fatores citados acima.

Por causa de todos os problemas relativos ao sono, a medicina do sono é uma das áreas da saúde que mais evoluíram nas últimas três décadas no mundo. A Associação

Brasileira do Sono reúne uma variedade de especialistas em neurologia, pneumologia, psiquiatria e otorrinolaringologia, entre outros profissionais, e publica periodicamente seu *Consenso Brasileiro de Insônia*, que vem sendo aprimorado com o passar dos anos. Sobre o uso de medicamentos de indução ao sono, diz o documento:

- É essencial que sejam verificados os fatores desencadeantes e perpetuadores da insônia.
- Antes de optar pela utilização de um medicamento, verificar se não existe causa clínica que piore ou impeça o sono – menopausa, depressão, distúrbios psiquiátricos. Caso haja, deve ser devidamente tratada.
- Ao optar pela prescrição de um medicamento, utilizar a menor dose efetiva e estar atento ao abuso/dependência/tolerância, especialmente em idosos.
- O paciente e seus familiares devem entender que a medicação é uma parte do tratamento, não a solução para a maior parte dos casos, e que a manutenção em uso crônico pode levar a efeitos adversos, entre eles, o próprio distúrbio do sono.

Antes de apelar para remédios, portanto, vale tentar uma mudança de hábitos, a “higiene do sono”. É claro que costumes arraigados não mudam de um dia para o outro. Mas a pessoa pode ir experimentando um ou outro, para ver se funciona. Algumas medidas são:

- Buscar tratamentos alternativos – por exemplo, massagens terapêuticas, acupuntura, fitoterapia (chás calmantes, como o de casca de maracujá e o de talo de alface), homeopatia.
- Interromper o uso de substâncias que contenham cafeína e/ou nicotina de quatro a seis horas antes do horário de dormir.
- Evitar álcool, pois este induz a um sono de qualidade ruim e fragmentado.
- Regular o relógio para despertar e levantar sempre no mesmo horário todos os dias, independentemente do quanto se tenha dormido durante a noite. Isso ajuda o organismo a adquirir um “ritmo de sono”.
- Evitar beber líquidos de duas a três horas antes de dormir, para não precisar ir ao banheiro durante a noite.
- Ir para a cama apenas quando realmente estiver com sono. Caso não consiga dormir, levantar, ir para outro ambiente e retomar alguma atividade relaxante, em ambiente com pouca luminosidade.

- Não ficar controlando o passar das horas no relógio.
- Fazer exercícios físicos pela manhã. Pesquisa feita em 2016 no curso de fisioterapia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte analisou um grupo de idosos por seis meses. No início, eles não praticavam nenhuma atividade física. Depois, foram submetidos a exercícios físicos duas vezes por semana – parte deles na água. Decorrido o período, todos eles apresentaram melhora no sono, sem diferença significativa entre aqueles que fizeram exercícios na água ou fora dela. Mas atenção: exercícios físicos a partir das 18 horas fazem efeito contrário.
- Evitar comida pesada, apimentada ou muito gordurosa à noite. Uma digestão dificultosa piora o sono. Por outro lado, comer algo leve antes de dormir (como uma fruta ou leite quente) costuma ajudar a dormir.
- Expor-se ao sol com frequência, pois ajuda a regular o ciclo dia-noite.
- Desenvolver um ritual relaxante ao se aproximar a hora de dormir. Pode ser um banho quente, um momento de leitura, ouvir uma música tranquila, ir diminuindo as luzes da casa.
- Praticar a respiração completa antes de dormir, já deitado, ou uma breve meditação.
- Evitar o uso de equipamentos eletrônicos ou outras atividades que possam causar agitação antes de dormir.
- Desligar o celular pelo menos uma hora antes de dormir.

Respiração completa da ioga

Por causa do medo e da tensão, nossa respiração se torna encurtada e usamos em torno de 40% dos pulmões. Essa respiração é fisioterapia respiratória, além de muito relaxante. Deitado, inspire devegar, enchendo primeiro o abdome de ar (estufe mesmo a barriga), depois sinta a caixa torácica se expandir, continue inspirando até sentir o ar atingir as clavículas. Prenda um segundo. Solte fazendo o caminho contrário: esvazie as clavículas, depois a caixa torácica, por fim, o abdome. Fazer pelo menos três vezes.

Um dos piores efeitos colaterais de não dormir é não sonhar. Os sonhos são intrínsecos ao ser humano e fazem parte do imaginário de todos os povos. A mitologia grega está repleta de relatos de sonhos. Na Bíblia, sonhos são citados como um meio de Deus falar com as pessoas.

A interpretação dos sonhos, justamente, é o livro mais conhecido de Sigmund Freud e considerado por muitos como seu estudo mais importante. Nessa obra, ele apresenta os sonhos como o caminho para o “conhecimento do inconsciente”, chama de “conteúdo manifesto” a parte lembrada de um sonho e afirma que é da elaboração desse conteúdo que podemos chegar ao que ele representa em nossa vida comum. O livro causou rebulição na virada do século XIX para o XX por mencionar pela primeira vez os desejos inconscientes do ser humano, relacionando-os à sexualidade. O próprio Freud admitiu que suas ideias “desconcertavam as pessoas”, mas defendeu a interpretação dos sonhos como sendo o “alicerce mais seguro da psicanálise”.

Enquanto sonhamos, o cérebro fica quase totalmente ativado e o fluxo de sangue é quase o dobro do que circula durante a vigília. Como sangue é vida, sonhar faz bem à saúde do nosso cérebro! Sem falar que o conteúdo dos sonhos é fonte de inspiração para artistas em todas as épocas. Um dos mais famosos é Salvador Dalí, que nunca teve pudor de desnudar seu inconsciente, pintando seus sonhos sobre telas que se tornaram símbolos da cultura moderna e contemporânea, como *A persistência da memória* (1931), em que três relógios são retratados derretendo. O quadro encontra-se exposto no Museu de Arte Moderna de Nova York.

*Eles responderam:
“Tivemos sonhos,
mas não há quem os
interprete”.
Disse-lhes José: “Não
são de Deus as
interpretações?
Contem-me os
sonhos”.
Gênesis 40,8*

Livro dos sonhos

Experimente anotar seus sonhos. Reserve para isso um caderno e o mantenha na mesa de cabeceira, junto com uma caneta. Ao acordar, escreva imediatamente o que sonhou. Se deixar para fazer isso depois de tomar café ou olhar o celular, é grande o risco de esquecer o sonho. Passado algum tempo, releia o caderno. É uma literatura fascinante e ainda pode lhe servir de inspiração para o trabalho, projetos pessoais, viagens.



O sagrado

O general Maximus tem sua família trucidada por ordens do imperador. Após enterrar mulher e filho, entrega seu corpo aos abutres, mas é encontrado por uma caravana e capturado como escravo para se tornar gladiador. Seu desempenho nas lutas é excepcional e ele logo ganha fama como O Espanhol. Num fim de tarde, após um dia de treinos intensos, ele e seu amigo Juba descansam em um balcão debruçado sobre o deserto no Norte da África. Diz Juba:

“A esta hora, no meu país, minha esposa está cozinhando, minhas filhas apanham água no rio. Será que as verei de novo? Acho que não.”

Maximus escuta, reflexivo.

“Acha que as verá de novo após a morte?”, pergunta.

“Creio que sim. Mas vou morrer logo. Elas não morrerão tão cedo. Terei que esperar.”

Maximus cala. Quando volta a falar, tem um toque de tristeza na voz.

“Você esperaria por elas?”

“É claro.”

Nova pausa.

“Sabe... Minha esposa e meu filho já estão esperando por mim”, diz o general, voz embargada de emoção.

“Vai encontrá-los de novo. Mas não agora. Ainda não.”

*“Sim...” Maximus olha o horizonte. “Ainda não.”**

Este capítulo aborda um tema delicado, por ser impalpável e totalmente subjetivo e empírico. É também questão pessoal, do foro íntimo de cada um. Estou falando da espiritualidade, aquele “acreditar” ou “esperar” ou “pedir” – são muitas as manifestações – que muitas vezes só aparecem quando a gente sobe em um avião. Ou

quando queremos muito alguma coisa. Ou quando nos deparamos com perdas. Ou quando enfrentamos a morte.

A espiritualidade é inerente e intrínseca ao ser humano, não importando se ele é ateu, agnóstico ou crente, se segue uma religião ou não. Independentemente de acreditarmos, ela está lá. É questão de desenvolvê-la ou não. De querer desenvolvê-la ou não. Caso a opção seja ignorá-la, é como uma árvore onde um ramo que poderia crescer e gerar folhas, flores e frutos, absorver mais luz, gerar mais oxigênio, ampliar a fotossíntese e gerar mais oxigênio para si e o ambiente ao redor não cresce. O.k., o livre-arbítrio e a capacidade de escolha estão aí para isso. Mas, se podemos ser mais e melhores, por que optar por menos?

Ateus podem estar pensando: “O.k., essa autora estava indo bem até aqui. Mas meter Deus no meio é demais. Deixem que eu me defenda: sim, é necessário, porque, já que estamos falando em envelhecer lá na frente vamos nos deparar com a perspectiva do encontro com o Absoluto. O desconhecido.

Será possível? Depois de tudo que vivi, produzi, amei, serei pó? Antes de nascer eu era pó? Como pode ser que uma vida inteira desapareça assim, de repente? E todos os meus pensamentos, emoções, sentimentos? E todo o amor que sinto pelos meus filhos, netos, amigos? Para onde vai tudo isso?

*Do pó vieste, ao pó
retornarás.*

Gênesis 3,19

A espiritualidade tem a ver com essas questões e, ainda, aquelas que todo mundo se faz algum dia, diante do mar aberto ou contemplando um céu estrelado:

- De onde eu vim?
- O que estou fazendo aqui?
- Qual é o sentido da minha vida?
- Para onde vou depois de morrer?

Para quem não exercita a espiritualidade, o relacionamento com essas perguntas é mais difícil. Porque elas estão sempre presentes: seja em momentos de alegria, quando temos perder o que conquistamos, seja em momentos de tristeza, quando já perdemos ou estamos em vias de. E a vida, como todos sabem, não se dobra a nossa vontade e está sempre nos surpreendendo com mudanças bruscas no curso dos acontecimentos. O destino, a tecnologia ainda é incapaz de manipular/controlar. Acho que nunca será.

Pesquisas mostram que grupos humanos primitivos, cujos despojos arqueológicos indicam a prática de algum tipo de ritual de conexão com o sagrado, sobreviveram e tiveram maior permanência sobre a Terra em épocas de grande resfriamento ou outras adversidades na Antiguidade. Uma hipótese para explicar isso é o fato de que a prática religiosa, mesmo rudimentar, os mantinha unidos em grupo e com objetivos comuns, o que ampliaria suas chances de sobrevivência.

A medicina, por sua vez, já aceita a espiritualidade como fator importante tanto nas causas como no tratamento das doenças. Ao longo do século XX, mais de 1.200 artigos científicos sobre os efeitos do exercício da espiritualidade sobre a saúde humana foram publicados em revistas médicas internacionais. No século XXI, esses estudos se multiplicaram e se diversificaram. Só no ano de 2015, totalizaram mais de 2.500 em todo o mundo. A maioria encontra relação significativa e positiva entre saúde e espiritualidade, apontando efeitos como:

- Diminuição da depressão.
- Diminuição da adição de álcool e drogas.
- Diminuição do índice de suicídios.
- Melhora da imunidade.
- Diminuição da incidência de acidente vascular cerebral e infarto agudo do miocárdio.

Em resumo, quem desenvolve a espiritualidade tem melhores condições de saúde e, conseqüentemente, vida ativa mais longa.

Diante dessas evidências, desde 1998 a OMS incluiu a dimensão espiritual do ser humano em sua definição de saúde. Na Europa e nos Estados Unidos, cerca de 80% das faculdades de medicina incorporaram no currículo a disciplina Medicina e espiritualidade. No Brasil, a Universidade Federal Fluminense (RJ) e a Universidade de Taubaté (SP) estão entre as que oferecem a matéria. Os professores dessas disciplinas têm como linha mestra as propostas contidas na Carta de Ottawa, apresentada na Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, realizada em Ottawa, Canadá, em novembro de 1986. Ela foi elaborada com o objetivo de alinhar as políticas de saúde em todos os países de maneira igualitária. De acordo com o documento, a verdadeira saúde engloba o bem-estar físico, psicológico, familiar, social e espiritual do ser humano.

O objetivo dessas iniciativas é, primeiramente, humanizar o atendimento médico, de modo que o paciente saiba que o profissional está interessado nele como um todo e não somente em aspectos de sua doença. Existe até um questionário-padrão para ajudar os médicos nessa abordagem, chamado FICA^{*}:

- F de fé: Você tem alguma fé, crença, espiritualidade ou prática religiosa? O que dá sentido a sua vida?
- I de importância: Qual é a importância dessa religiosidade ou fé para você? Como ela influencia a maneira como você se cuida ou lida com essa doença?
- C de comunidade: Você faz parte de alguma comunidade ou grupo religioso? Essa comunidade o apoia ou você tem conflitos com ela?
- A de abordagem: Como você gostaria que essa fé ou espiritualidade fosse abordada durante seu tratamento?

As respostas a essas questões podem ajudar os médicos a entender a gênese ou possível origem psíquica das doenças dos pacientes e também auxiliar na condução do tratamento.

Espiritualidade e saúde, originalmente, estão interligadas. Nas culturas primitivas, o líder religioso – vide o pajé brasileiro – é também o curandeiro, detentor da sabedoria sobre as ervas e plantas capazes de sanar doenças. Os primeiros hospitais da civilização ocidental foram criados pela Igreja. Houve uma cisão na era da Revolução Industrial: o corpo físico foi delegado à ciência, o espírito, à religião. É uma separação brutal. Somos seres complexos e íntegros, verdadeiros ecossistemas onde vários processos acontecem ao mesmo tempo. Não é efetivo tratar só um rim ou só o coração. Os nossos órgãos e tecidos são integrados com nossa mente e não há como avaliá-los separadamente. Uma coisa influencia a outra.

História dos hospitais^{*}

Os primeiros de que se tem notícia foram construídos em 431 a.C., no Ceilão (atual Sri Lanka), no sul da Ásia. Dois séculos depois, o imperador Asoka criou, na Índia, instituições especiais para tratar doenças

semelhantes aos hospitais de hoje. Já na Europa, sua introdução coube aos romanos, que, por volta de 100 a.C., ergueram locais, chamados *valetudinaria*, para cuidar dos soldados feridos em batalha. Mas foi só a partir do século IV, com o crescimento do cristianismo, que os hospitais se expandiram. Comandados por sacerdotes e religiosos, os monastérios passaram a servir de refúgio para viajantes e doentes pobres. Esses lugares possuíam um *infirmatorium*, onde os pacientes eram tratados, uma farmácia e um jardim com plantas medicinais. Foram eles que se tornaram modelo para os hospitais modernos. Na Idade Média, as ordens religiosas continuaram a liderar a criação de hospitais – calcula-se que só os beneditinos abriram mais de 2 mil.

A especialização médica, característica da formação científica, acentua ainda mais a “separação” entre corpo e espírito. Mas o movimento a favor da espiritualidade como fator elucidativo na anamnese, diagnóstico e tratamento das doenças ganha força em toda a medicina. É um caminho sem volta, principalmente por causa das evidências não apenas comportamentais/psicológicas, mas também físicas, encontradas em pesquisas. Uma delas, publicada em 2014 no *JAMA Psychiatry* – periódico mensal publicado pela American Medical Association –, relaciona o exercício da espiritualidade a uma maior espessura do córtex cerebral. Já se sabe que quanto mais fina essa camada, maior a associação com a depressão.

Apesar de 90% da população mundial afirmar acreditar em Deus – 96% entre os norte-americanos, 85% entre os brasileiros –, a maioria das pessoas só se dedica a pensar, refletir ou considerar a espiritualidade quando se defronta com a finitude. Na hora de passar para o “outro lado”, o fato de se acreditar em algo – independentemente de religião – faz toda a diferença, por proporcionar acolhimento, alívio, paciência, esperança, perdão, gratidão, aceitação. Esses sentimentos são muito necessários e podem nos ajudar bastante em situações de doença e sofrimento, ainda mais na hora de morrer. E todos nós – tanto eu, que escrevo este livro, quanto você, leitor – vamos morrer. É a nossa única certeza!

O teste da maca

*Quando o paciente
se encontra deitado
em uma maca,
despido, com dor,
vulnerável, cercado
de gente que não
conhece, pronto
para receber
anestesia geral e
passar por uma
cirurgia, até o ateu
mais ferrenho
fraqueja.*

Décio Iandoli Jr.,
cirurgião

Antes de me tornar “chata” e talvez já sendo um pouco, finalizo este capítulo fazendo um convite ao leitor, para que ao menos possa *refletir* sobre a espiritualidade – que não necessariamente precisa estar ligada a uma religião.

A religião é um conjunto de práticas, na maioria das vezes institucionalizadas, elaboradas para nos levar ao exercício da espiritualidade. O maior benefício é a energia do grupo. Pesquisas sobre meditação indicam que a prática em grupo tem seus efeitos ampliados e intensificados. É melhor que praticar só. Outra vantagem é o fato de criar uma rotina para nos relacionarmos com o sagrado: “Tais e tais dias da semana, em tais horários, vou me dedicar a esse tema”. Há quem não precise disso, mas ajuda.

Existem infinitos meios e caminhos para exercer a espiritualidade. Basta querer. Basta se abrir. E confiar que ela vai levá-lo aonde você precisar ir. Mas aí já estamos falando de *fé*, e isso é outro papo.

especializado em
cirurgia do
aparelho digestivo,
em palestra no II
Seminário sobre
Medicina e
Espiritualidade
(2015) em Vila
Nova de Gaia,
Portugal

* Cena do filme *Gladiator* (2000), dirigido por Ridley Scott, interpretada pelos atores Russell Crowe e Djimon Hounsou.

* Fonte: Alexandre Moreira Almeida -, médico psiquiatra.

* Revista *Superinteressante/Mundo Estranho*, 4/4/2018.

Economizar

Ao morrer, o tio solteiro deixou registrado em testamento que a herança – que não era grande – fosse integralmente para ela, a sobrinha única, filha de seu irmão já falecido. O propósito era ampará-la, visto que a mãe tinha problemas com álcool e não cuidava nem de si mesma. O dinheiro financiou seus estudos na faculdade particular. Aproveitava as férias para viajar, gastando pouco, mas gastando. Quando a poupança estava perto de acabar, finalmente foi procurar estágio e, na sequência, iniciou a vida profissional. Nunca foi capaz de poupar. Não sobrava dinheiro, mas também não acumulava dívidas.

A maturidade a colheu separada, com dois adolescentes para terminar de criar e uma pensão alimentícia incompatível com o padrão de vida que levavam. Os meninos não aceitaram mudar de colégio nem abriram mão dos programas caros com os colegas nos fins de semana. Deixou de pagar algumas contas. Todo mês entrava no cheque especial, estourava o limite do cartão, pegava empréstimo para pagar. Mal o dinheiro entrava, desaparecia. Começou a pedir emprestado aos amigos. Pediu a todos – a alguns, mais de uma vez.

Quando a situação se tornou insustentável, cedeu por fim ao pedido do ex-marido para que vendessem a cobertura onde ainda morava com os filhos. Ela receberia a sua parte do dinheiro e usaria para pagar as dívidas, e ainda sobraria um pouco para comprar um quarto e sala em um bairro modesto. Assim foi feito. Os meninos foram morar com o pai.

Agora, sim, iria poupar.

Viver no Brasil não é para qualquer um. O brasileiro é, antes de tudo, um forte. Ainda mais quando se trata dos malabarismos financeiros que precisamos improvisar por morarmos em um país com uma economia instável e uma das maiores cargas de

impostos do mundo, sem quase nenhum serviço público de qualidade como contrapartida.

O Brasil vive a mais longa recessão desde 1992. Entre abril de 2014 e dezembro de 2016 foram onze trimestres de quedas praticamente contínuas do Produto Interno Bruto (PIB). Em outubro de 2017, o Comitê de Datação de Ciclos Econômicos (Codace) finalmente identificou que a retração havia terminado e o país iniciava uma lenta recuperação. Mesmo assim, em 2018 o crescimento foi de apenas 1,1%. Em 2020, o planeta foi abalroado pela pandemia de Covid-19, e os efeitos nefastos sobre a economia dos países serão sentidos durante décadas.

Diante de tal cenário, se este é um livro sobre envelhecer de modo saudável e sustentável, um capítulo sobre *economizar* não poderia ficar de fora. Pois, para recorrer a serviços médicos e estéticos, para comprar remédios, vitaminas, para realizar nossos sonhos de viajar ou fazer cursos na maturidade, é preciso ter dinheiro.

A história do dinheiro

No início, não havia dinheiro. Mas como sempre houve necessidade de bens de consumo, o homem encontrou um jeito de solucionar seus problemas através de trocas, ou *escambo*. Se uma pessoa criava galinhas e desejava possuir uma vaca, propunha ao vizinho, possuidor de vacas, trocar tantas galinhas pela vaca. Em alguns casos, porém, era difícil mensurar quanto de uma mercadoria correspondia à outra. Assim, devido aos impasses e à complexidade das trocas, surgiu a noção de dinheiro. Cada civilização elegeu um material como símbolo de valor para intermediar suas trocas. Na China começou com bambu, no Egito eram argolas, na Arábia usavam fios.

As primeiras moedas de metal surgiram há quase 4 mil anos no reino da Lídia, onde hoje fica a Turquia. Os lídios inventaram a moeda moderna, com pesos, tamanhos e valores diferentes. Entre 640 e 630 a.C., aperfeiçoaram seu invento criando a cunhagem, e as moedas passaram a ser identificadas por imagens gravadas em relevo, como as que usamos hoje.

A primeira moeda cunhada em Roma, em 268 a.C., era feita de prata e chamava-se *denário* – origem da palavra dinheiro. Na Idade Média, época de obscurantismo, o dinheiro desapareceu e a terra passou a ser o bem mais valioso. As pessoas produziam o que precisavam e voltaram a praticar trocas.

Na era da internet, o dinheiro é essencialmente abstrato. Nem mesmo seu lastro em ouro – guardado nos bancos, no passado – é necessário. Notas e cheques tornam-se cada vez mais raros. Nos bancos totalmente virtuais, sem “gerentes de contas” ou agências físicas, com meia dúzia de cliques o dinheiro é transferido para lá e para cá, possibilitando as trocas. A nova fronteira são as moedas virtuais que funcionam fora do sistema bancário convencional – e ameaçam sua hegemonia, sem dúvida.

A população do Brasil, assim como a do restante do planeta, envelhece a passos largos e a inversão da pirâmide etária promete sobrecarregar ainda mais a já combalida economia mundial. Diante da perspectiva de haver mais aposentados do que jovens trabalhando – o que significa menos pessoas contribuindo para a previdência e mais gente precisando do recurso –, os governos dos países estão reformulando seus sistemas previdenciários e investindo em políticas públicas, como programas de prevenção de doenças e promoção da saúde.

Nesse novo mundo em que um em cada cinco habitantes pode viver além dos 90 anos, o conceito de aposentadoria também mudou. A sexta e anual Pesquisa Aegon de Preparo para Aposentadoria – Envelhecimento Saudável e Segurança Financeira, realizada em 2017 pelo Aegon Center for Longevity and Retirement em parceria com o Transamerica Center for Retirement Studies (instituição sem fins lucrativos sediada nos Estados Unidos) e o Instituto de Longevidade Mongeral Aegon (Brasil), entrevistou 14.400 trabalhadores e 1.600 aposentados em quinze países, inclusive o Brasil, sobre o que a aposentadoria significa para eles, assim como suas perspectivas para aproveitar essa época de modo confortável. Os resultados mostram que a grande maioria vê a aposentadoria como um estágio de vida ativo, em que as pessoas desejam se manter conectadas socialmente, integradas em suas comunidades, trabalhando e contribuindo.

Outra constatação é que a maneira como os trabalhadores se preparam financeiramente para a aposentadoria está aquém da verdadeira necessidade, de acordo com o cenário da economia atual. A pesquisa indicou ainda a importância de informar e incentivar os trabalhadores a ter um plano de aposentadoria formal, poupar desde cedo ou desenvolver o hábito de poupar.

Um breve retrato de como os brasileiros se relacionam com o dinheiro

- Em 2014, os inadimplentes (pessoas com dívidas atrasadas mais de noventa dias e de valores acima de 200 reais) totalizaram 35 milhões de pessoas, ou 24,5% da população brasileira (fonte: Serasa Experian).
- O Brasil poupa menos que a China (51%), a Argentina (20,9%) e o Haiti (20%). A poupança média do brasileiro equivale a 14% do PIB (fonte: *Exame*, 2018).
- Segundo o Serviço de Proteção ao Crédito, três em cada dez cidadãos já recorreram ao empréstimo consignado (toda vez que utilizamos dinheiro que não é nosso, a instituição financeira cobra o valor utilizado mais juros, taxas e impostos).
- Em 2018, apenas 22% dos brasileiros conseguiram poupar algum dinheiro, ou seja, duas em cada dez pessoas (fonte: Agência Brasil, 2018).
- Para 24% dos brasileiros, guardar dinheiro em casa é a melhor forma de poupar (fonte: Agência Brasil, 2018).

Envelhecer bem inclui saber poupar, guardar dinheiro para ter tranquilidade, não depender dos outros nem sobrecarregar os filhos. Algumas dicas primordiais:

- Dinheiro se guarda no início do mês, e não no final.

- É fundamental ter controle do que se gasta. Saber *quanto* e *onde* se gasta. Ter uma planilha, ou livro-caixa, ou aplicativo e registrar cada quantia que entra e sai – e *por onde sai* – é o primeiro passo para um planejamento financeiro.

A partir de um planejamento financeiro, é possível criar orçamentos: tantos reais para comida, tantos para farmácia, tantos para diversão. O planejamento permite uma visão geral das finanças e também enxergar onde há “vazamento” de recursos. Ao nos depararmos com os números, podemos refletir: por que gasto tanto com roupas, bebidas ou chicletes? Lembrando que abrir mão de pequenos luxos ou prazeres não deve ser encarado como “corte” (semelhante a uma punição), mas sim como “deixar de gastar” para economizar e poder realizar determinada meta. É necessário criar metas.

O planejamento financeiro deve incluir um orçamento para a poupança. É preciso reservar uma quantia para poupar, da mesma forma que não pode faltar dinheiro para pagar o gás, a luz, a comida. E mandar essa quantia para a poupança ou o fundo de investimento logo no início – e não no fim – do mês.

Regra básica da economia mundial
 Receitas maiores
 que despesas =
 poupança
 Receitas menores
 que despesas =
 endividamento

Outras dicas:

- Antes de comprar qualquer coisa, pergunte-se: “Preciso realmente disso?” Caso a resposta seja “sim”, é melhor juntar dinheiro para comprar à vista. Não é verdade que não existem juros nos parcelamentos “sem juros”. Existem, sim.
- No período em que juntamos dinheiro para comprar algo, muitas vezes a vontade de adquirir aquilo diminui ou desaparece.
- Nossas necessidades individuais são mais fáceis de controlar. Já os pedidos de filhos e netos são difíceis de negar. Precisamos estar atentos para não arruinar nossos planos de poupar ou acabar endividados a fim corresponder às expectativas daqueles que amamos. Avalie os pedidos duas, três, quatro vezes antes de aceitá-los. Quem ama cuida. Muitas vezes, dizer “não” tem a ver com cuidado e proteção.
- Quando um pagamento não é realizado em dia, ocorre cobrança de juros, multas e mora. É de suma importância saber qual valor de encargo financeiro incorre por cada dia em atraso em qualquer conta, cheque especial ou cartão de crédito.
- Cartão de crédito é dívida. O impulso de comprar ganha força com a possibilidade de parcelar em duas, três, seis, dez vezes no cartão. Lembrando que a taxa de juros dos cartões de crédito é uma das maiores do mercado. Use com parcimônia.

Por fim, uma nova e triste realidade brasileira: é crescente o número de famílias dependentes da renda de parentes aposentados para viver. Muitos avós estão se tornando “arrimo de família” para ajudar a absorver o impacto do desemprego e da crise econômica. É uma nova função (para não dizer “finalidade”) para uma pessoa que, na maturidade ou velhice, deveria ter o direito de aplicar seus recursos em ficar bem e aproveitar a vida. A crise econômica e o desemprego estão levando mais lares a essa situação, e quanto mais o mercado de trabalho demora a se recuperar, mais as aposentadorias sustentam o orçamento familiar.

Quando eu era jovem, achava que o dinheiro era a coisa mais importante do mundo. Hoje, tenho certeza.

Oscar Wilde (1854-1900), escritor, poeta e dramaturgo britânico de origem irlandesa

O futuro é agora

Este livro poderia continuar indefinidamente. Eu poderia escrever mais um capítulo sobre cuidados com a pele, a polêmica entre absorver vitamina D e/ou usar protetor solar, os perigos do câncer de pele – que dá metástase e mata como qualquer outro câncer. E ainda outro capítulo sobre a saúde dos olhos e quanto faz mal olhar o celular muito de perto, sem óculos, ou à noite no escuro. E ainda outro sobre a importância de cuidar bem da coluna, sustentáculo do nosso corpo. Mas vou deixar que esses outros capítulos sejam escritos por você, leitor, em seu dia a dia.

Quando somos crianças, a vida parece interminável e a velhice, algo bem distante. Quando somos jovens, nos consideramos indestrutíveis e imortais. Aos 50, somos inquiridos sobre se a vida passa rápido e a resposta quase sempre é “sim”. Parece que foi ontem que estávamos dançando ao som de Bee Gees na discoteca e mascando chiclete Ping Pong.

Temos ainda muita estrada pela frente. A estrada duplicou de tamanho. Há muito mais a fazer além de estudar, encontrar uma profissão, trabalhar, casar, ter filhos, criá-los, aposentar-se, ajudar com os netos. Esse *script*, a propósito, já foi alterado e subvertido de todas as maneiras. A vida pode transcorrer de várias formas diferentes, em diferentes arranjos e *timings*. O que ainda não foi alterado nem subvertido é a regra natural: vamos envelhecer. Por mais que adiemos, nos recauchutemos ou fuçamos, ela – a velhice – vai chegar.

Quando isso finalmente acontecer, vamos precisar de muita paciência e carinho para conosco. Aprender a negociar para levar “na boa”. Não se aborrecer, nem se amofinar. Importante é caminhar! Quando começamos a ficar tristes ou reclamar, é sinal de que paramos em algum lugar. Melhor levantar, espanar a poeira e continuar. Observar a paisagem. Alegrar-se

*A verdadeira
tragédia do homem é
o que morre dentro
dele enquanto ainda
está vivo.*

Albert Schweitzer
(1875-1965),

com as belezas e novidades do caminho. Não se preocupar com o que está lá na frente.

médico, filósofo e
teólogo alemão

Se você leu este livro até o fim, é porque ainda não envelheceu. Sente-se jovem – pelo menos de espírito, é o que importa –, com disposição, e quer fazer tudo direitinho para alongar a juventude.

Daqui para a frente, vamos combinar: o futuro é agora. Precisamos estar presentes para vê-lo acontecer. Espantar o tédio do melhor jeito que pudermos. Cultivar a *alegria*, essência da vida. Nossa saúde e felicidade em primeiro lugar. Permita-se.

Faça uma lista das coisas que poderia fazer HOJE para ficar mais alegre e satisfeito. Algo que lhe proporcione *alegria* e *prazer* verdadeiros. Algo que alimente a sua alma.

Agora, faça outra lista de coisas que gostaria de fazer NESTA VIDA. Viajar, mudar de casa, escrever um livro. Mesmo que ainda falem condições para tal, é possível construí-las. Lembre-se de acrescentar um prazo, ainda que possa mudá-lo.

Ação! Aproveite cada dia. Valorize a beleza do caminho. A vida começa AGORA.

Saudação ao amanhecer

*Concentra-te neste dia que desponta,
pois ele contém a própria vida em seu breve curso.
Jazem nele todas as verdades e realidades da tua existência;
a felicidade de crescer, a glória de agir, o esplendor da beleza.
Pois o dia de ontem é apenas um sonho e o amanhã, uma visão.
Mas o dia de hoje, bem vivido,
torna cada dia passado um sonho de felicidade
e cada amanhã uma visão de esperança.
Concentra-te, portanto, neste dia.
Neste dia maravilhoso que desponta!*
Autor desconhecido, 300 d.C., traduzido do sânscrito

Agradecimentos

Muito obrigada a todos e todas que contribuíram para a realização deste livro:

Antonio Cestaro
Dr. Alexandre Kalache
Camilla Amado
Clarissa Martins Stycer
Cláudia Neubern
Cláudia Soares
Dr. Hermes Frederico
Dr. José Fernando Guedes
Justino Martins (*in memoriam*)
Gabriel Martins Stycer
Márcia Régis
Maria Zilma
Dr. Leão Zagury
Marcelo Migliaccio
Dr. Nelson Goldenstein
Regina Navarro Lins
Dr. Ricardo Cruz (*in memoriam*)
Sheiva Rocha
Sônia Vergne
Vera Lúcia Bello
Violeta Prata Garcia (*in memoriam*)

Consultores

Meu agradecimento especial a todos os profissionais que compartilharam comigo seus preciosos saberes para a realização deste livro.

No futuro, seremos todos gerontólogos

Jorge Félix, doutor em ciências sociais pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, professor convidado do mestrado em gerontologia da Universidade de São Paulo (Escola de Artes, Ciências e Humanidades – EACH).

Mover-se

Marissilvi Reis, fisioterapeuta especializada em neurologia da motricidade e dor.

Mauro Augusto dos Santos, pós-graduado em medicina do exercício e mestre em ciências cardiovasculares, fundador da ACE Cardiologia do Exercício.

Roberto Cascon, especialista em fisiologia do exercício, fundador da ACE Cardiologia do Exercício.

Orlando Barbosa da Silva Folhes, mestre e doutorando em ciência do desporto, campeão internacional de luta greco-romana, faixa preta de judô e preparador físico de atletas de MMA, fundador do Centro de Desenvolvimento e Pesquisa em Desporto (CDPD).

Ouvir o mundo

Susi Latt, fonoaudióloga com mestrado em sua área de conhecimento e especialidade em audiologia.

Arejar as ideias sobre novas maneiras de morar e viver

Christine Abdalla, psicóloga, diretora da Associação de Convivência Vila do Sol.

Sorrir

Telma Bispo Rocha, odontóloga especialista em reabilitação oral e estética e correção orofacial.

Amar

Juraci Ghiaroni, ginecologista e obstetra, professora da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Paulo Murilo Rosas, introdutor do tantra ioga no Brasil e na Argentina, dedicado ao estudo e a propagação da ioga desde 1963, fundador do Vidya Mandir – Centro de Estudos de Vedanta e Sânscrito.

Comer bem e o suficiente

Annie Bello, nutricionista e *health coach*, doutora em fisiopatologia pela Universidade Estadual do Rio de Janeiro e pela Universidade de Utah, pesquisadora do Instituto Nacional de Cardiologia.

Malu Bastos, nutricionista especialista em nutrição esportiva e clínica.

Sophie Deram, doutora em endocrinologia pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, pesquisadora no Ambulatório do Programa de Transtornos Alimentares do Hospital das Clínicas de São Paulo.

Aproximar-se da felicidade

Carlos José Coelho de Andrade, oncologista, chefe do setor de Oncologia do Instituto Nacional de Câncer.

Morrer em paz e com dignidade

Ana Claudia Quintana Arantes, médica formada pela Universidade de São Paulo com pós-graduação em psicologia e especialização em cuidados paliativos pela Universidade de Oxford.

Maria Aglaé Tedesco Vilaro, doutora em bioética, ética aplicada e saúde coletiva, presidente do Fórum Permanente de Biodireito, Bioética e Gerontologia da Escola da Magistratura do Estado do Rio de Janeiro, coordenadora do Mestrado Profissional EMERJ/Fiocruz em direitos humanos, justiça e saúde.

Cuidar dos pais e preparar os filhos

Marta Pessoa, mestre em ciência da computação e pós-graduada em formação de executivos pelo Instituto Coppead de Administração.

Preservar a memória

Tânia Guerreiro, geriatra, especialista em geriatria e gerontologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul e pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, fundadora da Oficina da Memória.

Dormir bem e o suficiente

Alexandros Spyros Botsaris, médico especializado em medicina chinesa pela Universidade de Pequim.

O sagrado

Alexandre Moreira-Almeida, psiquiatra, professor associado da Universidade Federal de Juiz de Fora (MG), coordenador das seções de relação entre espiritualidade, religião e saúde mental da World Psychiatric Association e da Associação Brasileira de Psiquiatria.

Bruno Paz Mosqueiro, psiquiatra, membro do Núcleo de Psiquiatria e Espiritualidade da Associação de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, da Comissão de Estudos em Espiritualidade e Saúde Mental da Associação Brasileira de Psiquiatria e da Seção de Religiosidade, Espiritualidade e Psiquiatria da Associação Mundial de Psiquiatria.

Economizar

Cláudia Duarte Soares, diretora financeira.

Fontes de pesquisa na internet

Agência IBGE Notícias

<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases>

Blog Longevidade: Modo de Usar

<http://g1.globo.com/bemestar/blog/longevidade-modo-de-usar/autor/mariza-tavares/>

Cadernos BCV – Série Educação Financeira – Banco de Cabo Verde

<http://www.bi.cv>

Centro Brasileiro de Mindful Eating

<http://mindfuleatingbrasil.com.br/>

Colgate

<https://www.colgate.com.br/>

Como o sol vê você e sua pele

<https://www.youtube.com/watch?v=o9BqrSAHbTc>

Cristina Panella Consultoria e Curadoria

<http://cristinapanella.com.br/a-convivencia-geracional-organizacoes/>

Fox Bit

<https://foxbit.com.br>

Instituto Mongeral <https://institutomongeralaegon.org/>

Núcleo de Estudos e Pesquisa em Trauma e Estresse (NEPTE-PUCRS)

http://coral.ufsm.br/docsie/acolhimento/Higiene_do_sono.pdf

Pensar Contemporâneo

<https://www.pensarcontemporaneo.com>

Portal Minha Vida

<http://www.minhavidacom.br/>

Portal Sou 60

<http://redeminas.tv/sou-60/>

Projeto Rugas

<https://vimeo.com/212181045>

Revista Superinteressante

<https://super.abril.com.br/>

Sabe – Saúde, Bem-estar e Envelhecimento

<http://www.hygeia3.fsp.usp.br/sabe/>

The Lancet

<https://www.thelancet.com/>

Bibliografia

- ABRAMOFF, Sérgio. *Rejuvenecer*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.
- ACIMAN, André. *Me chame pelo seu nome*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.
- ARANTES, Ana Claudia Quintana. *A morte é um dia que vale a pena viver*. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2016.
- BEAUVOIR, Simone de. *Todos os homens são mortais*. Rio de Janeiro: Ediouro, 2019.
- BELLO, Annie. *Estilo de vida orgânico*. Rio de Janeiro: Interciência, 2017.
- BOTSARIS, Alex. *A arte de dormir bem*. Rio de Janeiro: Numa, 2017.
- CHAGDUD TULKU, Rinpoche. *Vida e morte no budismo tibetano*. Taquara: Paramita, 1994.
- CHOPRA, Deepak. *Supercérebro: Como expandir o poder transformador da sua mente*. São Paulo: Alaúde, 2013.
- CÍCERO, Marco Túlio. *Catão, o Velho ou diálogo sobre a velhice*. Porto Alegre: EdiPUCRS, 1998.
- DERAM, Sophie. *O peso das dietas: Emagreça de forma sustentável dizendo não às dietas*. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.
- FÉLIX, Jorge. *Viver muito: Outras ideias sobre envelhecer bem no século XXI (e como isso afeta a economia e o seu futuro)*. São Paulo: Leya, 2011.
- GILBERT, Dan. *O que nos faz felizes*. São Paulo: Campus, 2006.
- GOLDENBERG, Mirian. *A bela velhice*. Rio de Janeiro: Record, 2013.
- _____. *Por que os homens preferem as mulheres mais velhas*. Rio de Janeiro: Record, 2017.
- GOLEMAN, Daniel. *Inteligência emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1996.

- GRILLO, Nícia de Queiroz (Org.). *Histórias da tradição sufi*. Rio de Janeiro: Dervish, 1993.
- GUIMARÃES, Paulo Cezar. *Sandro Moreyra: Um autor à procura de um personagem*. Rio de Janeiro: Gryphus, 2017.
- HARARI, Yuval. *Sapiens: Uma breve história da humanidade*. Porto Alegre: L&PM, 2018.
- HAY, Louise. *Você pode curar sua vida*. São Paulo: Best Seller, 1984.
- ILIBAGIZA, Immaculée. *Sobrevivi para contar*. São Paulo: Companhia das Letras, 2008.
- KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *A roda da vida*. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.
- LUFT, Lya. *Perdas e ganhos*. Rio de Janeiro: Record, 2003.
- LYNCH, David. *Em águas profundas*. Rio de Janeiro: Gryphus, 2015.
- MURARO, Rose Marie. *Textos da fogueira*. Belo Horizonte: Letraviva, 2000.
- NASR AL-DIN, Khawajah. *Histórias de Nasrudin*. Rio de Janeiro: Dervish, 1994.
- OHSAWA, George. *Macrobiótica zen: Arte da longevidade e do rejuvenescimento*. Porto Alegre: Associação Macrobiótica de Porto Alegre, 1985.
- PESSOA, Marta. *É tempo de cuidar: Eles envelheceram, e agora?* Rio de Janeiro: Batel, 2017.
- PREM BABA, Sri. *Propósito: A coragem de ser quem somos*. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.
- RIBEIRO, Sidarta. *O oráculo da noite: a história e a ciência do sonho*. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.
- SACKS, Oliver. *Gratidão*. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.
- SARAMAGO, José. *Deste mundo e do outro*. Alfragide: Editorial Caminho, 1985.
- SIMONTON, O. Carl; MATTHEWS-SIMONTON, Stephanie; CREIGHTON, James L. *Com a vida de novo*. São Paulo: Summus, 1987.
- TOLLE, Eckhart. *O poder do agora*. Rio de Janeiro: Sextante, 2002.
- _____. *O poder do silêncio*. Rio de Janeiro: Sextante, 2010.

WALKER, Matthew. *Por que nós dormimos*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. *Atenção plena – Mindfulness: Como encontrar a paz em um mundo frenético*. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

Compartilhe a sua opinião sobre este livro
usando a hashtag **#ARrevoluçãoDaLongevidade**
nas nossas redes sociais:



/EditoraAlaude



/AlaudeEditora

Adquira a obra completa: ISBN (e-book) 978-65-86049-23-7 ou ISBN (físico) 978-65-86049-22-0,
disponíveis em nossa loja virtual e nas livrarias.