

## Resumo Gemini:

Neste vídeo, um jovem entrevistador vai às ruas e praias para conversar com pessoas mais velhas (entre 59 e 76 anos) sobre a vida. Ele pergunta sobre seus maiores arrependimentos, os erros que cometeram, como se sentem em relação à idade e quais conselhos dariam para as gerações mais novas. As respostas abordam temas como saúde, carreira, família, a importância de viver o presente e não se preocupar com a opinião alheia. O vídeo também inclui desafios divertidos para tirar os entrevistados de sua zona de conforto.

- **\*\*[Introdução: Arrependimentos da Terceira Idade]\*\*** ([00:00:00]) - Uma montagem de pessoas mais velhas compartilhando arrependimentos, seguida pela apresentação do tema do vídeo.
- **\*\*[A Experiência de Envelhecer]\*\*** ([00:21:49]) - Entrevistados de 59, 72 e 65 anos descrevem como se sentem em relação à idade e seus níveis de energia.
- **\*\*[Erros e Lições de Vida]\*\*** ([01:16:15]) - Os entrevistados compartilham erros do passado, como fumar e beber em excesso, e as lições que aprenderam com eles.
- **\*\*[O Que Deixou de Ser Importante?]\*\*** ([01:46:57]) - Mulheres de 59 e 65 anos explicam como pararam de se importar com coisas que antes valorizavam, como aparências e a opinião dos outros.
- **\*\*[Conselhos Para os Mais Jovens]\*\*** ([02:44:59]) - Conselhos sobre aproveitar a vida agora, ser produtivo e não esperar pelo futuro.
- **\*\*[Sonhos e Perspectivas Sobre a Juventude]\*\*** ([02:59:99]) - Uma mulher fala sobre o sonho de viajar, e os entrevistados comentam sobre o comportamento da geração mais nova.
- **\*\*[Desafio: Saindo da Zona de Conforto]\*\*** ([03:47:33]) - Um senhor de 59 anos é desafiado a dar 50 reais para um desconhecido, saindo de sua zona de conforto.
- **\*\*[Reflexões Sobre o Passado e o Futuro]\*\*** ([04:48:38]) - Os entrevistados falam sobre seus maiores arrependimentos, como não ter concluído os estudos, e a intenção de continuar trabalhando.
- **\*\*[Desafio de Cantar em Público]\*\*** ([05:55:92]) - O entrevistador desafia um senhor de 68 anos a cantar uma música com ele em público.
- **\*\*[Conselhos Finais Para a Vida]\*\*** ([06:30:46]) - Conselhos para a geração mais jovem sobre pensar antes de agir, valorizar a família e ser um bom exemplo.
- **\*\*[Desafio Musical em Família]\*\*** ([07:10:48]) - O entrevistador convence um casal a cantar uma música com ele, encerrando o vídeo de forma descontraída.

## Transcrição completa:

[00:00:00] Falante A: Qual que seria um arrependimento que você tem de algo que você deixou de fazer?

[00:00:03] Falante B: Era um desejo que ficou pra trás, deveria ter realizado um sonho, né?

[00:00:07] Falante C: Que os outros pensavam em mim e jamais faria isso.

[00:00:10] Falante D: Quando eu fui acordar pra vida, já foi um pouco tarde.

[00:00:14] Falante A: Você já se perguntou quais são os maiores arrependimentos das pessoas que vivem em seus 60, 70 anos? Além dos erros, também vou descobrir quais os melhores conselhos pra geração mais nova. Qual é a sua idade hoje?

[00:00:22] Falante E: 59.

[00:00:23] Falante A: Como é que é ter 59 anos?

[00:00:25] Falante E: Maravilhoso.

[00:00:26] Falante A: Se você fosse comparar a sua energia, como é que você se sentia com 25 anos, pra como você se sente hoje, qual que seria a maior diferença? Fisicamente semelhante, espiritualmente agora muito mais.

[00:00:35] Falante C: Eu não me considero velho, eu tô na terceira idade, mas eu tenho muita energia ainda pra gastar por aí.

[00:00:41] Falante A: Que que é a maior diferença de você ter 65 anos hoje pra quando você tinha talvez 30 ou 40?

[00:00:45] Falante C: Eu não aceito mais cumprir horário, nada. Às vezes eu me pergunto assim, meu Deus, como eu pude aguentar tanto tempo batendo ponto, engolindo sapo.

[00:00:56] Falante F: Eu atribuo a minha vitalidade atual àquele período da minha vida em que eu cuidei muito da parte física.

[00:01:01] Falante A: Vamos imaginar que com 25 anos você tinha 100% de energia. Quanta energia você tem hoje?

[00:01:05] Falante F: 50% de energia.

[00:01:07] Falante B: Com o passar do tempo, tu vai perdendo a força física e tal. Então, em torno de 75, 80% da energia que eu tinha com 25, né?

[00:01:16] Falante A: Qual que foi um erro que você cometeu no passado que, através desse erro, você tirou uma lição de vida, um aprendizado?

[00:01:21] Falante F: Eu acredito que tenha sido um longo período da minha vida ter fumado.

[00:01:24] Falante A: Qual foi a lição que você aprendeu assim?

[00:01:26] Falante F: Valorizar mais a vida, ter uma saúde mais eficiente e passar o exemplo para os meus filhos e meus netos, que nenhum fuma e nenhum bebe.

[00:01:35] Falante G: O excesso de álcool não é bom, porque eu quando era jovem, noite, baile...

[00:01:39] Falante A: Você não tinha moderação quando era mais jovem?

[00:01:42] Falante G: Não, era jovem. As pulsações são mais rápidas, mais pode tudo.

[00:01:46] Falante A: Tem alguma coisa que quando você era mais jovem você dava valor, que hoje em dia você vê que já não era tão importante?

[00:01:51] Falante E: Pra se importar, assim, de... Ah, eu vou sair sem maquiagem de casa. Jamais faria isso. Pra ir no mercado, eu não ia sem salto, sem maquiagem.

[00:01:59] Falante D: Hoje, sabe... Um cara que eu bebi muito.

[00:02:02] Falante A: Dá valor à festa.

[00:02:03] Falante D: Exatamente. Eu fiz muito isso. Me arrependo, porque não leva a lugar nenhum. Quando eu acordei pra isso, já foi até tarde. Se eu tivesse me intocado mais cedo, eu acho que eu seria até outra pessoa hoje.

[00:02:13] Falante A: Quantos anos você acordou para a vida?

[00:02:14] Falante D: Já foi depois dos 40.

[00:02:16] Falante C: Quando eu era mais nova, eu dava muito valor à aparência, ao que os outros pensavam de mim. Se o pessoal não gosta de mim, eu dou esse trabalho, viro as costas e vou embora.

[00:02:25] Falante A: Como é que é ter 64 anos? Bem vivido, é ótimo. Elabora mais o bem vivido. Está em paz contigo mesmo. Que idade que você sentiu que a idade estava batendo?

[00:02:33] Falante H: Ah, minha vida, passou dos 50, começa a pesar, né?

[00:02:37] Falante G: Eu me sinto bem. Sempre fiz a parte de esporte, caminhada, ciclismo, fiz aventuras.

[00:02:43] Falante A: Ativo.

[00:02:43] Falante G: Ativo, sim.

[00:02:44] Falante C: Agora, uma coisa que eu digo para os mais novos, produzam tudo o que vocês têm que produzir até os 50.

[00:02:51] Falante E: Não fique esperando que a tua vida é agora. Não tem minha vida vai ser daqui a 10 anos, daqui a 2 anos, 5 anos. Não, você faz sua vida agora.

[00:02:59] Falante A: Tem algum sonho que você tem, talvez, de viajar para algum lugar ou de aprender alguma coisa diferente?

[00:03:04] Falante C: A gente viaja bastante. Um pouquinho antes da pandemia, nós fizemos uma viagem de 20 dias por toda a Alemanha.

[00:03:11] Falante A: O que você diria para o pessoal que já passou de 50, 60 e acha que estão muito velhos para viajar?

[00:03:15] Falante C: Com 65, eu ainda tenho 35 anos, praticamente, para viver.

[00:03:20] Falante A: Quando você olha para o pessoal da geração de uns 20 e poucos anos, o que é uma coisa que você vê que você não gosta tanto? O excesso.

[00:03:36] Falante F: De liberdade e a tendência ao uso de drogas ilícitas. Porque, afinal de contas, a juventude é a estrutura de uma nação, é a estrutura de uma família, é o abanhar de todos.

[00:03:47] Falante A: Qual que foi a última vez que você fez algo fora da sua zona de conforto? Chegar para um estranho e dar uma elogio, ou pegar e cantar em público?

[00:03:53] Falante B: Eu acho que faz situações de tempos mais reservadas.

[00:03:55] Falante A: Você tem um desafio diferente. Eu posso te dar 50 reais e te dar um minuto pra você dar pra alguém aqui.

[00:04:00] Falante B: Dá os 50 reais pra alguém, eu acho.

[00:04:01] Falante A: Tá, então eu vou colocar no cronômetro. Valendo. Tem um minuto. Tá, já tá passando, hein? 55, vamos lá. Vamos caminhar, vamos caminhar.

[00:04:12] Falante B: Boa tarde, meu amigo. Você foi sorteado em ganhar 50 reais.

[00:04:16] Falante A: Fechou, você conseguiu. Como é que você se sente?

[00:04:19] Falante B: Uma situação bacana, participar contigo e de repente encontrar uma pessoa e doar 50 reais inesperadamente assim, acho que é legal, cara, né?

[00:04:26] Falante A: Te tira dessa zona de conforto? Sim, tranquilo. Tenho que mandar um pix pra ti, pera aí. Este ano eu tô tentando bater 1 milhão de inscritos. E olha só o que eu tô fazendo, eu tô aqui na praia andando com esse negócio aqui, sozinho. Preciso da sua ajuda. Então clica no botão de se inscrever e vamos quebrar junto essa meta. Eu tô falando sério, a probabilidade de você que tá assistindo agora não ser inscrito é muito grande. Leva dois segundos pra você fazer uma diferença gigante. Com quantos anos você pretende parar de trabalhar?

[00:04:50] Falante B: Enquanto a saúde permitir, eu penso em continuar trabalhando.

[00:04:54] Falante A: Você pode compartilhar qual que é o seu maior arrependimento?

[00:04:57] Falante F: Eu acho que foi ter concluído meus estudos.

[00:05:00] Falante E: Com certeza, eu viria morar na praia.

[00:05:03] Falante A: Logo e faria minha vida profissional aqui. Não esperaria então.

[00:05:07] Falante E: Não fique esperando que a tua vida é agora.

[00:05:10] Falante D: No caso, eu me arrependo muito de ter feito muita coisa errada e não pegar nada dos outros.

[00:05:15] Falante A: Mas que não foi produtivo.

[00:05:16] Falante D: Que não foi produtivo.

[00:05:17] Falante A: Talvez um arrependimento que você tenha, alguma coisa que você deixou de fazer que.

[00:05:20] Falante H: Além do casamento, Quando você olha o.

[00:05:23] Falante A: Pessoal de vinte e poucos anos nessa geração, o que você vê de algo que você não gosta, que você observa?

[00:05:28] Falante H: É, outra fase, né? Eu vejo assim, às vezes assusta, mas acho que tudo é muito fácil, não mede esforço, não mede consequência.

[00:05:34] Falante A: Qual que seria um conselho que você daria se você tivesse hoje 25 anos?

[00:05:37] Falante H: Ah, isso aí, primeira coisa, eu acho que...

[00:05:40] Falante A: Não casar.

[00:05:40] Falante H: É, além de não casar.

[00:05:42] Falante A: E se você pudesse voltar no passado e corrigir um erro que você fez, qual que seria ele?

[00:05:46] Falante H: Não ter cancelado a faculdade logo no início e ter concluído o ensino superior.

[00:05:50] Falante A: Fugir da faculdade de quê?

[00:05:51] Falante H: Fazia direito.

[00:05:52] Falante B: Se fosse hoje, eu valorizaria mais em termos de curso universitário.

[00:05:56] Falante A: Qual que é a última vez que você fez algo fora da sua zona de conforto?

[00:05:59] Falante D: Já faz um tempinho já.

[00:06:00] Falante A: Toparia fazer comigo agora esse desafio? Vamos cantar uma música juntos? doente de amor procurei remédio na vida noturna com a flor da noite em uma boate aqui na zona sul vim curar a dor desse mal de amor na boate azul Quero aproveitar pra pedir a sua ajuda, não espera, clica ali embaixo, se inscreve, que eu vou continuar aqui entrevistando o pessoal. Qual seria o seu melhor conselho agora pra essa geração que tá nos 20 anos, 30 anos?

[00:06:34] Falante F: Do lado sexual, que hoje é uma atração muito, pensar duas vezes antes de tomar uma atitude, ver uma aventura, vai se tornar uma desventura da vida dele.

[00:06:43] Falante C: Produza, faça o seu plano de aposentadoria. O tempo não passa, ele tá voando.

[00:06:50] Falante A: Não fume, se beber, beba um moderado, vinho e não use drogas. Melhor conselho que você daria para o pessoal que está nos 30 e nos 40 anos?

[00:06:57] Falante F: Você se constitui em uma família, você se dedica inteiramente a essa família. Procure sempre mostrar o torte que se deve seguir. A esposa como uma referência de amor, de amizade, para que a vida não puja como a areia foge das mãos.

[00:07:10] Falante A: Qual foi a última vez que você fez algo fora da sua zona de conforto?

[00:07:13] Falante C: Eu não sei cantar, né, mas...

[00:07:15] Falante A: Eu também não. Você vai cantar? Vou cantar junto, com certeza. Perquenso, olhe para o céu azul, rei de estar junto comigo.

[00:07:28] Falante D: O que?

[00:07:29] Falante A: Viva o Rio Grande do Sul. Como é que você se sente agora?

[00:07:34] Falante F: Me sinto bem, muito bem. Obrigado pela atenção de vocês.

[00:07:37] Falante A: Eu que agradeço pela atenção do senhor.

### **Resumo detalhado:**

O Entrevistador inicia o diálogo questionando sobre arrependimentos de coisas não realizadas e a perspectiva de pessoas em idades mais avançadas (60-70 anos), buscando também conselhos para as gerações mais novas.

#### **\*\*Percepção da Idade e Energia:\*\***

A visão da idade é majoritariamente positiva. Uma participante de 59 anos descreve a fase como "maravilhosa", sentindo-se fisicamente semelhante aos 25 anos, mas espiritualmente muito mais forte. Outro participante, com 65 anos, afirma não se considerar velho e ter muita energia, ressaltando uma mudança drástica de prioridades: ele não aceita mais cumprir horários, "bater ponto" ou "engolir sapos", questionando como pôde aguentar isso no passado. Um entrevistado atribui sua vitalidade atual ao cuidado físico que teve na vida, embora sua energia física seja cerca de 50% do que tinha aos 25 anos. Outro indica que a

perda de força física com o tempo reduz sua energia para 75-80% do que era antes. Um entrevistado observa que "passou dos 50, começa a pesar", enquanto outro afirma se sentir bem e ativo, praticando esportes como caminhada e ciclismo.

#### **\*\*Maiores Arrependimentos:\*\***

Os arrependimentos expressos são diversos:

- \* A não realização de sonhos e a falta de valorização da vida universitária.
- \* Ter-se importado excessivamente com a aparência e a opinião alheia na juventude, uma preocupação que hoje é vista como secundária.
- \* O envolvimento em um longo período de tabagismo.
- \* A escolha de ter uma vida profissional que não permitiu morar em um local desejado, como a praia, com a lição de "não esperar que a tua vida é agora".
- \* Ter cometido muitos erros e se entregado a atividades improdutivas, como o excesso de festas e álcool, com um entrevistado percebendo a futilidade disso apenas depois dos 40 anos.
- \* Não ter concluído o ensino superior (Direito) logo no início da vida adulta.

#### **\*\*Lições de Vida e Conselhos para Gerações Mais Novas:\*\***

As experiências dos participantes geram conselhos valiosos:

- \* **\*\*Saúde e Vícios:\*\*** O abandono do tabagismo ensinou a valorizar mais a vida e a saúde, servindo de exemplo para filhos e netos. Há advertências claras contra o excesso de álcool e o uso de drogas, com a ressalva de que na juventude a moderação é frequentemente negligenciada.
- \* **\*\*Propósito e Proatividade:\*\*** Aconselha-se "produzir tudo o que vocês têm que produzir até os 50" e fazer um plano de aposentadoria, pois "o tempo não passa, ele está voando". A mensagem de "não fique esperando que a tua vida é agora" ressoa fortemente.
- \* **\*\*Valores e Relacionamentos:\*\*** Para a faixa dos 30-40 anos, o conselho é constituir família, dedicando-se inteiramente a ela, e valorizar a esposa como referência de amor e amizade.
- \* **\*\*Percepção da Juventude Atual:\*\*** Há uma preocupação com o "excesso de liberdade" e a "tendência ao uso de drogas ilícitas" na geração mais nova, vista como a "estrutura de uma nação". Um entrevistado também observa que a geração de 20 e poucos anos muitas vezes age como se "tudo é muito fácil", sem medir esforço ou consequências. Do lado sexual, o conselho é pensar duas vezes antes de tomar uma atitude, pois uma "aventura" pode se tornar uma "desventura".

#### **\*\*Desafios e Saída da Zona de Conforto:\*\***

O Entrevistador propõe desafios para os participantes saírem da zona de conforto, como elogiar um estranho ou cantar em público. Um dos entrevistados, inicialmente mais reservado, aceita o desafio de dar 50 reais a um estranho, descrevendo a experiência como "bacana" e "legal", que o tirou de sua zona de conforto. Outros participantes, mesmo afirmando não saber cantar, aceitam o desafio de cantar com o Entrevistador, mostrando disposição para novas experiências.

#### **\*\*Sonhos e Perspectivas Futuras:\*\***

Ainda há sonhos e metas, como viajar. Um participante de 65 anos, que já viajou extensivamente (como uma viagem de 20 dias pela Alemanha), encoraja aqueles acima de 50 a não se considerarem velhos demais para viajar, afirmando ter "ainda 35 anos, praticamente, para viver". A decisão de continuar trabalhando enquanto a saúde permitir também é mencionada.

O Entrevistador conclui a série de entrevistas incentivando os espectadores a se inscreverem em seu canal para atingir a meta de 1 milhão de inscritos.

**Bullet points:**

- \* **\*\*Arrependimentos Comuns:\*\*** Muitos expressam arrependimento por não terem realizado sonhos e desejos devido à preocupação com a opinião alheia, por terem "acordado para a vida" tarde (após os 40 anos), pelo uso excessivo de álcool e fumo na juventude, por não terem valorizado ou concluído os estudos universitários, e por não terem se mudado para um local desejado (como a praia) mais cedo para construir sua vida profissional.
- \* **\*\*Percepção da Idade:\*\*** Indivíduos na faixa dos 50 e 60 anos, em geral, sentem-se maravilhosos, com muita energia e não se consideram velhos, valorizando a paz consigo mesmos.
- \* **\*\*Mudança de Prioridades com a Idade:\*\*** Com o envelhecimento (especialmente após os 60 anos), há uma crescente aversão a cumprir horários rígidos e a "engolir sapos" em ambientes profissionais.
- \* **\*\*Manutenção da Vitalidade:\*\*** A vitalidade na idade madura é frequentemente atribuída ao cuidado com a parte física na juventude, embora haja uma percepção de perda de força física e de 50% a 80% da energia em comparação com os 25 anos.
- \* **\*\*Conselhos para as Novas Gerações (20-40 anos):\*\***
  - \* **\*\*Viver o presente:\*\*** Não adiar a vida e aproveitar o "agora".
  - \* **\*\*Produtividade e Planejamento:\*\*** Produzir e criar um plano de aposentadoria cedo, pois "o tempo está voando".
  - \* **\*\*Saúde e Vícios:\*\*** Evitar o fumo, beber com moderação (preferencialmente vinho), e não usar drogas, valorizando a saúde e a vida.
  - \* **\*\*Relacionamentos:\*\*** Pensar duas vezes antes de aventuras sexuais para evitar "desventuras" futuras; dedicar-se à família, mostrando o caminho certo.
  - \* **\*\*Educação:\*\*** Valorizar e concluir o ensino superior.
  - \* **\*\*Valores:\*\*** Não se importar tanto com a aparência ou a opinião alheia.
- \* **\*\*Preocupações com a Geração Mais Jovem (20 e poucos anos):\*\*** Observa-se um excesso de liberdade, tendência ao uso de drogas ilícitas, e uma percepção de que "tudo é muito fácil", sem a devida atenção a esforços e consequências.
- \* **\*\*Sair da Zona de Conforto:\*\*** Realizar ações fora da rotina (como cantar em público ou interagir com estranhos) é visto como uma experiência positiva e satisfatória, mesmo que inicialmente desafiadora.
- \* **\*\*Trabalho e Longevidade:\*\*** Há o desejo de continuar trabalhando enquanto a saúde permitir, e a crença de que a idade não é um impedimento para viajar e viver novas experiências, com a sensação de ter ainda muitos anos para aproveitar a vida.