

Revista Longeviver

Envelhecer com Sentido

Experiências e Narrativas de
Vida em Diferentes Contextos

Relatos

Este número especial da Revista Longeviver foi organizado pelos membros do Grupo Unides (Universidades na Década do Envelhecimento Saudável) – Gegop/CNPq.



Nº 32 | Ano VIII | Especial 2026

Sumário

Apresentação	03
Colaboradores	06
SEÇÃO 1 – RAÍZES E MEMÓRIAS	
A menina que cresceu com velhos - <i>Maria Eliane Catunda de Siqueira</i>	09
El tiempo hecho memoria: Longevidad en un Padre Centenario - <i>David Toro Calderón</i>	16
Viver para ser feliz - <i>Monika Kratzer</i>	24
Crônicas do longe viver - <i>Lídia Sendin</i>	26
Prazer, sou Maria da Conceição Costa do Carmo e essa é a minha história - <i>Maria da Conceição Costa do Carmo</i>	32
Um pouco de mim - <i>Sonia Ferreira</i>	37
Envelhecer com poesia - <i>Regina Ramos</i>	42
As Tessituras do Envelhecer com Sentido - <i>Marta Maria Gonçalves Balbé Pires</i>	51
SEÇÃO 2 – CORPO, MENTE E TEMPO	
Envelhecer - <i>Vilacy Pessoa Geckler</i>	58
Envelhecer de forma ativa é a minha nova perspectiva de vida - <i>Acácia Gleci do Amaral Teixeira</i>	63
Envelhecer com sentido - <i>Solange Aparecida Foglietto</i>	67
En-ve-lhe-cen-do - <i>Francirene Gripp de Oliveira</i>	69
Minha festa de 80 anos - <i>Nilton Bahlis dos Santos</i>	74
Sobre o direito de querer: narrativas do envelhecer com sentido em uma ILPI - <i>Luiza Azambuja</i>	78
Travessia - <i>Heitor Alexandre de Godoy Pinto e Joelma Elenice Alves de Jesus</i>	83
Envelhecimento com qualidade de vida - <i>Luciana Maimone da Silva Cardozo</i>	86
SEÇÃO 3 – AFETOS E CONEXÕES	
Vivendo com graça - <i>Maria das Graças Silva Martin</i>	93
Envejecer, auto descubrirse y sentido de esperanza - <i>Dolly Duque Valdes</i>	98
Envelhecimento - <i>Reny Pedreira Leão</i>	102
Vivo sem pressa e sem pressão - <i>Iria dos Santos Pinto Alves</i>	106
Envelhecer com sentido: cada detalhe tem valor - <i>Gracinda Moutinho Weber</i>	108
As escolhas da vida (<i>Jane Vasconcellos</i>)	109
SEÇÃO 4 – PROPÓSITO E SENTIDO	
Uma jornada de propósito, família e amor à vida - <i>José Bruno Ferreira</i>	114

Siga adiante - <i>Jussara Câmara Penna</i>	119
Envelhecer pode ter uma direção, mas o sentido eu escolho - <i>Silvia Regina Bicudo de Almeida Negretti</i>	123
Envelhecer é viver plenamente: reflexões de uma mulher em movimento - <i>Lourdes Manhani</i>	127
A alegria de bem envelhecer - <i>Albaniza Cordeiro Dutra Nunes</i>	131
Em velho sendo: ser velho, estar velho! - <i>Fábio Antonio da Silva</i>	139
Entre plantas, danças e sonhos: um retrato de envelhecimento pleno - <i>Delma Eliana Queiroz Suzart</i>	147
Com a minha experiência de vida eu vivo melhor o hoje - <i>Laide Cabral da Silva</i>	152
A felicidade e o envelhecer - <i>Sonia Souza</i>	156
Uma vida repleta de sentidos - <i>Cândida A. Reginato</i>	161
A poesia da minha vida - <i>Milka Santos Custódio</i>	165
Aposentadoria - <i>Sandra Maria de Mendonça Domingues</i>	171
SEÇÃO 5 – TRANSFORMAÇÕES E FUTURO	175
Longevidade — algumas digressões - <i>Ana Maria Pacheco Carneiro</i>	176
Memórias da Ana (Cigana Tesser) - <i>Ana Maria Tesser</i>	185
Envelheço - <i>Caroline Mitrovitch Martines</i>	197
P.T.I. Prioridade Terceira Idade - <i>Adelia de Melo</i>	203
Mantendo a vida acordada - <i>Ariane Zanelli</i>	207
Minha florida e frutífera nova longevidade - <i>Maria de Lourdes Leandro Bezerra</i>	215
O sentido da vida é uma jornada pessoal de descoberta - <i>Simônia Francisca de Jesus</i>	222
Eu, sobrevivente - <i>Jamile José Daniel</i>	227
Espaço para você leitora/leitor – Convite à escrita de sua autobiografia	233
Posfácio	235

Apresentação¹

Envelhecer com sentido é mais do que um tema — é uma possibilidade real e plural. Esta edição especial da *Revista Longeviver*, “Envelhecer com Sentido: Experiências e Narrativas de Vida em Diferentes Contextos”, nasce do desejo de escutar e reunir vozes que, em suas singularidades, revelam o que significa viver o tempo com dignidade, pertencimento e propósito.

É com imensa alegria e profundo respeito que apresentamos este número especial da *Revista Longeviver*, uma edição que transcende o formato tradicional para se tornar um convite à reflexão e à conexão humana. Nesse número especial mergulhamos na riqueza das trajetórias de vida, celebrando a diversidade e a potência do envelhecer em suas múltiplas facetas. Este trabalho é um mosaico de vozes que, juntas, tecem uma tapeçaria vibrante sobre o que significa viver plenamente em todas as idades.

Neste percurso, a primeira seção, **Raízes e Memórias**, nos convida a revisitar o passado não como um fardo, mas como uma força viva que molda o presente e ilumina o futuro. As narrativas aqui presentes são um testemunho da sabedoria acumulada, das lições aprendidas e da beleza intrínseca às histórias que nos constituem. Elas nos lembram que cada ruga conta um capítulo, cada lembrança é um tesouro, e que a memória é um elo inquebrável com quem fomos e quem nos tornamos.

Em seguida, a seção **Corpo, Mente e Tempo** aborda as transformações físicas e mentais que acompanham o envelhecimento, desmistificando preconceitos e celebrando a capacidade de adaptação e resiliência. Os relatos exploram a relação com o próprio corpo, os desafios da saúde, a vitalidade da mente e a percepção do tempo que se expande e se contrai, revelando que a idade é muito mais do que um número: é uma experiência contínua de autodescoberta.

Na terceira seção, **Afetos e Conexões**, mergulhamos na essência dos relacionamentos humanos e na importância da comunidade. As histórias revelam como os laços familiares, as amizades e o pertencimento a grupos sociais são pilares fundamentais para um envelhecimento com bem-estar. É um tributo à capacidade de amar, de cuidar

¹ Este número especial da *Revista Longeviver* foi organizado pelos membros do Grupo Unides (Universidades na Década do Envelhecimento Saudável) – Gegop/CNPq e conta com o apoio financeiro da Capes e do CNPq.

e de se sentir parte de algo maior, mostrando que a vida se enriquece na partilha e na construção de pontes entre gerações.

A quarta seção, **Propósito e Sentido**, explora a busca incessante por significado e motivação na vida adulta e na velhice. As narrativas inspiram ao mostrar como a contribuição para o mundo, a realização de sonhos e a redescoberta de paixões podem dar novo alento à existência. Este eixo é um lembrete poderoso de que nunca é tarde para encontrar ou reafirmar o próprio propósito, transformando cada dia em uma oportunidade de crescimento e impacto.

Por fim, a seção **Transformações e Futuro** nos projeta para a frente, abordando a reinvenção, as novas possibilidades e a capacidade de sonhar e planejar em qualquer fase da vida. As experiências compartilhadas são um farol de esperança, demonstrando que o envelhecimento pode ser um período de ousadia, de novos aprendizados e de abertura para o desconhecido, desafiando estereótipos e construindo um futuro mais inclusivo e vibrante para todos.

As narrativas que compõem esta edição mostram que a velhice não é um ponto de chegada, mas um território em movimento: feito de memórias e descobertas, vínculos e recomeços, desafios e celebrações. Cada texto é uma janela aberta para as múltiplas formas de construir sentido no cotidiano — entre experiências pessoais, relações coletivas e aprendizagens contínuas.

Com esta edição especial, a *Revista Longevidade* reafirma seu compromisso com a diversidade, a linguagem antietarista e a representatividade das velhices — reconhecendo que envelhecer com sentido é também um ato político, cultural e poético.

Generosa e intencional em sua extensão, esta edição acolhe integralmente cada história, sem deixar vozes de fora. Cremos na potência coletiva que aqui se revela — um recurso vivo para pessoas idosas em busca de eco em suas jornadas, para profissionais de diversas áreas que buscam *insights* humanizados, e para organizações dedicadas à transformação social. São reflexões profundas em múltiplos olhares, colaborando para a ressignificação da velhice como direito pleno, plural e empoderador, tecendo juntos um futuro onde o envelhecer ressoa com sentido compartilhado.

Para manter a originalidade e as marcas autênticas dos relatos, os textos não passaram por revisão ortográfica completa, preservando as expressões e estilos dos autores. Os editores convidados buscaram preservar a autenticidade dos relatos. Esta escolha reflete nosso compromisso com a fidelidade narrativa e o reconhecimento da voz genuína de cada colaborador.

Convidamos você, leitora e leitor, a se deixar tocar por estas vozes, a encontrar eco em suas próprias vivências e a expandir sua compreensão sobre o envelhecimento. Que cada página seja um encontro, cada relato uma inspiração, e que esta edição contribua para um olhar mais afetuoso e potente sobre a jornada da vida.

Mais do que interpretações, esta edição propõe a escuta: a escuta de quem envelhece e deseja se reconhecer; de quem cuida e busca compreender; de quem pesquisa, ensina e trabalha para transformar a experiência de envelhecer em um direito pleno, não em privilégio.

Que a leitura seja encontro — consigo, com o outro e com o mundo. E que, ao virar cada página, você descubra também um novo modo de olhar para o tempo — o seu, o nosso, o das sociedades que queremos construir.

Boa leitura!

Simone Martins
(Universidade Federal de Viçosa - Brasil)

Mariana Reis Santimaria
(Pontifícia Universidade Católica de Campinas – Brasil e *Age-Friendly university Global Network* - America do Sul)

Pilar Monreal Bosch
(Universidad de Girona – España)

Doris Hincapié Ramírez
(Universidade Católica de Manizales - Colômbia)

Viviana Ines Garcia Ubillo
(Universidade de Valparaiso – Chile)

Kelvio Luís
(Respirar - Brasil)

Natália de Cássia Horta
(Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais – Brasil)

(Editores convidados)

Se o tempo escasso não permitir que você se perca nas profundezas destas narrativas, convide-se a escanear o QR Code ao lado e mergulhe nos resumos das narrativas, onde as essências das vozes ecoam com brevidade e potência, convidando-o a uma conexão inicial com o mosaico de vidas que tecemos juntos.



Colaboradores

1. Acácia Gleci do Amaral Teixeira
2. Adelia de Melo
3. Albaniza Cordeiro Dutra Nunes
4. Ana Maria Pacheco Carneiro
5. Ana Maria Tesser (Cigana Tesser)
6. Ariane Zanelli
7. Cândida A. Reginato
8. Caroline Mitrovitch Martines
9. David Toro Calderón
10. Delma Eliana Queiroz Suzart
11. Dolly Duque Valdes
12. Fabio Antonio da Silva
13. Francirene Gripp de Oliveira
14. Gracinda Moutinho Weber
15. Heitor Alexandre de Godoy Pinto
16. Iria dos Santos Pinto Alves
17. Jamile José Daniel
18. Jane Vasconcellos
19. José Bruno Ferreira
20. Jussara Câmara Penna
21. Laide Cabral da Silva
22. Lídia Sendin
23. Lourdes Manhani
24. Luciana Maimone da Silva Cardozo
25. Luiza Azambuja
26. Maria da Conceição Costa do Carmo

27. Maria das Graças Silva Martin
28. Maria de Lourdes Leandro Bezerra
29. Maria Eliane Catunda de Siqueira
30. Marta Maria Gonçalves Balbé Pires
31. Milka Santos Custódio
32. Monika Kratzer
33. Nilton Bahlis dos Santos
34. Regina Ramos
35. Reny Pedreira Leão
36. Sandra Maria de Mendonça Domingues
37. Silvia Regina Bicudo de Almeida Negretti
38. Simônia Francisca de Jesus
39. Solange Aparecida Foglietto
40. Sonia Ferreira
41. Sonia Souza
42. Vilacy Pessoa Geckler

SEÇÃO 1 - RAÍZES E MEMÓRIAS

Quando contamos de onde viemos, o futuro nos escuta. Nesta seção, convidamos você a caminhar pelas trilhas da lembrança — aquelas que passam por casas e quintais, ofícios e celebrações, cheiros e canções, fronteiras e afetos. Cada memória é uma morada: abriga histórias, pessoas, objetos-âncora e silêncios que, juntos, tecem quem fomos, quem somos e quem ainda podemos ser.

As narrativas aqui reunidas reconstroem biografias, legados e aprendizagens que atravessam o tempo e as gerações. Revelam que o passado não é arquivo nem saudade imobilizada: é movimento, matéria viva que reescreve o presente e inspira o futuro.

Ao ler, permita-se o exercício da escuta e da pergunta: que histórias da minha vida ainda pedem voz? Que lembranças me ajudam a compreender meus pertencimentos — familiares, culturais, territoriais?

Em *Raízes e Memórias*, o envelhecer aparece como gesto de reparo e de transmissão: herança simbólica, ato de continuidade e resistência. Ao visitar o que nos trouxe até aqui, reconhecemos a força de quem veio antes e reafirmamos o compromisso de deixar rastros que façam sentido para quem virá depois.

Sinta-se à vontade para pousar o olhar sobre os detalhes — são eles que costuram o tempo e dão textura ao viver.

A menina que cresceu com velhos

Maria Eliane Catunda de Siqueira

Pensar sobre a própria vida, tentar resumir os quase oitenta anos em algumas páginas foi um desafio que me chegou de repente e acendeu a vontade já latente de deixar algumas palavras para filhos e netos. Constato a inerente necessidade de passar o bastão às próximas gerações, de resguardar as histórias familiares, de me fazer presente por mais tempo. Acato com prazer o sentido que a Gerontologia dá ao termo geratividade, ponho as mãos à obra e as lembranças me vêm em borbotões. Ao terminar me sinto premiada ao constatar que o desafio permitiu, sem muito refletir e matutar, resgatar, o que pessoalmente foi mais significativo em meu percurso de vida.

Nasci em 1946, em Conceição do Rio Verde, uma pequena cidade sul-mineira, de pais, na época, considerados quase idosos. Meu pai tinha 43 anos, e minha mãe, 35. Minha mãe dizia que a gravidez tardia da esposa do médico da cidade se tornou uma gravidez coletiva, que muitos acompanharam com vivo interesse. Nasci pelas mãos de Sara, a parteira, pois meu pai, atendendo na zona rural, não chegou a tempo. Quando a visitava, ela sempre dizia: “Muitos nasceram com o doutor, mas a filha do doutor nasceu com esta preta velha” Assim começa minha vida ligada aos velhos e à velhice. Aos três anos, passei a morar em cidade próxima, Três Corações, em uma casa grande que acolhia também tias idosas, que nos transmitiam canções, casos e acontecimentos referentes à origem nordestina de meus pais. Tive uma vida como qualquer criança da época: brincadeiras e jogos em praças, trânsito livre de bicicleta pela cidade, visitas a vizinhos pelos muros, passeios em cavalos de moradores rurais que vinham se consultar com meu pai, convivendo desde muito cedo com pessoas velhas ou já consideradas como tal.

Durante férias inesquecíveis em fazendas de padrinhos e amigos, vivenciei as tradições mineiras da “panha” do café, do “munho d’água”, onde se moía o fubá e a canjiquinha, e da confecção de doces e quitandas. À noite, ouviam-se casos de assombração, cantavam-se músicas de viola, tomava-se o café noturno e se deitava cedo, pois a roda d’água, que alimentava a eletricidade, tinha que ser desligada para preservar seu combustível natural. Tive o prazer de continuar aprendendo sobre tradições ao conviver, mais tarde, com irmãs e irmãos de meu sogro, um dos últimos filhos de uma prole de quinze. Nesse aprendizado, entraram as rezas, benzimentos, ditos e benditos repassados também pelos mais velhos e próximos empregados domésticos e rurais. Então, me encantei pela memória, pelo humor, pelo bom senso dos mais velhos e pude observar, e também sofrer, a ranzinze, o morrer e a morte.

Destaco, entre todos que marcaram minha infância, a professora aposentada que residia com pai e tia em um histórico casarão e que me apresentou à língua francesa. Até hoje, guardo o cheiro dos velhos livros em francês. O historiador da cidade me escolheu aos 11 anos para madrinha de sua filha mais nova e me deixou de herança um livro, escrito por um mineiro, hoje uma relíquia, que relata a genealogia das famílias sul-mineiras a partir de três ilhoas vindas de Portugal para São João Del Rei. Apaixonei-me pela história da região.

Além da convivência com tios, primos e amigos mais velhos da família, guardo a lembrança

de um casal, realmente bem velho, que residia em nossa praça. Eu deixava um pouco as brincadeiras noturnas todos os dias para visitá-los, conversar e ganhar uma deliciosa quitanda mineira. O Sr. Sinval e a Dona Etelvina permanecem como memória de doçura e acolhimento.

A convivência com maduros e idosos, portanto, foi uma constante em minha vida. Na infância, eu os procurava para contar peripécias, ouvir causos e provérbios; na adolescência, buscava orientações sobre estudos, paixões e conhecia, em troca, a história formal e informal da nossa região, estados e país, os conflitos políticos, assimilava e questionava valores culturais. Essas amizades e laços perduraram por anos, e senti a dor da perda de cada um, guardando de todos, na memória, ensinamentos, abraços e risos.

Refletindo sobre a escolha do curso de Serviço Social, aponto a profissão de meu pai, que atendia a todos, sempre se preocupando com os que passavam dificuldades e que nos mostrou, com diversos exemplos, que não fazia acepção de pessoas. Dizia com bom humor: “Rico não paga porque não quer; pobre não paga porque não pode; pagam os mais ou menos, e vamos vivendo como Deus quer”. Minha mãe concordava plenamente com a filosofia de vida do meu pai e, tenho certeza, exerceria, pelas oportunidades e demandas sociais de hoje, uma atuação voluntária, comprometida e profícua.

Na juventude, participei de grupos de jovens na Paróquia Santo Antônio, em Belo Horizonte, cujo pároco, Padre Agnaldo Leal, já então idoso, havia anteriormente fundado a Escola de Serviço Social da Universidade Católica de Minas Gerais. Nessa comunidade paroquial solidária e ativa, tive a oportunidade de ouvir palestras e acompanhar debates de lideranças católicas, em que se apontavam as questões sociais e políticas da época, instigando-nos a conhecer, desde então, a dura realidade brasileira. Na Paróquia Santo Antônio me casei e batizei meu primeiro filho.

Ingressei no curso clássico, correspondente hoje ao nível médio de ensino, no Colégio Helena Guerra, das Oblatas do Espírito Santo. Sua Diretora, a Irmã Rafaela (Linda Bimbi) e companheiras, referências em minha formação, direcionavam a educação para o exercício da liberdade e da justiça social. Em razão de seu posicionamento social e político frente à ditadura militar, Irmã Rafaela retornou à Itália e participou da organização do Tribunal Bertrand Russel II para a América Latina, ao lado do senador italiano Lélío Basso. Sem dúvida esta trajetória me indicou a escolha do curso universitário.

Assim, em 1965, em plena ditadura, ingressei no curso de Serviço Social, da então Universidade Católica. Entre outras marcantes experiências, inclusive na política estudantil, atuei como estagiária em vila da periferia, mantendo uma relação amigável e produtiva com a diretoria da Associação de Moradores, composta, em sua maioria, por pessoas mais velhas. Hoje, sei que recebi lições de resiliência, sabedoria e convivência com a diversidade. Ainda conservo, com carinho, o jogo de latas de alumínio que deles ganhei de casamento.

Em 1969, já formada e de volta ao sul de Minas, como coordenadora do Centro Regional da Legião Brasileira de Assistência (LBA), passei a trabalhar em cidades da área de Poços de Caldas. Nesse período, em que esta instituição se voltava prioritariamente para a primeira infância e especialmente para a prevenção da desnutrição, fui responsável pelo acompanhamento de lactários, pela implantação de muitas creches urbanas e rurais e

pelos incipientes programas de fortalecimento de vínculos familiares e comunitários. A par dessa atuação, em todas as médias e pequenas cidades, observei a tradição de zelo pela velhice expressa em asilos e Vilas Vicentinas, mantidas com recursos e doações comunitárias. Mesmo com dificuldade, comecei a discutir com os dirigentes destas instituições questões como riscos de quedas, retirada de chuveiros de cima das banheiras e participação dos idosos acolhidos em atividades externas. Estas pequenas intervenções resultaram em comemorações do Dia/Semana do Idoso, encontros de dirigentes de asilos/Vilas Vicentinas, na implantação dos primeiros grupos de convivência e na capacitação regional para dirigentes e profissionais de instituições de atenção ao idoso, promovida pela LBA em parceria com o Ministério da Previdência e Assistência Social, nos idos de 1980.

Já então, altamente envolvida pela questão do envelhecimento humano, chegou às minhas mãos, não me lembro em que ano, um exemplar do primeiro número do Correio da Unesco, com um artigo sobre a Primeira Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, convocada pela ONU em 1982, em Viena. Essa matéria me arrebatou e motivou-me a participar da seleção para ingresso no primeiro Mestrado em Gerontologia no Brasil, oferecido pela UNICAMP em 1997.

Aprovada, tive, ao lado da formação teórica, a oportunidade de conviver com professores e colegas com ampla experiência em atenção à população idosa, o que enriqueceu sobremaneira minha formação, cursando a seguir o Doutorado.

Paralelamente aos estudos na Unicamp, ingressei como professora na PUC Minas, campus Poços de Caldas, onde lecionei, em vários cursos, disciplinas da área social e do envelhecimento. Orientei monografias, pôsteres e artigos, coordenei pesquisas e projetos de extensão, palestrei em congressos, ministrei cursos, prestei assessorias e organizei o 1º Seminário “Desafio 2000: Envelhecimento com qualidade de vida”. Promoção: PUC-Minas e EPTV Sul de Minas. Pela Unicamp, publiquei artigos em parcerias diversas, participei de congressos, cursos e pesquisas. Em toda a minha vida acadêmica, incentivei alunos das mais diferentes áreas a conhecerem e se mobilizarem profissional e politicamente frente ao acelerado processo de envelhecimento da população brasileira, mantendo um grupo de estudo, que ainda hoje existe, denominado EnvelheSer: Diálogos Necessários.

Ao lado da vida acadêmica, atuei na elaboração e implantação de políticas e conselhos municipais de idosos, orientei a implantação de organizações de acolhimento a idosos, já atendendo às recomendações que se consolidaram posteriormente na legislação que rege as Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI's). Integrei a comissão local de organização do 3º Congresso Mineiro de Geriatria e Gerontologia e participei, pelo segmento profissional, da primeira diretoria do Conselho Municipal do Idoso de Poços de Caldas. Continuo ainda, como representante de organização da sociedade civil, atuante neste Conselho.

Enquanto secretária municipal de Assistência Social, com a colaboração de toda a equipe da Secretaria, instalamos o 1º Centro Dia do município. Com amplo envolvimento também do Conselho Municipal do Idoso, das organizações da sociedade civil e da PUC Poços de Caldas, incentivamos a criação de diversos grupos de convivência, e realizamos memoráveis comemorações da Semana do Idoso. Nesse período, o projeto para instalação do primeiro Restaurante Popular em Poços de Caldas, apresentado ao Ministério do

Desenvolvimento Social e Combate à Fome, apontou, com relevância na sua justificativa, ao lado da questão dos trabalhadores que não mais tomavam em casa suas principais refeições, o já notório envelhecimento da população local. Hoje, esse restaurante é referência para a população idosa do município e estende, além disso, a distribuição de refeições para esse público, em locais da periferia da cidade.

Contudo, durante toda minha atuação como profissional do Serviço Social e professora, mantive na vida privada profundo envolvimento com o mundo rural, onde em pequena propriedade familiar produzíamos o tradicional binômio agrícola mineiro - café e leite. Com prazer e boas lembranças da infância, cultivávamos horta, pomar, criávamos galinhas e patos. Torrávamos o café, batíamos a manteiga, produzíamos pão e quitandas, fabricávamos doces e embutidos para consumo próprio e para presentear amigos, plantávamos árvores e flores. Meu filho mais velho mantém a tradição da origem rural do avô materno e paterno. Vive e trabalha numa pequena fazenda, profundamente envolvido com a vida rural e incentivando em meu neto o amor à terra que lhe vem transmitido por gerações.

Mantínhamos com muito carinho um plantel de cachorros e gatos de raças definidas e indefinidas. Até hoje surgem nas conversas em família os nomes de Bronco, Lane, Chiliquinha, Boneco, Xaninha, Ludovico e muitos outros. A paixão por animais, principalmente por cães, iniciada na primeira infância, não arrefeceu. Continuo tendo sempre a companhia de uma mascote, atualmente Lolla, que me acompanha pela casa toda e que a família acolhe como um dos seus queridos membros. Sofro intensamente a dor da perda e logo chega outro, não para substituir, mas para continuar nos contemplando, por desígnio de Deus, com um amor e ternura que não devemos dispensar.

Também, mesmo sem grandes habilidades manuais, continuo a tricotar, como aprendi bem jovem, com as tias em Três Corações, fabricando para meu pai, filhos e netos blusões, mantas, sapatinhos e toucas. Por incentivo do Grupo Café com Costura, formado por amigas e artesãs famosas em nossa cidade, dei meus primeiros passos na arte do bordado. O tricô e o bordado são contrapontos às questões sociais e a rotina familiar com as quais me envolvo diariamente. Neles encontro momentos de calma, reflexões, devaneios, imagino novos e ambiciosos projetos sociais, sonho com viagens impossíveis de serem realizadas.

Já na maturidade, tive o privilégio de conhecer e conviver com duas mulheres, referências na Gerontologia brasileira, que muito contribuíram para aprofundar meu conhecimento e prática e são exemplos do bem-envelhecer. Anita Neri, psicóloga, coordenadora do 1º Programa de Pós graduação em Gerontologia – Unicamp, me incentivou a enfocar, tanto na dissertação quanto na tese, temas referentes à minha graduação, e me oportunizou participação em congressos e assessorias, sempre com enfoque na área social. Devo a ela o forte vínculo, que até hoje empenho em aprofundar, entre o Serviço Social e a Gerontologia e que procuro concretizar incentivando e orientando a implantação de programas e serviços para a população idosa.

Tomiko Born, muito respeitada como Assistente Social e Gerontóloga, mudou-se para Caldas, cidade próxima a Poços de Caldas. Já sabia de sua atuação profissional e tive o prazer de conhecê-la quando colaborou na implantação do curso de Psicologia da PUC Minas Poços de Caldas, orientando o programa de uma de suas ênfases: o processo de envelhecimento. Tomiko me encantou pela amplitude de seus interesses, pelo

compromisso com as questões sociais e o envelhecimento, e com seu envolvimento com a vida, de forma questionadora e produtiva. Palestrou por várias vezes em programa de extensão por mim coordenado em parceria PUC/Unimed Poços de Caldas, assistiu e colaborou em apresentações de conclusão de cursos, propostas e trabalhos de pós-graduação. Como um dos bons resultados desta parceria, que muito me enriqueceu, aconteceu em 2013 o Seminário “Desafios do Envelhecimento Masculino no Sul de Minas”. Tive a honra de ser chamada a dar depoimento sobre Tomiko no livro “Envelhecimento no Brasil: legado Tomiko Born”, publicação do Portal do Envelhecimento.

Posso dizer que a convivência precoce com pessoas maduras e idosas me levou ao interesse em conhecer, engajar-me e atuar na luta pela dignidade do envelhecer e da velhice. Quero agora meditar se, e como, essa caminhada vem influenciando e direcionando o meu próprio envelhecer. Penso que o vivi de forma natural, pois mudanças e limitações físicas que chegaram, como rugas e próteses de joelho, não conseguiram diminuir meu interesse pela atuação profissional e a luta pelas políticas sociais. No mundo da vida, onde cabem as crenças, o lazer, a família, os amigos, os animais de estimação, a cultura e a natureza do sul de Minas Gerais, continuo a viver e partilhar tristezas, alegrias, desafios em um ritmo em que posso respeitar meu tempo e potencialidades. Assumo o compromisso de continuar aprendendo para fortalecer os aspectos socioemocionais do desenvolvimento, para avaliar as perdas e ganhos ao longo da vida e para me aproximar com tranquilidade da noção e realidade da finitude. Tomo como compromisso desafiador e prazeroso transmitir às novas gerações familiares o legado dos que se foram.

Repasso a filhos, sobrinhos, netos, sobrinhos-netos e bisnetos que foram Dr. Catunda, D. Oswaldina, D. Olga, Dr. Thomaz, Sr. Geraldo, D. Eunice, Tia Ofélia e muitos outros. Nessa transmissão, entram valores, costumes, mas principalmente as histórias engraçadas que deixaram saudade, e as brincadeiras que não são esquecidas. Ilustro com o benzimento preferido de meu pai, que, colocando as mãos no local indicado quando, para chamar atenção, nos queixávamos de alguma dor, dizia: “Eu te esconjuro, pé de pato juriti, bosta de galinha choca, sobancelha de quati”, ordenando a sua imediata cessação, o que se dava entre risadas e beijos. Meus filhos e netos continuaram e continuam recebendo este benzimento, bem como recordando a alegria da vó Dina, os quitutes da vó Nice, a elegância da tia Olga, o dinamismo do vô Geraldo, a verve do Tio Thomaz e a perfeição do artesanato em frivolité da tia Ofélia.

Vinda de uma família comunicativa, de uma casa cheia de agregados, hóspedes e amigos, com meus pais acolhendo com simpatia a todos que trazíamos, cresci cultivando a amizade, mesmo sem saber, ainda, como defini-la ou medir seu inesgotável valor. Consegui conquistar e mantenho um forte e solidário grupo de amigos com idade entre 15 anos e pouco mais de 90 anos e me disponho a continuar cultivando novas amizades.

Preservo ainda a convivência à distância com amigos de infância, do ginásio, da faculdade e do início da vida profissional. Trocamos informações, compartilhamos problemas e perdas, recordamos e rimos de acontecimentos e brincadeiras que permanecem vivas em nossas lembranças. Mesmo que sempre tenha dito, como pilhéria, que temos parentes e acidentes, ressalto que tenho, na família de origem e na que me veio pelo casamento, fortes e sólidas amizades que, além de irmã, cunhados, cunhadas e primos, já incluem as gerações mais novas.

E para descrever a crescente significância da amizade à medida que se envelhece, só

consigo fazê-lo recorrendo aos poetas. Assim, declaro, como Fernando Pessoa, que tenho amigos velhos e novos, doidos e circunspectos, para me ajudarem a me reconhecer, e como Saint-Exupéry: “neste mundo que se faz deserto, tenho sempre sede de estar com amigos”. Assim, mantenho diferentes grupos de amigos, a maioria de mulheres, nos quais conversamos sobre interesses comuns, os acontecimentos em nossa cidade e seus fuxicos, sobre política, literatura, física nuclear, culinária, viagens e o que mais nos fizer felizes e conectados. Finalmente, tomo Leminski, declarando que os amigos, ao nos trazerem as suas mãos, nos ofertam presença, lembranças, calor, dádivas tão indispensáveis ao bem-envelhecer.

Como prática da Amizade, além do grupo de bordados, faço parte do grupo “Meninas” formado por professoras da PUC Poços de Caldas e por nossos agregados, filhos, companheiro, mães, pai, irmãs, com encontros e saídas, no mínimo mensais, comemorações de aniversários e natalinas, viagens em grupo. Do grupo “Religiões”, composto por ex e atuais professoras da PUC, por aluna e por nossa mascote Sophia, agora com 15 anos, que entrou no grupo ainda nos cueiros. Com o objetivo inicial de estudar documentos da Igreja Católica, tornou-se hoje um forte grupo de apoio mútuo e atuação social. Somos todos atuantes em diferentes organizações sociais, ambientalistas e de formação ecumênica e desenvolvemos, quando solicitadas, bazares de arrecadação de recursos para organizações sociais de pequenas cidades de nossa região. Com o grupo G4 divido a gestão, as preocupações, as alegrias, as conquistas de uma organização da sociedade civil de cunho comunitário, atualmente empenhada em ampliar sua atuação frente a população idosa em perspectiva intergeracional.

Tenho o prazer de ressaltar que moro em um prédio, de tamanho médio, que teve a construção financiada e acompanhada pelos futuros moradores, em sua maioria atuais residentes, onde os laços de convivência e solidariedade se fortalecem diariamente. Sem dúvida uma ótima contribuição para o bem envelhecer.

Agora, aos quase 80 anos, me defronto com as tarefas de cuidar. Cuidar de um filho, lutando bravamente e sofrendo com a dureza do tratamento indicado a sua doença. Quem estudou, orientou, implantou programas de cuidado agora testar este enorme e sofrido desafio. Convivo com incertezas, cansaço e muitas vezes me pego pensando como seria bom voltar à casa de minha mãe. E onde ela está? E onde fica essa casa de doces lembranças e forte apelo emocional?

Por outro lado, recebo solidariedade expressa em visitas, telefonemas, de gente de perto e de velhas e antigas amigas. Me chegam agrados traduzidos pela mineirice em oferta de muitos quitutes, e pela pergunta, muitas vezes de forma camuflada, se estou precisando de recursos financeiros. Revejo amigos de infância, da juventude e colegas de escola e faculdade de meus filhos, vindo de cidades próximas e de muito distantes. A família materna e paterna se mobiliza, se preocupa, apoia de muitas formas e reza. Antigas mágoas e pequenas desavenças são esquecidas e tenho a alegria de presenciar confraternizações que não eram esperadas.

Recebo, como esperança de dias melhores para todas as famílias que lidam com o cuidado, o apoio técnico, emocional e profundamente humano do nosso SUS, através da Unidade Básica de Saúde e do Programa Melhor em Casa. Um enorme VIVA às políticas públicas brasileiras Durmo por cansaço e ao acordar peço a Deus forças ao entender que o pesadelo continua. Observo que até situações extremas vão entrando na rotina e começo a me

organizar para o autocuidado, para aprender melhor a dinâmica do cuidado e procurar compreender a dimensão sagrada do ser desafiada a cuidar fora da ordem natural da vida. Peço força para aceitar, para continuar cuidando e também para batalhar no fortalecimento das redes informais de cuidados.

Ao refletir em aulas, cursos e palestras sobre Ageing in place (AiP), como orientação positiva dirigida às políticas públicas e à sociedade, significando viver em casa e na comunidade, com segurança e independência à medida que se envelhece, destaco como isso vem ao encontro de nossas aspirações de envelhescentes. Desejo, sim, permanecer, enquanto for capaz, vinculada e colaborativa no trabalho, no voluntariado, aberta às demandas sociais e do envelhecimento da população da minha cidade, aos amigos, à família. Quero poder desfrutar até os meus últimos dias das belezas de Poços de Caldas, das montanhas e vales do sul das Minas Gerais.

Criada e educada na religião católica, não ousou, pela irregularidade da prática, declarar-me uma boa católica. Acato e procuro praticar na vida profissional e pessoal os preceitos do Concílio Vaticano II, respeitando todas as demais confissões e expressões de fé, atualizando-me e aceitando as novas realidades e formas de estar no século XXI. As cerimônias, os cantos, os terços, as devoções populares me encantam e me aproximam da transcendência e imanência divina. Com devoção, peço a proteção de Maria, como Nossa Senhora da Conceição, padroeira da minha terra natal, e de Nossa Senhora da Saúde, como padroeira de Poços de Caldas, na hora da tempestade, do apuro, do medo, do sofrimento. Aproximo-me da perspectiva inevitável da morte com a simplicidade e confiança da fé popular.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Maria Eliane Catunda de Siqueira, Assistente Social, Professora. E-mail: ecsiq@yahoo.com.br.

El tiempo hecho memoria: longevidad en un padre centenario

La herencia de un tiempo vivido con plenitud, gratitud y sabiduría

David Toro Calderón



Foto: arquivo pessoal

Este relato celebra la vida de un padre centenario, donde los años se han convertido en memoria y la memoria en legado. A través de imágenes y palabras, se abre un camino para contemplar la vejez como un tiempo sereno, fértil en afectos y sabiduría. La longevidad, aquí, no es solo el paso del tiempo, sino la huella viva de lo que permanece: un patrimonio de historias, raíces y gestos que nutren a quienes lo rodean. Cada arruga guarda un relato, cada mirada un aprendizaje, y cada sonrisa un símbolo de continuidad. Así, la vida se vuelve herencia y el tiempo, memoria compartida.

1. Introducción

Este documento recoge mi propia narrativa de vida. Soy **David Toro Calderón**, tengo 99

años, nací en la región cafetera y llevo en mí las raíces antioqueñas y caldenses que marcaron mi camino. A lo largo de mi existencia me he dedicado con entrega a la **educación, a la fe y a mi familia**, que son los pilares de mi vida.

Mi propósito al compartir estas palabras es mostrar cómo he construido mi experiencia del envejecimiento y cómo, a través de mi propia voz, puedo dar sentido a lo que significa llegar a la vejez. Para ello, acepté participar en una entrevista en mi hogar, en la ciudad de Manizales (Caldas, Colombia), un espacio que se transformó en una conversación íntima, donde pude expresar con libertad y serenidad lo que ha representado para mí transitar hacia una longevidad plena.

Lo que aquí se presenta no es un cuestionario frío ni fragmentado, sino una reconstrucción fiel de mi voz y mis recuerdos. Cada palabra busca mantener la coherencia y la esencia de lo vivido. En estas páginas hablo yo mismo, pero también me acompaña la mirada de mi hija, quien con su escritura actúa como puente entre mi experiencia y la reflexión sobre lo que significa envejecer con plenitud y profundidad.

2. La experiencia de envejecer

Para mí, envejecer no representa un declive, sino una maduración progresiva. Lo afirmo con convicción: *envejecer es un progreso más en la vida, una experiencia que se va adquiriendo y va madurando cada vez más y mejor*. He comprendido que este tránsito vital es un proceso natural que trae consigo calma, paz y sosiego.

Concibo el envejecimiento como un tiempo de serenidad, en el que obrar con inteligencia, mantener la lucidez y conservar el sentido del humor se han convertido en pilares esenciales para mí. Siento que la madurez me permite procesar mejor los pensamientos, hallar satisfacción en el deber cumplido y valorar más cada instante.

Para mí, envejecer significa también mantener viva la fe y la esperanza, evitar los conflictos emocionales y conservar la mente clara, libre de pasiones o de hábitos que puedan perturbar la serenidad que merece esta etapa de la vida.

3. La vida cotidiana y el entorno

Mi vida diaria transcurre en un hogar seguro, tranquilo y acogedor, acompañado por mis hijos. Para mí, este espacio es sinónimo de bienestar, aunque reconozco que, en ocasiones, me invade la soledad. Sin embargo, encuentro en mi fe en Dios el sostén espiritual que me permite sobrellevar esta última etapa de mi vida con fortaleza y confianza.

La práctica religiosa es el eje fundamental de mi cotidianidad: escuchar la Santa Misa, rezar el Rosario y repetir las oraciones de mi infancia —legado de mi padre y de mis maestros— son rituales que me brindan sentido y me conectan profundamente con mi historia familiar.

Recuerdo con emoción la plegaria que aprendí de mi padre y que solía recitar al inicio de cada jornada escolar. Esa oración, transmitida de generación en generación, representa para mí un lazo que une pasado y presente, infancia y vejez, memoria y esperanza. Cada vez que la repito, no es solo un recuerdo: es un acto de gratitud y de preparación, una manera de afirmar que la fe y la memoria son las llaves que sostienen mi vida hasta el final.

Oración

*“Esclarece la aurora el bello cielo,
otro día de vida que Dios nos da,
Gracias a ti creador del universo,
Oh Padre nuestro que en el cielo estáis.
Nuestras voces unimos al concierto
que el universo eleva en tu honor;
Del cielo, la tierra, el mar profundo,
Oh Padre magnífico hacedor.
Preserva nuestras almas del pecado,
A nuestro cuerpo da fuerza y salud;
Y nuestra mente ilumina piadoso
con un rayo benéfico de luz.
Por nuestra amada patria te suplicamos,
Por la Iglesia elevamos oración;
Por nuestros padres, hermanos y familias
Siempre dichosos los hagáis Señor.
En tu santo nombre comenzamos
este día de vida que nos dais;
haz que la vivamos y acabemos santamente
Oh Padre Nuestro que en el cielo y en la tierra estáis”. Amén.*

A lo largo de mis múltiples experiencias, he aprendido que todo tiene un sentido y que las pruebas deben asumirse con paciencia. Para mí, la humildad, la gratitud y el servicio a los demás son virtudes que se cosechan con los años y que me han permitido sobrellevar las adversidades sin perder la esperanza. Reconozco que el paso del tiempo ha sido un maestro paciente, que me ha enseñado a valorar lo simple, a aceptar lo inevitable y a encontrar paz en lo cotidiano.

4. Fuentes de sentido y motivación

Encuentro mis motivos de vida en lo sencillo y en lo trascendente. Cada amanecer lo interpreto como una gracia de Dios, una nueva oportunidad para agradecer. Para mí, la familia constituye el núcleo de mi bienestar, pues allí se siembran y transmiten los valores que sostienen la existencia.

Mis hijos son mi apoyo emocional y mi mayor orgullo. En esta etapa, Bibiana ha sido quien me acompaña día a día con dedicación y ternura. En ella reconozco no solo a mi hija, sino también a una cuidadora atenta, un soporte invaluable y una confidente cercana. Su presencia constante, sus palabras y gestos de afecto son bálsamo en los días difíciles y motivo de alegría en lo cotidiano. Gracias a su compañía, confirmo que la vejez puede vivirse con dignidad cuando se transita acompañada de amor. En Felipe reconozco además un lazo especial: compartimos el gusto por el campo, herencia que se ha fortalecido a través de su formación como Ingeniero Agrónomo. Ese vínculo intergeneracional con la tierra se ha convertido en un lazo afectivo y revitalizante que renueva mi energía y mi esperanza.

También valoro el acompañamiento de Martha, quien está a mi lado de lunes a jueves. Su presencia como cuidadora me brinda serenidad y confianza, pues con paciencia y dedicación contribuye a que mi cotidianidad sea más armoniosa. En ella reconozco un apoyo discreto pero esencial, que hace más llevadera esta etapa de mi vida.

El recuerdo de mi esposa, Fanny, permanece como una presencia viva en mi corazón. Aunque con nostalgia reconozco que no pudimos compartir juntos esta última etapa, con ternura resalto que conservar los bellos recuerdos vividos a su lado es honrar su memoria y mantener intacto el amor que nos unió.

También conservo un profundo afecto hacia mis hermanos Diego y Mariela —y hacia la memoria de quienes ya han partido—, que residen en Bogotá D.C. En ellos reconozco compañeros de vida y de camino, con quienes compartí una infancia y adolescencia de niños alegres e inocentes en la Finca La Judea, bajo el cuidado amoroso de mis padres Ana y Germán, y de mi tío Miguel, a quien siempre llamamos con cariño “Mito”. Los evoco con gratitud y admiración, pues en ese entorno crecimos unidos, fortalecidos por la sencillez y el ejemplo de quienes nos guiaron. Hoy, al igual que yo, mis hermanos transitan el envejecimiento en sus hogares, cuidados por hijos y sobrinos. Esa fraternidad, que se extiende incluso en la distancia, me brinda consuelo y pertenencia, recordándome que la familia es una red que acompaña toda la vida.

A estas experiencias se suma la profunda satisfacción que me ha dejado mi vida como maestro. Dedicar décadas a la enseñanza, e incluso dirigir la banda de guerra, me ha dado un orgullo que trasciende lo personal. Hoy resido en Manizales, Caldas, ciudad donde forjé gran parte de mi labor docente y tuve el honor de ejercer como rector en instituciones como el Instituto Manizales. Mi formación, que incluye un Doctorado en Teología y Moral en Ecuador y una Licenciatura en Filosofía y Letras en la Universidad de Caldas, ha sido el fundamento de cada etapa de mi compromiso con la educación. Siento que mi huella de conocimiento y dedicación permanece viva en quienes fueron mis estudiantes. El afecto y la gratitud que todavía recibo de mis exalumnos confirman que mi legado no quedó en las aulas, sino que florece en la memoria de quienes me recuerdan. En ello reconozco, con serenidad y orgullo, que mi misión como educador se ha cumplido.

El contacto con la naturaleza y con la vida en el campo, que siempre me han reconfortado, siguen siendo fuentes de vitalidad. Otro de mis mayores gustos es salir los fines de semana, respirar el aire fresco y reencontrarme con la tierra; momentos que me renuevan el espíritu y me apartan de la monotonía, reafirmando mi identidad tejida al mundo rural y al gozo de lo esencial.

En síntesis, mi fe, mi familia, el campo y la enseñanza son los pilares que alimentan mi motivación cotidiana y le otorgan sentido a mi vida en la vejez. Con el paso de los años he comprendido que el tiempo no apaga el espíritu; por el contrario, lo enriquece de memorias, vínculos y aprendizajes que dan profundidad y serenidad a mi existencia.

5. Retos del envejecimiento

Aunque vivo el envejecimiento con serenidad, no puedo negar los desafíos que trae consigo esta etapa. El deterioro físico, en particular la pérdida de visión y audición, se ha convertido en una limitación que en ocasiones me hace sentir aislado. Sin embargo, he aprendido a enfrentarlo con estrategias sencillas y dignas, recurriendo siempre a la comunicación clara y respetuosa. Con firmeza suelo decir: *“Cuando hablo con una persona le solicito lo siguiente: estoy corto de vista, pesado de oído, por lo tanto, hábleme despacio, claro y un poco recio”*. Esta petición, lejos de ser una queja, refleja mi manera práctica y serena de asumir la vulnerabilidad que acompaña este tiempo de la vida.

A lo anterior se suma la disminución de mi vitalidad, que interpreto como una prueba que Dios ha puesto en mi camino y que debo sobrellevar con paciencia y resignación. Reconozco que a

veces surgen momentos de duda o de monotonía, pero insisto en que la clave está en poner voluntad, con inteligencia y calma, para seguir transitando con dignidad cada jornada.

La soledad también se hace presente como un reto inevitable. Sin embargo, la enfrento apoyado en la fe, la calma y la aceptación de la voluntad divina, recursos espirituales que me brindan fortaleza. Para mí, el envejecimiento no es una derrota, sino un proceso que exige adaptación, confianza y, sobre todo, gratitud, con la certeza de que aceptar la voluntad de Dios es también caminar en paz.

Estos retos no se viven en el vacío, sino apoyados en una historia de vínculos y aprendizajes. El envejecimiento cobra sentido al reconocer el apoyo recibido, los lazos familiares y el legado construido. Mi mirada hacia los demás y mi relación con el entorno dibujan la forma en que enfrento y resignifico esta etapa de la vida. En ese tránsito, la radio se convierte en una aliada fiel: escuchar música, seguir las noticias del mundo y mantenerme actualizado no solo me conecta con la realidad, sino que también ejercita mi mente y enriquece la posibilidad de entablar conversaciones amenas. Ese contacto cotidiano con las voces y melodías que llegan desde el aire me recuerda que siempre hay algo nuevo por aprender y compartir. Así descubro que el envejecimiento no me aparta del mundo, sino que me invita a seguir dialogando con él de nuevas maneras.

6. Mensaje para las nuevas generaciones

En mi experiencia, quiero dejar un mensaje para quienes un día llegarán también a la vejez: hay que aceptar los cambios biológicos con serenidad, sin angustias ni desesperación. El cuerpo, inevitablemente, se transforma, y en ese proceso cada persona recoge lo que sembró en sus hábitos y decisiones de vida. He comprendido que cuidar la salud, mantener la mente despierta y cultivar relaciones auténticas son inversiones que se devuelven en este tiempo. No se trata de negar la edad, sino de asumirla con realismo y gratitud, entendiendo que el envejecimiento no es un final, sino una etapa que puede vivirse con dignidad y aprendizaje.

La clave está en vivir en paz, con alegría, evitando los excesos, con serenidad y coherencia, procurando siempre una vida con propósito. Estoy convencido de que el mejor legado que puedo dejar no son palabras grandilocuentes, sino el ejemplo cotidiano: un testimonio silencioso pero elocuente. Como suelo decir: *“Dando buen ejemplo a mis hijos, dejando un legado con mi propio ejemplo de vida, que ellos reflexionen sobre su propio envejecimiento”*. En esa herencia de valores y actitudes encuentro la verdadera trascendencia, pues lo que permanece no es lo que se posee, sino lo que se inspira en quienes siguen el camino.

Estoy convencido de que el mejor legado que puedo dejar no son palabras vacías de sentido, sino el ejemplo cotidiano: un testimonio silencioso pero elocuente. Dando buen ejemplo a mis hijos, quiero que encuentren en mi forma de vivir una invitación a reflexionar sobre su propio envejecimiento, para que lo transiten con serenidad, propósito y gratitud.

Este mensaje que comparto nace de lo que he vivido y de lo que aún sigo aprendiendo en el camino. Quiero invitar a las nuevas generaciones a vivir con gratitud, a cultivar la armonía interior y a comprender que el envejecimiento no debe ser temido, sino asumido como parte natural del ciclo humano. Mi deseo es que mis palabras no solo sirvan de orientación para mi familia, sino que también puedan ser una guía sencilla y profunda para quienes buscan darle sentido a su propio recorrido por la vida.

7. Proyecto para el futuro

A mis 99 años no hago planes ambiciosos ni pongo condiciones al porvenir. Mi proyecto de vida es sencillo, pero al mismo tiempo profundo: vivir cada día tal como llega, con paciencia, gratitud y fe. He aprendido que lo esencial no está en lo extraordinario, sino en suplir lo necesario, mantener la mente clara y dar gracias a Dios por cada año que me concede. Esa es mi manera de mirar el futuro: con serenidad, sin apuros ni ansiedades, confiando en que cada día trae consigo su propio sentido.

Más allá de la planificación o de los objetivos concretos, mi proyecto de vida en esta etapa se abre en un horizonte más íntimo y trascendente: seguir transmitiendo valores, ser testimonio vivo de coherencia y dar ejemplo a quienes me rodean. Mi mensaje, en esencia, es una invitación permanente a reflexionar sobre cómo envejecer con dignidad y conciencia, sin pretensiones ni artificios.

Para mí, el futuro no es un territorio de incertidumbre ni de ansiedad, sino un tiempo abierto al misterio de Dios y a la continuidad de mi legado familiar y espiritual. Me reconozco como un sembrador de recuerdos, de afectos y de enseñanzas, cuya cosecha quedará en manos de las generaciones que me suceden.

8. Conclusión

Tiempo sereno: testimonio de vida y registros fotográficos

Al mirar mi vida... siento que envejecer no es perder, ni enfrentar un final triste. Cada día que pasa me invita a la gratitud, a la calma, a reconocer con humildad lo vivido y a reconciliarme con mis aciertos y mis errores. Esta etapa me permite ver con claridad lo que realmente importa: los afectos que cultivé, los recuerdos que llevo conmigo y la posibilidad de proyectarme hacia los demás con cariño y atención. La madurez... no es resignación; es una experiencia plena de sentido, un tiempo para vivir en paz conmigo mismo y con el mundo que me rodea.

Cuando pienso en mi familia... comprendo que envejecer con sentido es posible si se cultiva la fe, si se agradece la vida, si se honra a quienes nos dieron origen y si se guarda con respeto la memoria de los caminos recorridos. Nuestro árbol genealógico no es solo un registro; es un símbolo vivo... una red de raíces y ramas que he intentado hilvanar con cuidado, con precisión, con conocimiento íntimo de quienes nos precedieron. Recordar, nombrar, enlazar esas vidas pasadas con la propia... me llena de gratitud y de serenidad. No solo preservo la memoria, sino que la transformo en un legado para quienes vienen detrás, con la esperanza de que encuentren en ella guía, sentido... y quizá, consuelo.

Y al final... comprendo que lo que relato no es solo mi historia. Es también una lección que va más allá de mí: la vejez, vivida en paz y con gratitud, es un regalo que puede iluminar a quienes vienen después. Es un faro de sabiduría... una guía para quienes buscan sentido en el paso del tiempo. Me reconforta saber que lo vivido puede servir de referencia, de ejemplo, de compañía, mientras sigo apreciando cada instante que aún me es dado... y cada día que puedo respirar, recordar y ofrecer mi legado a los que amo.

Al mirar estas fotografías... cada imagen me recuerda la riqueza de la vida y la serenidad que se alcanza con los años. A mis 99 años, cada instante capturado refleja no solo mi presencia, sino también la dignidad, la memoria y el afecto que he cultivado a lo largo de mi existencia. Cada

fotografía es un testimonio silencioso de lo que significa envejecer con gratitud, con respeto por la vida vivida y con atención a quienes nos rodean. Al verlas... siento que estos momentos guardan enseñanzas, que mi vida puede ofrecer un legado de serenidad, sabiduría y amor. Envejecer con dignidad... al final, es el regalo más valioso que puedo dejar.

Registros Fotográficos



Tiempo Sereno

Al mirar esta imagen, me veo a mí mismo, sereno, apoyado en mi bastón y rodeado de la naturaleza que tanto he amado. Siento la dignidad y la serenidad que trae la edad, y la sabiduría que se ha ido acumulando a lo largo de los años. Cada detalle me recuerda que la vida, cuando se vive con calma, deja una huella profunda.



La Sonrisa del Tiempo

En esta fotografía, reconozco la alegría y la vitalidad que aún me acompañan. Esa sonrisa que ves... refleja la plenitud de mis 99 años, la calidez que intento transmitir y la herencia afectiva que guardo para quienes me rodean. Aquí celebro la vida, con gratitud por cada instante vivido.



Raíces Cafeteras

Me encuentro en un paisaje que lleva mi historia y mi tierra: los cafetales, el Jeep Willys, los costales de café... Todo habla de mi arraigo, de la memoria histórica que me conecta con quienes vinieron antes. Esta imagen es un recordatorio de la tradición, del trabajo y del amor por este territorio que me ha formado.



Lazos de Luz

Aquí, comparto un instante lleno de afecto y cercanía con mi hija. La luz del árbol de Navidad no solo ilumina la escena, sino también los vínculos que trascienden el tiempo. Este retrato me recuerda que la familia, el cariño y la cercanía son el verdadero brillo de la vida.



Camino Compartido

Me encuentro caminando acompañado de mi hijo, apoyado en mi bastón, rodeado de la naturaleza que siempre me ha dado calma y alegría. Cada paso que doy me recuerda que la vida se recorre mejor con compañía, con afecto y con atención a quienes nos rodean. Este instante refleja la sencillez, la cercanía y la dignidad de los años vividos, así como la gratitud por poder seguir compartiendo momentos significativos con quienes amo.



Horizontes de Libertad

En esta imagen, el globo aerostático se eleva sobre el paisaje cafetero y las montañas verdes. Me hace pensar en la libertad, en la aventura y en la capacidad de mirar la vida desde otra perspectiva. Me recuerda que soñar en grande y contemplar nuevos horizontes es posible a cualquier edad.



Historia Viva: portador de saberes

Al observar esta fotografía, siento la calma y la sabiduría que he cultivado a lo largo de los años. Rodeado de naturaleza, en un espacio íntimo y acogedor, reconozco el valor de los saberes que he transmitido y el legado que dejo. Cada instante aquí capturado habla de cuidado, tradición y memoria, y de la fuerza de aquello que permanece en el tiempo.

Fotos: arquivo pessoal

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

David Toro Calderón, Profesor, Manizales, Caldas (Colombia). Correo electrónico (hija): bmtoro@ucm.edu.co.

Viver para ser feliz

Monika Kratzer

Há alguns anos, em 2018, quando comecei a estudar Gerontologia, que é a ciência que estuda o envelhecimento humano, passei a refletir com entusiasmo sobre o envelhecimento e a cerejinha do bolo que faz a vida ter sentido com o passar do tempo. Por ter convívio próximo com três dos meus avós (já que não cheguei a conhecer o quarto – meu avô materno), acompanhei de perto as transformações físicas, sociais e emocionais da velhice.

Agora, com 40 anos e a possibilidade de dar aos meus pais o título de avós, reflito com ainda mais profundidade sobre as relações geracionais, os vínculos afetivos e as cargas transgeracionais passadas de uma geração a outra.

Motivada pelo autoconhecimento e por um questionamento interno a respeito de tudo o que o invisível carrega, busquei a constelação familiar, que me fez olhar com atenção apurada para a vivência de cada pessoa da minha árvore genealógica.

Nessa busca, retirei do fundinho do armário, uma pasta de papelão *kraft* com histórias de vida impressas em folhas sulfite começadas a amarelar. Nessas folhas, a história de parte de minha família paterna.

Minha avó, mãe do meu pai, em seus dias lúcidos e na intenção de perpetuar sua história, inconscientemente sabia que conhecer o passado dos ancestrais é uma forma de pertencer, reverenciar e agradecer por tudo o já vivido até que se pudesse chegar a esse mundo. Nessas páginas, relatou sua história, o que sabia da história de seus pais e de familiares próximos.

A vida dela, como ela mesmo disse, foi cheia de altos e baixos. Nossa família, de origem germânica, carrega heranças de duas guerras mundiais, de mudança de país de moradia, de quebra de vínculos afetivos, de períodos de escassez severa, de instinto de sobrevivência, de mágoas, de doenças físicas devido a impactos emocionais, de resiliência, de persistência, de trabalho duro, de honestidade e, principalmente, de amor.

Nas páginas de suas memórias, minha avó relatou as atrocidades da guerra, pessoas e gestos de acolhimento e cuidado, situações desafiadoras, algumas muito tristes e outras de grande generosidade e compaixão, que me emocionaram ao ler.

Minha avó escreveu suas memórias antes de 2018, mas até hoje eu não tinha lido seus relatos. Talvez porque eu sabia que tomaria conhecimento de situações bem difíceis, e que comumente fechamos nossos olhos para não ver, ouvir ou saber. Talvez eu não fosse capaz de dar a devida importância ao que ela contara nessas folhas digitadas, ou talvez não conseguisse respeitar a história de meus antepassados sem julgamentos ou pré-conceitos. Ao fazê-lo hoje, sou capaz de acolhê-los em suas dores e reverenciá-los por seus ensinamentos.

Seu texto termina com a seguinte frase: “Estas foram as minhas memórias, cheias de altos

e baixos, de alegrias e tristezas, mas somos felizes a nosso modo.”. Minha avó não vive mais neste mundo físico, apenas em meu coração. E, ontem, ao ler suas memórias, pude abraçá-la forte e, em oração, dizer a ela que a cerejinha do bolo para o sentido da vida é construída no dia a dia, nas memórias que guardamos e que de tempos em tempos revisitamos para seguir em frente, “felizes a nosso modo”.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Monika Kratzer, Bacharel em Letras, especializada em Psicopedagogia e Gerontologia, experiência profissional de mais de 15 anos em ambiente editorial, autora de livro didático para Educação de Jovens e Adultos, atuação com atendimento a pessoas 60+ para longevidade com saúde cognitiva. Tenho 40 anos, sou mãe de Levi Gustavo (4 anos) e Sabine (2 anos). E-mail: monikakratzer85@gmail.com.
LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/monika-kratzer-5121a4164/>.
Instagram: <https://www.instagram.com/monikakratzer.gerontologia/>

Crônicas do longe viver²

Lídia Sendin

Tento envelhecer com bom humor. A família conta muito como apoio ao envelhecer, a escrita também me dá motivos. Os projetos têm que ser para cada dia. Nesta idade o futuro é hoje.

Quem nunca?

Não pensem os envelhecentes que estas crônicas são lamentações, porque desdizendo o ditado “o que dá pra rir dá pra chorar” eu digo o que dá pra chorar dá pra rir também. Na verdade, eu prefiro: aceita que dói menos!

Assim, em vez de ficar rindo em casa sozinha, resolvi compartilhar certos causos que certamente devem ser bem parecidos com outros ocorridos por aí, no caminho dos que já entraram “naquela idade”.

Das muitas mazelas e dificuldades inerentes a quem quer viver mais do que dizem as estatísticas é o esquecimento de pequenos (e sem nenhuma importância) fatos do dia a dia.

Antigamente o único problema era: onde coloquei minhas chaves? Agora também não sei onde coloquei o celular, o controle da TV e o livro que estava lendo. Mas não é de todo mal porque dou tantas voltas pela casa que faço um exercício extra, o que acaba sendo um benefício.

Escolhi escrever na primeira pessoa, mas não é absoluta verdade que tudo aconteceu comigo, algumas coisas foram contadas em segredo (que não consegui manter) por amigas, outras são baseadas em conversas que furtivamente ouvi em filas de banco ou em salas de espera, principalmente do geriatra.

Enfim, se alguns dos fatos aqui ocorridos forem semelhantes a outros da vida real ou da ficção, não será certamente por mera coincidência.

O cotidiano

“Todo o dia ela faz tudo sempre igual” ... Chico Buarque que já poetava à respeito, alertava os fãs de como os dias podem ser iguais; acordar, escovar os dentes, tomar café e começar a fazer seu trabalho, como ontem, como amanhã, como sempre, cada um a seu modo, porém sempre do mesmo modo. Por conta disso, nossos neurônios, sem nada que os espantem, resolvem dormir temporariamente e quando entramos na casa dos “enta”, isto é, quarenta, cinquenta, sessenta... os coitadinhos já estão pra lá de enferrujados.

Se quisermos colocar novamente o cérebro para funcionar é necessário que lhe apresentemos novos desafios, não será, portanto, vendo todas as noites a novela, de pijama, comendo pipoca, que nossos neurônios despertarão. Tentar buscar novos desafios em atividades para as quais

² As crônicas foram retiradas do livro "Entretecer: Tessitura em dois fios – Prosa e Poesia", de minha autoria, publicado em 2024. Impresso pela Gráfica Expressão Limeira.

nós consideramos inaptos a vida toda é sacudir a poeira da sopa de moléculas que habita nossa cabeça e talvez até descobrir prazer onde nunca imaginávamos que haveria.

Novas atitudes, mesmo pequenas, devem fazer parte do nosso cotidiano. Aprender alguma coisa nova e desafiante é uma das muitas maneiras de fazer o sangue correr mais depressa e oxigenar as áreas emboloradas da mente. Você pode estudar física quântica ou aprender a dançar, tanto faz, o que importa é um dia ou outro sair da rotina imposta pelo cotidiano: acordar, lavar, passar, trabalhar, cuidar dos outros. Para uma dona de casa exemplar seria completa falta de juízo, numa laboriosa tarde de segunda feira, deixar a roupa suja no cesto e a louça do almoço na pia e ir ao cinema ver uma deliciosa comédia romântica. Mas que faz um bem danado, isso faz!

Corrida cara

“Quem não tem cabeça tem que ter pernas” já dizia minha mãe há meio século. Com a idade a gente entende cada vez mais essa expressão, pelas tantas idas e vindas procurando o que esqueceu que ia procurar. No “caso” o que precisei ter foi dinheiro, pela completa falta da cabeça.

É bem sabida e até folclórica a teimosia dos “mais velhos”, então “cisme” em ir num Supermercado bem longe de casa porque queria certo produto que imaginava ter somente lá.

Como sempre chamei um táxi conhecido e fui. Pedi para o motorista esperar no estacionamento do subsolo dizendo que era pouca coisa pra comprar e não pretendia demorar.

Tentando ser rápida peguei meus produtos e me dirigi ao caixa preferencial. Ouvi então alguém me chamando no meio da fila e reconheci (fato difícil também) uma amiga que há muito não via.

Deixei meu lugar e fui até ela, muitos abraços, muita conversa e chegamos juntas ao caixa, e juntas saímos, gentilmente ela me ofereceu carona, que é claro, aceitei, feliz com as compras e mais feliz ainda com o agradável encontro.

Já em casa, vendo TV, toca o celular: “Dona, a senhora ainda vai demorar muito aí?”

Agora pensem em quanto a falta de cabeça me custou!

O sobe e desce de quem se esquece

Morando em um prédio com alguns andares procuro juntar as coisas pra não ter que ficar descendo e subindo várias vezes, faço meus roteiros de modo prático e coordenado, assim agilizo minhas tarefas e poupo minhas pernas e joelhos. Isto é, quando não esqueço...

Aquela era uma atarefada sexta-feira, dia de levar lixo pra baixo, de ir ao supermercado, pagar contas e ir pra aula de dança. É claro que com tantas tartaruguinhas pra tomar conta alguma iria me escapar. Ou algumas.

Já tinha arrumado, ou imaginado ter arrumado a bolsa, então descí linda e leve até a portaria. Gentil e prestativo, o porteiro abriu o portão, o sol estava forte, enfiei a mão na bolsa, cadê os óculos de sol? Esqueci. Subi e descí rapidinho e elegantíssima cheguei lá embaixo pra sair, e o porteiro gentil abriu o portão. Parei pra pensar, Banco, aula, Supermercado...esqueci a sacola...voltei e peguei a sacola...o porteiro já me olhou esquisito, mas nem liguei, quando ele chegar à minha idade vai ver.

Bem, estou no portão novamente, eram quatro coisas, Banco, aula, Supermercado e o lixo, aí o lixo, tenho que buscar, porque no sábado a lixeira do prédio está fechada, não posso deixar pra amanhã. Nova corridinha até o apartamento pegar o lixo.

Com minha bolsa à tiracolo, parei na portaria pela terceira vez e esperei pelo porteiro, que não se mexia: “vai sair?” Hã, hã... “vai levar o lixo pra passear?” Minha vontade realmente era pular no pescoço do homem e matá-lo pelo atrevimento, mas só dei um sorrisinho amarelo e voltei até a garagem do prédio onde ficavam as lixeiras. Depois esperei escondida até que a portaria se enchesse de gente, me misturei com o povo e saí de fininho, espero que nosso porteiro seja tão esquecido quanto eu!

O “causo” do ladrão insensível

Quando já se tem certa idade a gente espera que os cabelos brancos lhe deem alguma vantagem sobre os demais mortais. Uma vaga especial no estacionamento, uma fila exclusiva no Banco, meio ingresso no cinema, que o carro pare pra você atravessar a rua e que o motorista do taxi abra a porta do carro pra você.

Enfim, algumas conquistas que tentam compensar o fato de que a sua fragilidade é evidente, isto é, que você é velha, não sei se fico feliz ou se choro com essas “conquistas”.

Mas, nem todos cooperam com a sua velhice. Estava eu caminhando como sempre faço, quando um jovem se aproximou e pediu sem muita gentileza, a minha bolsa. “Meu rapaz”, tentei argumentar, “sou uma pobre velha aposentada, não tenho nada de valor”.

“Tem celular?” Sim, respondi, mas é velho ...” Não perguntei”, retrucou o malcriado.” E as chaves do carro?” Não tenho carro, estou à pé. Por favor, implorei mais uma vez, eu poderia ser sua mãe ou até a sua avó.

“Dona a minha mãe me abandonou quando nasci e a minha vó me bateu a vida inteira” Dito isto arrancou a minha bolsa e saiu correndo.

Moral da história, às vezes você é tratada como os demais, não sei se fico feliz ou choro.

Uma casa expandida

Já é folclórica a minha “tendência” para mudanças de endereço, explico: já me mudei mais de vinte vezes, de casa, de cidade e de estado.

Agora, depois de uma “certa idade”, e logo após a última mudança, alguém me perguntou se não era hora de sossegar. Você tem que criar raízes! Não prometo nada, respondi, e depois essa coisa de raiz é para árvores.

Porém, fiquei pensando em raízes e seus diversos tipos: profundas, finas, superficiais, ramificadas... aéreas.

Raízes de plantas, raízes de gente. Gente enraizada. Descobri que as minhas são aéreas. Voam de casa em casa. Levo junto minhas raízes, flanando pelos espaços. Novos lares, mesma raiz, porque minha casa é expandida. Minha casa é onde estou. Onde medito e durmo. Minha casa é

onde está meu Deus e o meu Deus carrego comigo.

Deixo muitas coisas para trás, móveis, roupas e utensílios são doados no processo, mas minha casa-coração se expande e, não importa o lugar, nela continuam morando todos os meus queridos.

Esquecendo juntas

Conversando nas confortáveis cadeiras da varanda, minha amiga e eu nem percebemos a garota esticada no sofá da sala bem perto de nós. Com o celular nas mãos, parecia estar bem longe, num mundo bem diferente do nosso.

Papo vai, papo vem, muitas risadas e recordações. Casos, passeios, alegrias e saudade, uma vida para ser lembrada e na maioria das vezes celebrada.

Minha amiga contava um episódio em sua vida, rica em detalhes a narrativa me chamava a atenção, quando a garota gritou lá de dentro

“Manhê, você já contou isso pra tia Clarinha mais de dez vezes!”

Fiquei chocada! Mas depois me conformei, o bom de envelhecer junto com as amigas é que se elas não se lembram do que nos contaram, a gente também não lembra mais o que ouviu. E se diverte de novo!

Embarque no portão 01 ou o caso da CNH

Fila de embarque para especiais, aí incluídos os deficientes físicos, as grávidas, as mães com crianças e nós os idosos. Na minha frente um de cada espécie, não nessa ordem necessariamente.

De vez em quando eu espichava os olhos para a fila dos “normais” com uma certa inveja cobiçosa. Em qualquer lugar do mundo a fila em que você não está anda mais rápido.

Bem, agora só faltava aquela senhorinha empurrando sua mala com rodinhas emperradas, bolsa à tiracolo, uma sacola na mesma mão que empurrava a mala e a bengala na outra.

“Documento” gritou a atendente, quase gentil na convicção de que se era velha era surda. “Está aqui”, disse a futura e esperançosa passageira, enquanto enfiava a mão no bolso do casaco. A moça pegou, olhou de cá, olhou de lá e inclinando-se sobre o balcão alertou: “Senhora isto é uma CNH”, Sim, a agente de viagens garantiu que serviria para voos domésticos, retrucou.

“Mas está vencida...”

“Claro, não dirijo mais, porém a foto ainda não mudou nada...”

“Preciso da sua identidade” A atendente já estava tentando se controlar.

“Ok, vou pegar” E colocando a bolsa estufada em cima do balcão, a sacola no chão e começou a revirar seus guardados com delicadeza. Nessa altura podiam-se ouvir os suspiros e murmúrios impacientes. E a nossa protagonista continuava a vasculhar a bolsa sussurrando: minha data de

nascimento é a mesma, minha identidade também, o CPF não mudou, por que não aceitar a CNH? E dá-lhe procura pela identidade perdida.

As vozes contrariadas da fila faziam coro com o rosto nada satisfeito da mocinha do outro lado do guichê, enquanto a voz impaciente da cliente ficava cada vez mais alta e a fila cada vez mais longa. Finalmente o RG foi entregue, aceito e conferido.

E lá foi ela, de sacola na mão, bolsa a tiracolo... e uma bengala na outra. Percebendo os olhares contrariados do restante da fila que a observava, desabafou, brandindo a bengala enquanto resmungava alto a sua insatisfação no atendimento: “CNH válida? Por quê? Por acaso vou pilotar o avião?”

Embarque no portão 2 ou deportação sumária

(Os nomes são fictícios, da pessoa, pra não perder a amizade e do local para não provocar uma guerra entre países vizinhos)

Minha amiga e eu, depois de uma viagem mais cansativa do que prazerosa, estávamos, enfim, na fila da Aduana para sair do país visitado. A mim parecia ser uma fuga em massa, pois a fila era enorme e eu sentia como se a gente estivesse naquela fila há dias. As pessoas que atendiam tinham mais vontade de fazer a *siesta* do que carimbar documentos.

Com o documento de identidade na mão, sendo usado como leque porque o calor era terrível, aguardávamos com aquela impaciência de que viajar é bom, mas voltar pra casa era melhor ainda.

Finalmente fomos chamadas, eu passei primeiro e fiquei no aguardo na ponta do balcão do guichê, enquanto minha amiga se posicionava em frente ao atendente. Depois de alguns segundos ele gritou: “Sra. Joana Ferreira?”. Minha amiga se aprumou, balançou a cabeça afirmativamente. “Seu documento não é válido” (ou com quaisquer outras palavras que agora não me ocorrem). “Sua foto não condiz, foi emitida há mais de dez anos e a capa plástica está solta.” Mas moço, ela tentava se explicar, eu entrei em seu país com esse documento, é o único que tenho. Como valeu pra entrar e agora não vale pra sair?”

“Não é válido”, dizia, enquanto empurrava a identidade pela abertura do guichê e olhava para Joana balançando a cabeça. Vendo que o caso não tinha solução, pegou o interfone, apertou um botão vermelho e começou a falar tão rapidamente que não entendíamos nada, apesar de algum conhecimento parcial da língua. Eu olhava pra Joana e já imaginava a coitada em alguma prisão escura e distante e eu tentando falar com o Itamaraty para libertá-la. Dei uns passos pra trás e enquanto ele esperava respostas de alguma chefia consultada, tentei argumentar, mesmo sem conhecimento das leis e protocolos do país, que não tinha lógica permitir a entrada e depois contestar a saída. E Joana se exaltava: meu filho, eu entrei com este documento, vai me prender aqui até que faça outro?

Do outro lado da linha alguém começou a falar porque ele resmungava, “mas, senhor, mas não é assim, desculpe, sim, sim, ok,” ele foi ficando mais calmo e, meio sem graça devolveu o documento apontando a saída: “Adelante señoras”.

Quase correndo alcançamos a fronteira. E a primeira providência em solo brasileiro foi refazer a famigerada e velha carteira de identidade da Joana.

Dias úteis e inúteis, há controvérsias!

Numa daquelas reuniões do cafezinho dos aposentados, em plena quarta-feira, dia em que a maioria dos mortais em idade fértil está trabalhando, surgiu justamente esse assunto, do privilégio de poder sair para um café em qualquer dia da semana e de como hoje feriados e domingos não eram esperados com tanta ansiedade.

Na época desse caso ainda não se falava em Uber e o assunto locomoção surgiu não sei bem porquê, mas o fato é que muitos ali já não podiam dirigir e dependiam do auxílio de filhos, amigos ou dó nem sempre disponível, táxi. Esse era justamente o meu caso. Sempre tive na carteira o número de telefone de vários pontos de táxi, sempre os mais próximos de casa e sempre estive segura de que nunca me falhariam, já que as opções eram suficientes.

Em dias úteis, chamar um táxi, como já disse, era realmente muito fácil, mas nunca tinha precisado de um deles num domingo. Com um compromisso pela manhã, não me preocupei com o fato de que as filhas não estavam na cidade, nem que irmã motorista e amiga plano B não poderiam me dar carona.

Marquei meu compromisso no domingo pela manhã certíssima de que teria uma frota de táxis para escolher, mas não foi o caso. Depois de ligar para todos os pontos que tinha na minha agenda descobri na prática que quem trabalha precisa de um descanso no domingo.

Mesmo assim, numa última tentativa, liguei para o porteiro, que prestativo me forneceu um número que ele tinha certeza que me atenderia. Realmente, atendeu ao telefone, mas quando eu falei que só tinha uma nota de \$100, disse educadamente: é muito cedo, senhora, não vou ter troco, e antes que eu pudesse argumentar, completou: bom domingo e desligou.

Bem, finalmente aquele dia tornou-se inútil para mim, não fui a lugar nenhum. Hoje em dia prefiro os dias úteis!

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Lídia Varela Sendin, ou apenas Lídia Sendin, como assino meus textos. Graduada em Filosofia pela UNIMEP (2006). Participante ativa de Grupos Literários em Piracicaba/SP e da Academia Piracicabana de Letras. Colabora com a página Prosa e Verso da Tribuna Piracicabana. Dois livros editados, *Trivialidades e Relevâncias*, da Editora Gráfica Riopedrense (2017) e *Entretecer*, da Editora Gráfica Expressão Limeira (2024). Nascida em São Paulo (1947) e enraizada em Piracicaba/SP, desde sempre. E-mail: lisendin@terra.com.br

Prazer, sou Maria da Conceição Costa do Carmo e essa é a minha história

Maria da Conceição Costa do Carmo



Foto: arquivo pessoal

Eu sou Maria da Conceição Costa do Carmo, tenho 74 anos, e nasci no estado do Maranhão, em um garimpo chamado Clementino, município de Montes Altos, no ano de 1951.

Sou a primogênita de seis filhos do casal José Leite e Amelina Teixeira. Meus pais saíram desse garimpo à procura de melhorar a vida. Depois de passar por vários lugares, meus pais firmaram em Imperatriz, uma cidade bem desenvolvida do estado do Maranhão.

Meus pais já pensavam em ficar por ali mesmo quando aconteceu uma grande mudança em nossas vidas. A força da natureza fez meus pais refazerem toda a nossa trajetória. Em uma tarde de muito sol, formou-se um grande vendaval, chuva de granizo; o vento foi tão forte que acabou derrubando a casa em que morávamos. Sorte nossa que já tínhamos saído de lá, mesmo embaixo de chuva forte. Uma vizinha nos levou para uma casa mais segura.

Então a cidade ficou sabendo do acontecido e recebemos a visita das Irmãs Franciscanas, nos oferecendo ajuda. As religiosas ofereceram um sítio no interior de Goiás, hoje Tocantins, para que meus pais fossem morar lá e cuidar de tudo. Como não existia escola por lá, chegaram à conclusão que eu, já com sete anos, ficaria no colégio interno para poder frequentar a escola.

Foi então que surgiu a minha primeira dor: a separação de minha família.

Ali fiquei por dez anos e até terminar o colegial e só os via na época das férias e nesse meio tempo, meus pais se separaram e cada um tomou seu rumo – minha mãe foi morar em Brasília, deixando-me no internato e meus irmãos menores ficaram com minha avó, na cidade de Carolina, também no Maranhão e aos poucos, com o passar dos anos, fomos nos juntando a ela. Eu fui a última a vir morar com ela.

Quando terminei o colegial, em 1969, juntei-me à minha mãe e meus irmãos; meu pai ficou por lá mesmo, no Maranhão.

Chegando em Brasília, não foi tão fácil arranjar emprego. No desespero de querer ajudar minha mãe, aceitei uma proposta de professora no estado de Goiás para trabalhar em uma fazenda próxima à Brasília. Isso na década de 70.

Mais uma vez, eu estava separada da minha família. Eu me sentia bem lá. Fui muito bem acolhida, tanto pelos proprietários da fazenda como pelos alunos, sentia muita saudade da minha família.

Dava aula em três turnos, matutino, vespertino e à noite, para os adultos.

Nesta época, surgiu o *Mobral*, escola para os adultos. Fiz o curso no município vizinho para me preparar e saber como transmitir este novo estilo de sabedoria para as pessoas que nunca tinham entrado em uma sala de aula.

Lá conheci meu marido. Nos casamos em novembro de 1971. Em setembro de 1972, nasceu nosso primeiro filho. Continuamos lá na fazenda, mas pouco tempo ficamos por lá.

Logo recebemos convite para trabalharmos em outra fazenda e assim foi feito. Quando nosso filho já estava com cinco anos, fomos morar em uma cidade satélite de Brasília.

Lá o destino, mais uma vez, me separou de quem eu amava. Impiedosamente, um ser sem coração tirou a vida do meu marido, deixando-me viúva com três filhos para criar.

Sofri muito... Como poderia trabalhar com três crianças pequenas? Mas como sustentá-las? Fui à luta! E neste caminho, perdi uma filha para pneumonia. Mas segui em frente.

Conheci uma outra pessoa e vim morar em São Paulo. Aqui, com essa outra pessoa, tive mais dois filhos. Depois de onze anos, acabamos nos separando e a vida seguiu.

Fiquei novamente só com os meus filhos. Vim morar em São Miguel Paulista, na cidade de São Paulo, onde estou há 31 anos.

Mais exatamente no Jd Pantanal, lugar que acolheu a muitos na cidade, que por falta de condições melhores de moradia, foram povoando o bairro. Aqui é um lugar bom, mas o bairro já sofreu muito com grandes enchentes, inclusive uma bem recente, que foi parar até na mídia.

Meus filhos já estão todos formados, casados, cada um seguindo o seu caminho. Tenho quatro filhos (um homem e três mulheres) e quatro netos (uma mulher e três homens).

Hoje, moro só, com Deus. Faço vários cursos; com os meus filhos todos adultos e casados, mesmo me dando conta de que já não sou mais tão jovem e que estou envelhecendo, não me abati e tomei como uma experiência; é um pouco complicado, pois temos vários desafios e satisfações ao mesmo tempo. Por isso sigo me atualizando, aprendendo coisas novas e me desenvolvendo, afinal os filhos já estão todos criados.

Aprendi que tenho que me acostumar com as mudanças físicas e mentais e isso causa uma grande busca pelo melhor. Sinto-me satisfeita com o meu processo de envelhecimento da forma como vivencio, pois, tenho oportunidade de crescer culturalmente, o que me proporciona a conhecer e fazer amigos e a tomar novos rumos em minha vida.

Foi na velhice que me tornei escritora. Amo fazer poesia! Aos 70 anos, lancei o meu primeiro livro, *Sublime, aos 70*. Em plena pandemia, em meio ao caos, eu fiz poesia e acredite, teve até lançamento virtual.

E com 74 anos, lancei o segundo livro, *Enquanto Envelheço*. Além de escrever várias outras coisas que dão sentido e propósito à minha vida, sigo a circular e levar minhas poesias para o mundo, participando de um grupo de poetas 60+.

O meu envolvimento com os NCIs (Núcleos de Convivência de Pessoas Idosas), minhas atividades físicas, os meus cursos, a minha família e amigos, me dão força nessa jornada, que tem desafios, pois nem todo mundo respeita os cabelos brancos da gente, mas sigo com fé e defendendo os meus direitos e direitos das pessoas idosas da cidade.

Preconceito

*Junto com a idade,
Chegou também o preconceito.
Sabemos dessa verdade,
Mas isso não tem jeito.*

*Discriminação é crime,
Sabemos de tudo isso.
Muitos não se redimem,
E nos tratam como lixo.
(Conceição Costa)*

Sei que tem muito preconceito em relação às pessoas idosas, e precisamos lutar contra isso, e a vontade de viver intensamente é o que me faz levantar da cama cedo e ficar linda e maravilhosa para curtir a vida.

Eu vivencio a minha velhice de forma ativa e saudável, com o propósito de viver bem, fisicamente e mentalmente, todos os dias, e, com isso tudo, tenho projetos para um lindo futuro. Continuar escrevendo e editando os meus livros de poesia, aprofundando mais os meus conhecimentos sobre o envelhecimento, para poder ajudar e transmitir esses conhecimentos aos meus amigos dos NCIs.

Também faço parte do Colegiado Leste, que é um grupo que participo que luta pelos direitos das Pessoas idosas, nos reunimos mensalmente para falar de assuntos relacionados às pessoas idosas de toda a cidade, participando também de Fóruns, Conferências, é importante exercer nossa cidadania.

Compartilho aqui alguns trechos de minhas poesias autorais sobre a pessoa idosa. Escrevo sobre tudo, sobre o amor, sobre a vida, sobre o viver e sobre o bem envelhecer. Isso quer dizer que neste momento o meu cérebro funciona muito bem. Então, se com 74 anos eu sou capaz de fazer tudo isso que eu compartilhei, qualquer outra pessoa que queira se dedicar, também pode.

A velhice pode ser vivida de forma plena e com muita, muita vontade de viver.

Envelhecer

*A experiência de envelhecer,
Nos chama muito atenção.
Devemos nos conhecer,
E entender a legislação.
(Conceição Costa)*

Idoso

*É sinônimo de sabedoria.
É ter pleno sentido
De tudo que nos beneficia.
Saúde e bem-estar,*

*É o que nos preocupa
Queremos nossos direitos
Isso não tem desculpa.
Ser idoso é bom,
Quando se sabe viver.
Ouvindo um bom som,
Para poder se remexer.
(Conceição Costa)*

Muito obrigada!

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Maria da Conceição Costa do Carmo – Eu sou uma mulher nordestina, destemida. Sempre enfrentei as dificuldades com raça. Criei meus filhos sozinha. Não escolhi trabalho para poder levar o sustento para a minha família. Hoje, não vejo a velhice como um fardo e sim como um aprendizado, tanto é que represento os idosos do meu bairro, no Colegiado Leste e amo essa função. Visito os núcleos de idosos com frequência, participo de todos os fóruns e sou uma pessoa bem ativa. Faço atividades físicas, danço, escrevo, faço hidroginástica, ando de bicicleta, faço cursos na USP Leste: não fico parada! Estou sempre em movimento e aprendendo sempre algo novo. E-mail: visual80online@gmail.com

Nota da Redação: Este relato foi enviado por Carla de Cillo, fisioterapeuta especialista em Gerontologia que, a pedido de sua amiga 70+, d. Maria da Conceição Costa do Carmo, enviou o relato de sua experiência e trajetória de vida.

Um pouco de mim

Sonia Ferreira



Foto: arquivo pessoal

A todas e todos idosos como sou, parabéns pelo glamour, vitalidade e disposição para contar vidas de suas vidas, em poesias, versos, poemas, prosas e até odisséias sempre verídicas. Às vezes rimadas, outras vezes sem rimas, sempre emocionantes, contagiantes e porque não até excitantes... poesias formam livros e passam a ocupar prateleiras e começam a conhecer o mundo, e o mundo a conhecer as (os) poetisas que revelam entre linhas um pouco de si que está escondido dentro de suas mentes e recordações. Quando nossa mentora mencionou nossas andanças pelos jornais, revistas, livros, televisão, lugares e outros meios de comunicação, recordei meus tempos de trabalho como taxista, onde representava um bichinho dentro de um carro, sendo revelada como acontecimento inédito: um taxista feminino.

Naqueles anos não me enxergava como me vejo hoje: Mulher madura, forte, inteligente, útil, capaz de aprender e executar ações para abertura de mentes barradas por qualquer evento de vida que acontece com todos (as) nós, porém, com novos endereços. Vejo que iniciei uma carreira de sucesso e faço isso até hoje. Me jogo dentro do desconhecido e quando conheço,

passo para outra etapa, pois, para mim apenas passou mais um episódio da série da minha vida.

Vamos ao episódio seguinte. É assim que começo a contar minha caminhada dentro de um livro, e quando releio o início, me sinto completa, inteirinha, sem cicatrizes, culpas, rancores, faltas, e então não encontro mais aquela mulher que sofre com as lágrimas que escorrem pelo seu rosto como dores, apenas sinto que tudo foi vida vivida saborosamente sem experiência anterior, ávida por experiência futura, na certeza que o tempo dá sabedoria para escolher a próxima partida para o desconhecido.

Um exemplo de amor

Ao ver um passarinho, carregando no biquinho, um fio dourado de capim, o filho à mãe pergunta
_ onde ele tanto ajunta tanta palha sem fim?
_ No ninho. Responde ela.
_ Chegando-se na janela.
_ No lindo ramo ali.
_ Onde? Torna a criança,
_ se pela vizinhança, ninho nenhum eu vi?
_ Meu filho, há nesta vida, muita coisa escondida, que nós não podemos ver. Como o do passarinho, na minha alma há um ninho, que te agasalha o ser.
(Sônia Ferreira A.S e poetiza)

Autor desconhecido (1954), ano do meu nascimento, e minha mãe declamava pra mim.

Esses versos não têm data definida, deve ser de alguém muito importante, um ser que viveu para deixar aqui, expresso o amor e um dos jeitos de amar. Sou eu Sônia Ferreira quem escreve hoje, sentimentos que não cabem dentro de mim, sou eu que não suporta mais, o que pensando bem, não tem fim.

É aqui que continuo a escrever sobre esta personagem: eu mesma, quero transportar as palavras que estão no papel, para dentro das prateleiras de livros que contêm histórias, pesquisas, mitos, descobertas, fábulas, mentiras... sim, porque não mencionar as mentiras que são escritas para serem conhecidas? Elas fazem parte de nossas vidas. Para mim as verdades se misturam com as mentiras para realçar o despertar a leitura que é feita fora da realidade e é claro: quem escreve lê e escreve também. Muito tempo se vive na mentira e se soubermos usá-la, muito nos satisfaz.

Hoje afirmo isso porquê a mentira alimentou meu sofrer quando a verdade da realidade me incomodava. Então, de verdade a mentira tem pernas curtas, vive dentro de nossas histórias e se alimenta delas sem se importar com a veracidade na intenção de diminuir o mal que faz quando é descoberta. Tem uma característica onde eu sempre procuro usar créditos confiáveis, quando falo da mentira, sempre me vem à mente a confiança que podemos ter para assegurar a mentira que estamos contando ou com vontade de contar.

Esclareço que este tipo de mentira é aquela que procura diminuir, engrandecer ou mudar totalmente o acontecido, e não transparecer que estamos enganando alguém por alguma coisa. Acharam sentido? Pois é, isso é um modo de tentar dizer que tudo é verdade! Daí vem a confiança que devemos ter em quem conta o conto....Tive vontade de escrever sobre a mentira

exatamente por ela ser motivo da perda de confiança.

Fui por diversas vezes enganada quando dava ouvidos para mentiras que pareciam realidade, com soluções absurdas para meus problemas, então aprendi que sou capaz de solucionar enigmas que acontecem na minha vida, então parei de me preocupar e decidi conversar com meu “eu”, descobrindo dentro de mim as respostas que preciso.

As cicatrizes sempre não me deixam esquecer o passado, então resolvi que o passado será meu companheiro para que jamais esqueça como me desvencilhei das mentiras, falsidades, tentativas de desistência, sofrimentos intermináveis e porque deixar que outros vejam meu sofrimento? Sou eu a única interessada no assunto, tenho que ser a primeira a saber, e mais interessante, quando comecei a entender esse método, as soluções apareceram como fochos de luz na escuridão. Bem melhor é ser poeta, do que ser vencedor de batalhas. Ouvi dizer que na vida nada se cria, tudo se copia. É assim mesmo.

As atitudes que tomamos são nossas, ninguém nos coloca a corda no pescoço para fazer algo, fazemos de livre e espontânea vontade. Me desprendi dos falsos elogios, deixei evaporar os sonhos que não se concretizam, alinhei meus ouvidos para desviar das mentiras, cada vez que me chegava uma mentira, colocava duas verdades reais e o copo encheu até derramar. Não me tornei insensível no quesito crer, mas me tornei realista para saber separar o sonho da realidade.

Para mim eu conto

Vamos falar de mim, eu que não sei de nada.
Passa o dia inteiro faço muitas coisas
Vem a noite, começo a pensar, as vezes cansada.
O quê faltou pra fazer? Ah sim, poesias saudosas
O tempo passou rapidinho, pouco tempo me restou
Um pensamento me veio na mente:
Posso trazer o tempo de volta? Lógico é a resposta.
Que não pode fazer isso, passado é algo ausente.
Ausente sim, não esquecido, às vezes enriquecido.
Conto os feitos meus e de outros, claro que posso enfeitar
Enfeito as coisas bonitas, e as menos, deixo o tempo
Em sua bagagem carregar.

Hora Hora repito muito, como tenho contos a contar. Então o tempo passa rapidinho, mas deixa rastro para lembrar. Daquele dia, daquela hora pensando no que contarei. Resolvi não se importar, qualquer conto é bom de contar.

(Sônia Ferreira A.S e poetiza/2024)

O amor é um jogo

O amor é como um sopro de Deus que
Entra em nossa mente e invade o coração.
Movimento que nenhum médico sabe fazer
E até hoje hipnotiza e desvia nossa atenção.

Quero dizer amor de amantes, um homem e uma mulher. Quando o amor entra sem bater,
duas almas se unem Em uma só, e nem querem saber o que acontece
Com os outros ao seu redor.

Engraçado como o amor brinca, com duas pessoas apaixonadas. Podemos tentar atrapalhar,

desviar, separar, mas, o amor resiste. Enraíza, permanece firme, multiplica.
Assim mostra o poder que exerce e simplesmente persiste.
Transforma a dor em alívio, tristeza em alegria.
Sofrimento em felicidade, escassez em fartura.
Mal humor em simpatia, egoísmo em empatia.
Melhor que tudo isso de uma vez, -é eterno enquanto dura.
(Sônia Ferreira A.S e poetiza/2024)

Decidi guardar na memória que é o melhor local para guardar segredos, e onde só eu posso caminhar, e ainda escolhendo o assunto que tenho vontade de falar, tudo aquilo que só a mim interessa. Desculpe se lhe pareço ignorante, mas, raciocinando friamente, vai concordar comigo no quesito vida minha. A morte, esta senhora que chega a todos, me tirou todos os entes que eu mais amava, e isso acontece com todos, então sei que não chorei sozinha.

As aventuras vividas, em interessantes momentos, serviram para amenizar as faltas, concluindo que sempre que estamos vivendo um grande e feliz momento, acontece um tsunami levando a melhor parte. Assim sendo, vamos viver o feliz momento e depois vamos sofrer um pouquinho, sabendo que o círculo sempre se fechará e o outro sempre estará aberto para você entrar. Não tenho mais segredos que não possam ser contados, nada tenho a esconder do futuro. O melhor momento é o que vivo agora. E para finalizar esta breve demonstração de explorar meus pensamentos,

Eu preciso de você
Eu preciso de você.
Sim, para enxergar a perfeição.
O perfeito de tudo que está dentro de você
E que eu não vejo, mas, almejo.
Eu preciso de você.
Para aprender com você seu viver.
Aprender seu jeito de resolver
Enigmas que não resolvo
Aprender a recomeçar, de novo.
Eu preciso de você.
Para te ensinar a viver a minha rotina;
Resolver enigmas que delicadamente
Dentro de mim afloram,
Quando vejo tua imagem, e sonho como miragem
Eu preciso de você.
Para juntar suas vivências
Nas minhas querências.
Juntos somos um por um momento, um minuto,
Assim demonstrando muito.
Eu preciso de você.
Para reconhecer o outro que
Quer juntar com você, comigo.
Também para reconhecer seu “eu”, e
Todos mais que reconheceram nossas coincidências, carências, vivências...
Eu preciso de você.
Preciso tanto que não me incomodo

Que outros também precisem, pois, apenas
Reconheço que sua presença ou ausência,
É necessária para expandir meu aprendizado, sua consciência, meu ensino,
Sua excelência.
E assim, eu preciso de você e você precisa de mim...
(Sônia Ferreira A.S e poetiza/2025)

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Sonia Maria Ferreira, 71 Anos. E-mail: soniataxi.7979@gmail.com.

Envelhecer com poesia

Regina Ramos



Foto: arquivo pessoal

Minha experiência de envelhecer não poderia estar sendo melhor, até porque, estou envelhecendo com poesia e ao envelhecer com poesia, sinto que envelheço como o vinho, ou seja, envelheço cada vez melhor.

Ouçó sempre dizer por aí que ser idoso (a) é algo ruim. Segundo comentários, ser uma pessoa idosa é sinônimo de fragilidade, incapacidade e assim por diante. Além disso, a pessoa idosa é, frequentemente, alvo de piadas e vítima de golpes de tudo quanto é canto.

No meu caso, não tem sido bem assim. Por mais incrível que possa parecer, esta é a fase da minha vida em que estou tendo muito mais oportunidades que nas fases anteriores. Tenho vivenciado novas experiências e feito descobertas incríveis. Estou passando por novos aprendizados e assim, sigo desenvolvendo cada vez mais o meu autoconhecimento.

De um modo geral, sei que, infelizmente, nem todos vão ter essa mesma fala que eu. Também, nem todos vão passar ou passam pelas mesmas experiências que eu estou passando. Até porque, o processo de envelhecimento varia muito de pessoa para pessoa, depende muito de fatores genéticos, econômicos, sociais e assim por diante. Fatores importantíssimos que vão contextualizar o tipo de vida que a pessoa idosa tenha vivenciado ou esteja inserida.

Por outro lado e ao contrário do que dizem por aí, percebi que chegar à maturidade não é um bicho de sete cabeças e nem significa receber uma sentença de morte. Ser uma pessoa idosa, uma pessoa 60+ como eu sou é apenas chegar a uma nova fase da vida. Uma nova fase importante que, na maioria das vezes, não é valorizada como deveria. Mas que, assim como as fases anteriores, tem que ser vivida e vivida da melhor forma possível.

Eu, por exemplo, procuro fazer o que gosto. Sair por aí, interagir com pessoas e levar a vida com o máximo de leveza e empatia possíveis. E como eu disse anteriormente, uma das coisas que tem me ajudado muito nesse sentido e que tem elevado bastante a minha autoestima é a poesia.

Ler, ouvir e estar envolvida com pessoas de diferentes idades que curtem e apreciam essa arte, tem sido muito importante e gratificante para mim. Outro diferencial para mim é estar em contato com a literatura de mulheres potentes como Carolina Maria de Jesus em sua obra imortal “Quarto de Despejo” e também, a grandiosa Conceição Evaristo em seu clássico “Olhos D’água”. Esse tipo de literatura, além de elevar meu espírito, me leva para outro patamar. Enfim, resumindo, o meu processo de envelhecimento está sendo uma experiência única. Uma experiência que jamais imaginei que seria dessa forma.

Interessante dizer também que, às vezes, eu me pego conversando comigo mesma. Volto no passado e acabo fazendo comparações. De repente, me vejo lá na infância, naquelas ruas de terra, quando eu, ainda muito pequena com aproximadamente, 6 anos de idade, ia com a minha mãe, que carregava um tabuleiro de doces na cabeça (cocadas, balas de coco, quebra-queixo, geleia) e em uma das mãos, ela carregava uma cesta (similar a uma cesta de vime) cheia de salgados (bolinhos de carne, queijo e pastel) que ela mesma preparava de madrugada e saía para vender junto comigo na porta das escolas do bairro.

Essas são as minhas primeiras lembranças “trabalhando” com a minha mãe. Esse trabalho era extremamente necessário já que meu pai, trabalhador da construção civil e único provedor da nossa família, ainda muito jovem, sofreu um acidente no trabalho. Ficou com sequelas no coração e não pode mais trabalhar formalmente.

Minha mãe foi guerreira e sem saber, também foi empreendedora, pois foi através desse trabalho, acordando de madrugada e preparando os doces e salgados e ainda cuidando da casa e dos filhos, que ela ajudou meu pai a manter a família. E esse foi o primeiro trabalho que tanto eu quanto meus irmãos tivemos antes de conseguirmos o primeiro trabalho com carteira assinada. No meu caso, vendi doces dos meus 6 aos 17 anos quando terminei o ensino médio (2º grau).

Então, voltando ao presente, eu chego à conclusão que, sim, estou bastante satisfeita com a forma pela qual o meu processo de envelhecimento está se desenvolvendo. Até porque, superei, junto com minha família, muitas dificuldades do passado. E hoje, sigo fazendo praticamente todas as coisas que sempre fiz tipo: minhas atividades físicas, ir ao cinema, teatro, exposições e ainda, tenho descoberto novas habilidades.

Aos 61 anos de idade, após ter passado por uma fase turbulenta, uma fase longa que inclui o período da pandemia quase até o final de 2020 a 2022, onde eu e minha família tivemos que lidar com doenças, luto e coisas desse tipo. Após essa fase, aconteceram mudanças significativas na minha vida. Em 2023, eu tive a oportunidade de entrar no projeto USP60+ e isso foi uma super virada de chave no meu viver e no meu caminhar.

Até, aproveitei essa oportunidade, para agradecer minha irmã Lourdes, que foi a pessoa que me incentivou a me inscrever e entrar neste projeto.

Minha irmã sempre acreditou em mim mais do que eu própria. Ela sempre me pedia pra eu escrever a nossa história. Mesmo muito antes, quando eu nem sequer sonhava em ser uma escritora. Ela sempre acreditou muito em mim e no meu potencial. Apesar disso, confesso que eu estava relutante, meio tímida e receosa, mas acabei me inscrevendo na USP e assim foi.

Era mais ou menos final de fevereiro ou início de março de 2023, não me lembro exatamente o dia, mas, enfim, iniciei minhas atividades na USP Leste.

Quando me vi, lá estava eu, sentada na poltrona em um auditório repleto de gente: pessoas idosas, alunos da graduação da USP, professores, palestrantes e funcionários da instituição para assistirmos a Aula Inaugural com telão e tudo mais.

Cada pessoa ou professor que ia lá à frente se apresentar, falava um pouco da oficina ou disciplina que ele era o responsável. Mostrava fotos e textos no telão e etc...

Entre as diversas oficinas e disciplinas oferecidas, iniciei com Turismo Social, Idosos online e outras. Mas logo de cara, já fui convidada por uma pessoa muito simpática que estava sentada ao meu lado no auditório para participar também da disciplina chamada Gerações, que por sinal, eu não tinha a menor ideia do que se tratava.

Assim que terminaram as apresentações e a aula inaugural, essa pessoa, Rosangela Marcondes, hoje minha amiga e por sinal, também influencer digital, me levou até a sala onde acontecia a aula e me apresentou para a professora Meire. Professora doutora Meire Cachioni, a responsável pela disciplina e ela permitiu que eu participasse das aulas, a partir da semana seguinte. Mas ela disse: não pode faltar, viu?

Alguns dias depois, além das outras atividades que eu já estava, iniciei minha jornada nessa disciplina que, por sinal, me encantou. Achei maravilhosa porque, Gerações, fala, entre outras coisas, do nosso processo de envelhecimento e das relações intergeracionais.

Durante o semestre, fizemos muitas leituras de textos acadêmicos com discussões em sala de aula, apresentações, trabalhos e muito mais. Para minha surpresa, participei bastante, inclusive, falando ao microfone quando necessário, coisa que jamais havia feito e, aos

poucos, fui me soltando.

Achei sensacional participar daquele grupo com pessoas maravilhosas, super comprometidas e capacitadas. No final do semestre, para encerrar as atividades, nós alunos do projeto Gerações, fomos convidados a participar de uma mostra de talentos. Confesso que a princípio, eu me recusei. Não queria participar de jeito nenhum, minha timidez não permitia. Entretanto, devido a insistência e incentivo da professora e das alunas acabei cedendo. Mas ao mesmo tempo, diante da minha dúvida e dificuldade sobre o que fazer. As alunas, especialmente a Clara Raiana, que era do meu grupo de apoio, sugeriram que eu escrevesse uma poesia.

Acabei aceitando o desafio e escrevendo uma poesia que fala sobre a vida. Uma poesia que surgiu quando eu estava em uma festa e ao invés de ir dançar, comer ou beber como seria natural fazer. Eu fiquei sentada em um canto, só observando o comportamento das pessoas e escrevendo. Foi assim que nasceu a poesia que se chama Simples Assim!

No final, acabou sendo um trabalho completo, ou seja, eu escrevi a poesia e tive a ideia de gravar um vídeo com imagens da natureza e do campus da USP. Além disso, gravei a minha voz declamando a poesia e com uma música de fundo. Sou suspeita de falar, mas posso dizer que o resultado ficou lindo. As alunas do meu grupo, colocaram a legenda para mim e pronto.

No dia da apresentação da Mostra, fui muito aplaudida. As pessoas adoraram e conquistei o segundo lugar nessa Primeira Mostra de Talentos da USP60+ do projeto Gerações/2023.

Até hoje colho o resultado e posso dizer com toda certeza, que estou satisfeita com o rumo que meu envelhecer tem tomado.

Satisfeita também com a conquista desse segundo lugar na Mostra de Talentos porque, isso mostra que, às vezes, temos talentos guardados dentro de nós e nem nos damos conta disso.

A partir daí, tive mais visibilidade e mais incentivo. Agora não só da minha irmã, Lourdes, mas também de alunos, professores, amigos da USP Leste e outros familiares. Todos diziam para eu seguir na escrita e no ramo da literatura.

Através da USP60+, tenho conhecido muitas pessoas interessantes. Participo de diversas atividades coletivas que eu quase não tive oportunidade de vivenciar nas outras fases anteriores da minha vida. Fases em que as prioridades eram outras: trabalho exaustivo, obrigações familiares que consumiam todo o tempo possível e imaginável que eu pudesse ter e os estudos acabavam ficando em segundo plano. Hoje, entretanto, estar numa universidade como a USP e poder participar de um projeto tão significativo como esse, da USP60+, me orgulha muito.

Sendo assim, agora tenho muitas oportunidades como, por exemplo: estudar disciplinas variadas, participar de oficinas de teatro, canto, dança, turismo social além de interagir com os amigos, alunos graduandos, mestrandos e professores. Isso tudo, tem sido para mim uma experiência surreal. Inclusive, às vezes, preciso até me policiar para não exagerar na dose e não me comprometer demais. Saber equilibrar as coisas também é fundamental para não cometer excessos. Mas o interessante mesmo é vivenciar essas experiências de uma forma mais suave e tranquila e sem muita autocobrança. Especialmente agora nessa

fase da minha vida.

Em relação à prática esportiva, por exemplo, gosto de pontuar o seguinte: fazer ginástica, caminhadas, corridas e etc. são coisas que sempre gostei de fazer e até hoje fazem parte da minha vida, não abro mão disso. A diferença é que, obviamente, o meu rendimento já não é mais o mesmo que antigamente, o meu corpo já não responde mais da mesma forma que eu estava acostumada. Por isso, estou aprendendo a respeitar os meus limites.

Hoje em dia, já não me cobro tanto como outrora, participo de eventos esportivos sim. Porém, não mais para competir e sim, pela minha saúde e por diversão. Jamais vou a um evento esportivo com a intenção de ganhar prêmios ou melhorar minha performance. Pelo contrário, tenho plena consciência de que meu ritmo mudou e meu corpo está mudando também, por isso, não me estresso.

O importante é que essa diminuição de ritmo e habilidades, não acontece da noite para o dia e não me impede de fazer as coisas que gosto e que amo fazer. Também não me impede de sonhar, de querer aprender coisas novas e assim, abrir novos horizontes, mesmo após os 60 anos de idade.

Isso, de certa forma, me mostra que, apesar da idade, desde que eu tenha um autocuidado com a minha saúde física e mental, sem desperdícios de energia e sem exageros, eu posso, com certeza, chegar a lugares inimagináveis. Por isso eu digo e repito: o meu processo de envelhecimento tem me surpreendido bastante, tem sido muito especial.

Enfim, logo após minha conquista com a poesia *Simple* Assim! Meus amigos, o casal Sandra Lima a dançante e modelo 60+ e o poeta e dançante José Lima, me incentivaram a procurar um coletivo de poetas de São Miguel Paulista zona leste de São Paulo chamado *Sarau 60+*. Fica a poucos quilômetros da minha casa, mas, eu por incrível que pareça, não conhecia.

Segundo eles lá seria um lugar excelente para eu desenvolver ainda mais a minha fala, minha oralidade e escrita.

Desta vez, fui imediatamente sem pestanejar. Passei a seguir o grupo indo nas apresentações que elas, poetas 60+ fazem em equipamentos culturais como bibliotecas, escolas, CEUs (Centro Educacional Unificado) e por aí vai.

Foi assim que logo no primeiro dia que fui assistir, só por curiosidade, conheci a escritora Jeane Silva que, por sinal, é a mentora do grupo e estava naquele dia apresentando o resultado final de um concurso de poesias na biblioteca Raimundo de Menezes.

Pouco tempo depois, após assistir algumas apresentações das poetas e ver como cada uma delas se expressa e se comunica com o público, fiquei apaixonada.

Um dia, no CEU Alto Alegre, a Jeane me convidou para falar minha poesia pela primeira vez em frente ao público com microfone. Fui pega de supetão.

Tremi na base, suei frio, gaguejei um pouco mas, ufa, falei. E quem estava lá nesse dia, era nada mais nada menos que Moreira do Acopiara. Só depois eu soube o gênio que ele é. E ele foi muito generoso comigo, me elogiou e falou bem da minha poesia. A partir desse

dia, a Jeane me convidou para fazer parte do grupo.

Mais uma vez, mesmo insegura, aceitei sem pestanejar e já naquele mesmo ano 2023, participei também da primeira coletânea: *Tinha uma poesia no meio do caminho*, em 2024 a segunda coletânea *Meus versos de criança* e em agosto de 2025 lancei meu primeiro livro autoral chamado: *Sobrevivências – Poesias, prosas e memórias*, ou seja, em dois anos de caminhada minha vida mudou da água para o vinho.

Hoje me sinto muito feliz pelas minhas conquistas, mas e principalmente, por estar escrevendo e, através desse coletivo chamado Sarau 60+, estar levando poesias para diversas pessoas de diferentes idades e em diferentes cenários: bibliotecas, NCI's (Núcleo de Convivência de Idosos), centro de convivência da pessoa idosa, hospital e recentemente, estive até em uma universidade aberta no CEU Quinta do Sol, ou seja, levo poesia para pessoas inseridas em diferentes ambientes e contextos culturais e sociais.

Sou muito feliz por receber esses convites e levar a poesia a diversos lugares, conectar pessoas e contribuir para melhorar suas autoestimas e por servir de inspiração para cada uma delas. Receber um sorriso e um abraço no final de cada apresentação é o que me move e me faz seguir adiante.

A vida é um presente. Creio que o próprio viver como um todo é o que dá sentido a minha caminhada. As pessoas a energia que captamos, além das relações familiares e de amizades que eu conquisto. Junto a isso tudo, tem o ar que me mantém viva, meu intelecto, sei lá, essas são algumas coisas que dão sentido a minha vida. Esse presente que recebi e que devo conduzi-la da melhor maneira que eu puder. Creio que o fato de estar aqui respirando esse ar, fazendo parte desse planeta, desse ecossistema e poder me desenvolver e ainda colaborar com os meus semelhantes é o que me move, isso é o que me dá um norte.

Além disso, ver as futuras gerações chegando, poder participar ativamente do processo de vida delas é sensacional. No meu caso, seria vivenciar as coisas simples e belas da vida e não ficar estagnada, reclamando, mas sim, me oferecer, me doar, me entregar.

Fazer parte da formação e do desenvolvimento dessa nova geração que vem chegando com tudo. Por exemplo, colaborar na educação e na formação de caráter dessas crianças. Dar atenção a elas, educá-las. Levá-las e buscá-las na escola, preparar suas refeições, dar carinho e o suporte que elas necessitam juntamente com o brincar, brincar e brincar com elas é algo genial. E o melhor, essa troca de poder aprender com elas, quem sabe, um pouco de inteligência artificial e tecnologias modernas, não seria nada mal. Esse contato intergeracional, essa troca só vem agregar valores para ambos os lados.

Somando tudo, eu diria que o amor, o convívio e o respeito ao próximo e também comigo mesma, são alguns tipos de coisas que dão sentido a minha vida. Seria ver a própria vida, renascendo e se renovando, mas, antes que seja tarde demais. Assim como eu digo naquela minha poesia chamada "Simples Assim!" – seria isso:

*“A vida é bela, a vida é fera, a vida é pura e plural.
A vida é dura e dura, mas às vezes, não dura tanto assim.
A vida é bela, a vida é fera e fere sem dó.
A vida é bela, a vida é festa é uma festança só.*

*E por falar em festa, a festa foi boa, quase um sucesso.
 Teve comida, bebida, diversão, diversidade.
 Faltou muito pouco para ser perfeita,
 não fosse por um ou outro detalhe.
 A, não falou com B – B, não se comunicou com C.
 Mas quem se importa.
 Teve fartura, gostosuras, gente passando,
 criança correndo e a festa fervendo.
 Música ao vivo, dança, passinho e lembranças do passado.
 Família querida unida e munida.
 Ex sogra, ex nora, ex genro, histórias, verdadeiro encontro de gerações.
 Teve verso, prosa, discurso e fofoca.
 Alguém faltou, mas também não fez falta.
 Teve gente gerando gentileza, pena que foi gentileza demais.
 A festa foi boa, quase um sucesso.
 Mas enfim, chegou a hora de ir embora.
 Tchau! Nos vemos na próxima, na próxima festa da hora.
 Tomara que também não seja perfeita
 e nem um grande sucesso. Que não seja só divertida.
 Que não tenha apenas comida, bebida, diversão e diversidade.
 Que não seja uma festa normal, tampouco artificial.
 Que venham todos: amigos, parentes, ex parentes
 e até, até gente quer não goste tanto da gente.
 Mas ainda assim e acima de tudo, que seja uma festa diferente.
 Em que todos se entendam, se tolerem, se importem,
 se amem e se respeitem. Felicidade é isso:
 é socializar, interagir, compartilhar, transformar,
 trocar experiências e por aí vai.
 É fazer da festa imperfeita um acontecimento ímpar.
 É envolver-se é dar e receber.
 Fazer do limão uma bela limonada, evitar criar caso por nada.
 Se permitir ser feliz é fazer o próximo feliz também.
 Porque, sim! A vida é linda e bela mas nem sempre singela.
 Então, para que seja realmente bela só depende de nós.
 Só veremos a beleza da vida
 se nós mesmos criarmos esses momentos de felicidade,
 se nos conectarmos, nos reinventarmos
 e aproveitarmos ao máximo o que for possível aproveitar.
 São esses momentos felizes que nos tocam,
 nos motivam a seguir adiante e dão sentido para a vida da gente.
 Enfim, a vida é linda, a vida é bela
 mas tem que ser bela antes do fim,
 Simples Assim!”*

Sem dúvida alguma, o fato de estar bem, tanto física quanto mentalmente, me faz querer viver cada vez mais e com propósito e com poesia. Ter a possibilidade de falar, de me expressar e de me locomover e me comunicar, ainda que queiram me ver estagnada e calada é primordial.

Ter a possibilidade de deixar uma mensagem através da minha história, da minha poesia, das minhas memórias ancestrais e das minhas vivências é algo necessário e inspirador. Certamente, é o que me faz levantar da cama e entrar de cabeça na batalha.

A luta pelos meus e pelos nossos direitos, são igualmente, razões que me fazem seguir meu caminho nessa batalha diária. Creio também que a liberdade de ir, de vir e de falar, ainda que de certa forma tolhidas, são razões fundamentais para que eu siga em frente.

Por último, mas não menos importante, ter o reconhecimento das pessoas por mim, pela minha contribuição enquanto pessoa idosa, cidadã e poeta, também fazem a diferença para eu não desistir de lutar e me levantar todos os dias fazendo com que minha vida realmente valha à pena.

Eu procuro viver da melhor forma possível. Mas considerar essa vivência como envelhecimento pleno e com sentido já é um pouco demais. Levando-se em consideração o desrespeito com a pessoa idosa na nossa sociedade, os estereótipos e preconceitos que nos imputam, além dos altos valores dos planos de saúde. Eu diria que são desanimadores. Ligar a televisão para me informar e me entreter, muitas vezes, só me faz sofrer.

Apesar de tudo, ainda prefiro pensar positivo. Penso que envelhecer de forma plena e com sentido é seguir na contramão. Enquanto muitos por aí pregam que envelhecer é sinônimo de fragilidade, incapacidade e solidão, eu busco o ser e o estar. Ser uma pessoa proativa, criativa, estar atenta às mudanças e aberta a novas possibilidades de aprendizado.

Acredito que, sim! Vivencio o máximo que posso, respeitando meu corpo e meus limites, faço as coisas que gosto sem muita autocobrança, sem muita ansiedade, mas, ao mesmo tempo, sendo deveras participativa.

Meu projeto para o futuro é, antes de qualquer coisa, ter cautela. Como eu já mencionei anteriormente, após participar de duas antologias poéticas e de ter lançado recentemente meu primeiro livro autoral: *Sobrevivências - Poesias, prosas e memórias*. Quero antes de mais nada, curtir esse momento. Curtir a realização desse sonho de ter me tornado uma autora.

Sinto que agora, eu preciso absorver e processar tudo na minha cabeça. Agora é o momento de reduzir o ritmo na escrita e retomar as leituras. Momento de me preparar para que o próximo trabalho seja um trabalho de qualidade e de respeito para com os leitores. Mas, aos poucos, quero também me envolver ainda mais. Quero fazer cursos e seguir me aprimorando tanto na escrita quanto na fala.

Necessito também melhorar minha comunicação nas mídias digitais e para isso, vou seguir no meu curso de letramento digital e, paralelamente, iniciar um curso de como falar em público, como palestrar para que assim, eu possa dialogar, de forma mais clara e objetiva com o público. Quero poder me comunicar melhor com as pessoas nas palestras, nas rodas de conversas e nas novas oportunidades de fala que meu livro tem me proporcionado.

Quero mostrar para as pessoas que a poesia é uma ferramenta de conexão entre pessoas, de aprendizado. A poesia abre nossos olhos, nos encanta, nos conecta, aflora nossos sentimentos, nos capacita, nos empodera e gera reflexões.

Resumindo, eu não diria que a poesia seja a salvação, mas ela pode sim ser uma válvula de escape, trazer discernimento e nos fazer suportar melhor as mazelas desse mundo em que vivemos. Poesia é bom demais.

Por isso não abro mão dela e termino dizendo assim:

*“Quando estou triste, me alegro com a poesia.
Quando a fome me pega
é a poesia que alimenta a minha alma
me faz suspirar e seguir o meu caminho
Quando sinto sede, frio, calafrios a poesia me sacia
me aquece e me conforta.
Quando fico para baixo é ela quem me puxa para cima
Me faz levitar e seguir o meu caminho.
Quando estou brava, irritada
querendo devolver as porradas e bordoadas
que insistem em me dar,
a poesia me acalma, me tira dessa neura
me devolve a serenidade, o equilíbrio e me traz de volta o juízo.
Ela me restaura, me bota no eixo e me faz superar
Me faz enxergar que não vale a pena gritar,
brigar confrontar e nem bater de frente
dar murro em ponta de faca, só vai me ferir ainda mais.
Nos momentos mais críticos, a poesia me dá um norte
me ensina a respirar, manter a calma e ser fraternal.
Quando me perco, me desespero e não sei ao certo o que fazer
Eu paro, faço uma pausa inspiro expiro e me pego a poetizar
pois sei que a poesia é o remédio
é a carta na manga que vai me salvar,
me elevar e me puxar para cima.
É ela quem vai me purificar, me direcionar
e me botar, com certeza, em outro patamar”*

“Quando” - poesia autoral Regina Ramos p. 20 do livro *Sobrevivências - Poesias, prosas e memórias*.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Regina Ramos, Paulistana, 63 anos de idade, graduada em Letras pela FZL - Faculdade da Zona Leste de São Paulo, aluna da USP60+ (Universidade de São Paulo). Autora do livro *Sobrevivências - Poesias, prosas e memórias* lançado em 2025. Tem participação em duas Antologias Poéticas / *Tinha uma poesia no meio do caminho - 2023* e *Meus versos de criança - 2024* / Amante dos esportes, da poesia e aprendiz de violão. Poesia um amor a perder de vista. E-mail: regi.ramos2025@gmail.com.

As tessituras do envelhecer com sentido

Marta Maria Gonçalves Balbé Pires



Neste ensaio convido você a conhecer e participar de uma análise da minha experiência com o envelhecimento. O texto se propõe a apresentar uma trajetória de vida que se alinha à visão de uma velhice ativa e protagonista. Partindo de uma carreira consolidada de 46 anos no magistério, o texto descreve a transição para a Psicologia e a Gerontologia como um processo de "reposicionamento no mundo do trabalho". A narrativa pessoal reflete sobre o envelhecer não apenas como um processo natural da vida, mas como uma jornada de escolhas e propósitos. Ao conectar essa experiência individual a iniciativas globais, como a Década do Envelhecimento Saudável, este ensaio demonstra como cada história de vida pode redefinir e enriquecer o conceito de velhice, desafiando visões passivas e ressignificando a última etapa do ciclo da vida.

Memórias entrelaçadas pelos anos

Eu me deleito em abrir as janelas da vida e viver com alegria os sonhos, as expectativas, as esperanças e com carinho evocar preciosas recordações. Minha jornada biográfica teve início em 23 de novembro de 1955, em uma pequena cidade no interior do Rio Grande do Sul, com marcantes características de região de fronteira. Meu nascimento, ocorrido às 11h

na residência de meus pais, reflete as práticas naturais de uma época em que a presença da parteira era comum.

A primeira parte de minha história se entrelaça com uma infância de brincadeiras ao ar livre, permeada por descobertas, curiosidades, imaginação e aprendizados. A adolescência, por sua vez, foi marcada por interações sociais e pela pedagogia do silêncio, um período de diálogo restrito no contexto familiar e escolar.

Com o passar do tempo, entrei na fase da idade adulta madura. É neste momento que o acúmulo de minhas experiências me confere a autoridade e a segurança necessárias para falar, pensar e agir de forma mais livre e despreocupada com julgamentos. Este é o período de reflexão e apreciação de minhas conquistas pessoais, familiares e profissionais, um olhar retrospectivo que me permite saborear os frutos da vida.

Minha trajetória profissional é moldada por uma sólida experiência de quarenta e seis anos no magistério, com atuação tanto na Educação Básica quanto no Ensino Superior. Durante esse período, ocupei diversas posições de gestão, exercendo os papéis de gestora escolar, coordenadora pedagógica, orientadora educacional e diretora de educação em uma rede de escolas privadas no norte e noroeste do Paraná. Além disso, atuei como diretora acadêmica de uma faculdade privada na mesma região, bem como professora e tutora na modalidade de educação a distância.

Minha carreira foi enriquecida pela participação em congressos nacionais e internacionais, e reconhecida com prêmios e condecorações. Essa história profissional se consolida como um percurso de vivências e um legado significativo para a área da educação.

E agora, Marta, qual é a fase da vida que você está vivenciando? Atualmente, encontro-me em uma nova fase da vida, que denomino envelhecer. Como membro do grupo de "idosos jovens" (69 anos), minha experiência se baseia em um acúmulo de vivências, propósitos e dinamismo, impulsionada pelo desejo de viver de forma intensa. Acredito que a vida sempre ofereceu grandes oportunidades, reflexo do apoio familiar que me encorajou a aproveitar as diversas aberturas que surgiram em minha trajetória.

Considero o envelhecer um processo natural e irreversível, presente ao longo da história dos seres vivos. É uma etapa marcada por alterações físicas, emocionais, cognitivas e sociais, como evidenciado, nos seres humanos, pelas mudanças hormonais, rugas, calvície e perda de densidade óssea. Ao refletir sobre essa nova fase, identifico-me com a indagação de Cecília Meireles (2001, p.18) em seu poema 'Retrato'³, "Em que espelho ficou retida a minha face?", que capta a estranheza e a fluidez do tempo.

Neste contexto, como discute o filósofo Sêneca em sua obra "A brevidade da vida"

O mesmo estado de espírito manifesta-se em muitos, o desejo de trabalhar perdura mais que a capacidade, lutam contra a fraqueza do corpo e julgam penosa a velhice, por nenhuma outra razão senão porque ela os põe de lado.

³ Fragmento do poema "Retratos" de Cecília Meireles (1901-1964), publicado no livro Viagem em 1939 e posteriormente na revista "O Diabo – Semanário de Crítica Literária e Artística, Ano VI, n. 253, 29 jul. 1939. p. 5. Um poema com características atemporais, cuja abordagem nos impulsiona à reflexão sobre um tema universal, que é a transitoriedade da vida. Contemplando um público de leitores diverso, a escritora Cecília Meireles figura entre os grandes nomes da literatura brasileira.

[...]

Ninguém tem a morte à vista, todos estendem suas esperanças ao longe, alguns chegam até mesmo a tomar disposições com relação a coisas que estão além de suas vidas. (Sêneca, 2018, p. 45)

Arantes (2021, p.20), faz um apontamento direto em concordância ao exposto por Cecília Meirelles e Sêneca, “afirmando que envelhecemos um pouco a cada dia, de maneira lenta e inexorável”. Desde o nascimento até o processo do envelhecimento os caminhos percorridos são distintos, como por exemplo, as pedras encontradas no caminho têm formatos diferentes, as engrenagens são conectadas e desconectadas, os sons ecoam ruídos singulares, as amizades se fortalecem e algumas desaparecem e, assim, cada ser humano, como um artista, pinta o quadro da vida com tons coloridos ou com rabiscos em preto e branco.

No entender de Schneider e Irigaray (2008, p. 592), a etapa da vida caracterizada como velhice, com suas peculiaridades, só pode ser compreendida a partir da relação que se estabelece entre os diferentes aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais.

“As concepções de velhice nada mais são do que o resultado de uma construção social e temporal feita no seio de uma sociedade com valores e princípios próprios que são atravessados por questões multifacetadas, multidirecionadas e contraditórias” (Schneider; Irigaray, 2008, p. 587).

Moreira e Nogueira (2008, p. 59-60) pontuam que na contemporaneidade, o envelhecimento humano passou a ser considerado um importante fenômeno social, devido, sobretudo, ao aumento da expectativa de vida da população e à redução da taxa de natalidade. Para tanto, a Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que até 2050 existirá no mundo aproximadamente dois bilhões de pessoas nesta faixa etária do ciclo vital, sendo 80% nos países em desenvolvimento. Até 2025 o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos (OMS, 2005).

Diante do exposto é possível antever o surgimento de um problema desafiador no campo das políticas públicas de saúde em relação a promoção da saúde para pessoas idosas ativas.

De acordo com o Estatuto da Pessoa Idosa (2003), Lei Federal no 10.741 de 01 de outubro de 2003, as pessoas com idade igual ou superior a 60 anos são consideradas idosas e têm seus direitos garantidos. O Estatuto possui 118 artigos que abrangem os direitos fundamentais das pessoas idosas, sendo: saúde física e mental, social e moral, com liberdade e dignidade. O art. 8º explicita que “o envelhecimento é um direito personalíssimo e a sua proteção um direito social, nos termos desta Lei e da legislação vigente”. O Estatuto do Idoso garante o direito de envelhecer de todas as pessoas.

Que sujeito sou eu no contexto do envelhecimento?

Decidi ser a protagonista de um novo envelhecer, optando por fazer parte do grupo de pessoas idosas ativas. Minha escolha se alinha a um perfil de longevidade e disposição para continuar a realizar projetos e sonhos, atribuindo um novo sentido à vida. Essa perspectiva se contrapõe à daqueles que se veem como "velhos", uma categoria que frequentemente se resigna diante das dificuldades e aguarda a finitude de forma derrotista.

Desse modo, destaco a importância de uma postura proativa e engajada nesta fase da vida, que transcende a visão tradicionalmente passiva.

Em consonância com o fortalecimento das políticas públicas voltadas às pessoas idosas ativas, a Assembleia Geral das Nações Unidas declarou, em dezembro de 2020, o período de 2021 a 2030 como a “Década do Envelhecimento Saudável”⁴. Este programa, que une a Organização das Nações Unidas (ONU), a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e da Organização Mundial da Saúde (OMS), que lideram a iniciativa global, apresenta um conjunto de ações específicas destinadas à construção de uma sociedade inclusiva, que acolha e valorize todas as idades. Minha própria jornada se alinha a essa iniciativa global, ao buscar ativamente um novo sentido para a vida.

As ações⁵ da “Década do Envelhecimento Saudável” buscam promover a saúde e o bem-estar dos idosos em todo o mundo. Elas estão organizadas em quatro áreas principais, sucintamente apresentadas:

1. Combate ao etarismo, aos preconceitos e a discriminação contra pessoas idosas e desta forma proporcionar uma mudança significativa na forma como pensamos, sentimos e agimos em relação à idade e ao envelhecimento;
2. Criação de ambientes e espaços públicos acessíveis e seguros que apoiem a participação e a contribuição dos idosos na sociedade;
3. Oferecimento de serviços de atenção integral e de atenção primária à saúde que atendam às necessidades das pessoas idosas;
4. Garantia dos sistemas de cuidados de longo prazo sustentáveis e de alta qualidade.

Para reafirmar minha decisão de integrar o grupo de idosos ativos, ingressei em 2018 no curso de Psicologia. Concluí a graduação em junho de 2023, recebendo o título de Bacharel em Psicologia, e, a partir daí, idealizei e concretizei o ‘*Espaço de Bem-Estar*’, em Floresta/PR, para atendimentos psicoterápicos. Este empreendimento marca uma nova fase em minha história, que denomino “Reposicionamento no Mundo do Trabalho”. Nesse momento da leitura você talvez esteja se perguntando: “*Será que ainda é tempo de tentar novos desafios?*”

Acredito que, para enfrentar novos desafios, é fundamental estar disposta a assumir os riscos inerentes a todo recomeço. Isso inclui noites de insônia, investimento financeiro e a construção de uma nova clientela e território profissional. Para fortalecer essa decisão empreendedora, investi em consultorias, pesquisei casos de sucesso e dialoguei com profissionais da área. Participei de palestras, workshops e cursos online, optando por sair da zona de conforto em busca de inovações. Todo sonho tem seu valor — em termos de tempo, dinheiro e realização — mas entre cruzar os braços ou me resignar, escolho seguir firme para novas aventuras.

AVENTURAS, sim!! Busca de novos conhecimentos, de formação que fundamente e

⁴ONU. Assembleia Geral da ONU declara 2021-2030 como Década do Envelhecimento Saudável. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/105264-assembleia-geral-da-onu-declara-2021-2030-como-d%C3%A9cada-do-envelhecimento-saud%C3%A1vel>

⁵ Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS/OMS). Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030). Disponível em: <https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel>; Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG). Disponível em: <https://sbgg.org.br/decada-de-envelhecimento-saudavel-relatorio-de-base-da-oms/>

instrumentalize meus enfrentamentos diante dos desafios, que se descortinam à frente.

Os novos campos de estudo, as abordagens inovadoras e os entendimentos aprofundados sobre o envelhecer motivaram minha decisão de cursar Tecnologia em Gerontologia no Centro Universitário de Maringá (UNICESUMAR). A gerontologia, como ciência, investiga as modificações que ocorrem na última etapa do ciclo da vida humana. Meu interesse em aprofundar o conhecimento nesta área se deve ao desejo de ser protagonista de um novo envelhecer, ou seja, de pertencer ao grupo de idosos ativos que compreendem a beleza da vida independentemente da idade, pois como Frankl (2019) aponta,

(...) nossas reflexões e experiências mostram, no entanto, que em vez de distensão, o ser humano necessita de tensão: uma certa tensão, saudável e bem dosada! Por exemplo, aquela tensão que se experimenta ante a exigência de um sentido da vida, de uma tarefa que é preciso executar, em especial quando se trata da exigência de um sentido da existência cuja realização é reservada, exigida e atribuída única e exclusivamente a essa pessoa. Essa tensão não é prejudicial à saúde psíquica, mas a promove, de modo que ela (...) constitui todo “ser-humano”; pois “ser-humano” significa estar na tensão entre ser e dever, de maneira inapelável e incondicional! (Frankl, 2019, p.19)

Minha rotina reflete esse dinamismo. Valorizo os momentos de socialização com amigos e família, como rodas de conversa, cafés da tarde e passeios, e desfruto de hobbies como viagens culturais e dias na praia. Para mim, o trabalho não se restringe à profissão; ele é um combustível para a mente e o corpo. Eu dedico tempo à leitura e à escrita, reconhecendo também a importância da atividade física, embora ainda resista a praticá-la. Em suma, busco manter-me em constante movimento, reafirmando minha identidade como uma pessoa idosa ativa.

Algumas considerações, ainda em processo, como a nossa vida...

Finalizando este diálogo poderíamos dizer que a vida se revela como uma obra de arte em constante construção, onde cada indivíduo a partir de suas experiências e subjetividade atua como o artista principal. Cada estação da vida, com seus desafios e aprendizados, agrega novas peças neste mosaico que compõe a tela chamada viver.

Particularmente, as mais de quatro décadas de atuação no espaço educacional, a transição para a Psicologia e a busca pela Gerontologia não são apenas capítulos de minha biografia; representam as cores e as pinceladas que definem os matizes de uma nova forma de envelhecer.

Ser uma idosa ativa é uma escolha, um divisor de águas nesta fase da teia da vida. A decisão de me reposicionar no mundo do trabalho aponta que devo escolher ser a artista de minha própria jornada, capaz de transformar as telas que me forem apresentadas em preto e branco, em uma obra vibrante e colorida. Uma jornada, fundamentada em estudos e experiências diante do novo, confirmam que o envelhecer deve ser uma fase de protagonismo, não do final de uma trajetória, mas do reinventar a si própria, onde se pode e se deve continuar a pintar com propósito e dinamismo.

Esta alegoria de olhar pelo retrovisor como um artista que se afasta do cavalete, nos convida a valorizar cada estágio e cada aprendizado que se apresenta ao longo do envelhecimento. Podemos concluir então, sem qualquer deslize, que a fase do envelhecimento não se configura como o fim da obra, mas como a etapa em que a artista,

com a sabedoria acumulada, tem a liberdade e a maestria para pintar novos mosaicos e paisagens cada vez mais ricos e significativos da própria história.

Referências

- ARANTES, A. C. Q. **Pra vida toda valer a pena viver** - pequeno manual para envelhecer com alegria. 1 ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2021.
- BRASIL. **Lei n. 10.741, de 1º de outubro de 2003**. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Brasília, DF: Diário Oficial da União, 2003.
- FRANKL, V. E. **A psicoterapia na prática: uma introdução casuística para médicos**. Tradução de Vilmar Schneider. Petrópolis, RJ : Vozes, 2019.
- MEIRELES, C. **Antologia poética**. 3. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira. 2001.
- MOREIRA, V.; NOGUEIRA, F. N. N. Do indesejável ao inevitável: a experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade. **Revista de Psicologia da USP**. São Paulo, SP, v. 19, n. 1, mar, 2008.
- ONU. **Assembleia Geral da ONU declara 2021-2030 como Década do Envelhecimento Saudável**. Brasília, DF, 2020. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/105264-assembleia-geral-da-onu-declara-2021-2030-como-d%C3%A9cada-do-envelhecimento-saud%C3%A1vel>. Acesso em: 27 ago 2025.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS/OMS). **Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030)**. [S. l.], 2021. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel> . Acesso em: 27 ago 2025.
- SÊNECA. **Sobre a Brevidade da Vida** (Ad Paulinum, De Breuitate Vitae). introdução, tradução e notas de Alexandre Pires Vieira. São Paulo, SP: Montecristo Editora, 2018. (Edição Kindle Multilíngue: português, inglês e Latim)
- SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Revista Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 25, n. 4, out. – dez., 2008.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA (SBGG). **Década de envelhecimento saudável: relatório de base da OMS**. Rio de Janeiro, 25 out. 2020. Disponível em: <https://sbgg.org.br/decada-de-envelhecimento-saudavel-relatorio-de-base-da-oms/> . Acesso em: 27 ago 2025.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Marta Maria Gonçalves Balbé Pires, Doutora em Educação (PUC/SP); Mestre em Educação nas Ciências (UNIJUI/RS); Licenciada em Pedagogia (UNIFRA/RS); Bacharel em Psicologia (FAP/PR); acadêmica em Gerontologia (UNICESUMAR/PR).
E-mail: martabalbepires@gmail.com.

SEÇÃO 2 - CORPO, MENTE E TEMPO

O tempo escreve em nós — e nós respondemos com presença. Nesta seção, abrimos espaço para reconhecer as mudanças e potências que habitam o corpo e a mente ao longo dos anos. São narrativas que falam de capacidade e limite, de dor e cuidado, de humor e serenidade, de fé e ciência, de práticas que sustentam o viver e dão ritmo ao cotidiano.

Envelhecer é também negociar com o relógio: compreender o que muda, respeitar o que permanece e reinventar o que ainda pode florescer. Há música nesse compasso — feita de pausas, respiros e recomeços.

Aqui, o corpo não é apenas biologia; é território de experiências, memória e expressão. A mente, por sua vez, segue curiosa, aprendendo, adaptando-se, ressignificando o tempo. As histórias reunidas acolhem a complexidade da vida madura sem idealizações: funcionais ou frágeis, independentes ou apoiadas, todas as trajetórias afirmam o direito de viver com dignidade, autonomia e sentido.

A cada página, um convite à autocompaixão e ao autocuidado. Como você se escuta? Que gestos diários lhe sustentam? Que práticas — físicas, afetivas, espirituais ou comunitárias — ajudam a manter o equilíbrio entre corpo, mente e tempo?

Este é um território de aprendizado e resistência, onde o envelhecer se torna exercício de presença e de cuidado consigo e com o outro.

Envelhecer

Vilacy Pessoa Geckler



Foto: arquivo pessoal

Não sei dizer quando comecei a envelhecer, porque minha vida aos trinta anos era muito ativa: marido, filhos, casa, loja, emprego... Eu não tinha tempo de me olhar com calma. Além disso, sentia-me poderosa quando minha filha me apresentava:

— Essa é a minha mãe!

— O quê? Parecem irmãs!

Eu me sentia envaidecida. Quando apareciam fios brancos, bem exibidos na minha cabeleira castanha, eu tingia. E as pessoas ainda me chamavam pelo nome e me tratavam por “você”. Eu me sentia gloriosa!

O tempo passou: fiquei viúva, os filhos casaram e se mudaram, aposentei-me, fechei a loja e substituí toda aquela vida rica de trabalho e de construção por um vazio que me levou à depressão. Ainda cuidava da minha mãe, com 90 anos e Alzheimer. Cheguei a ouvir que eu estava mais “acabada” do que ela.

Meus amigos me socorreram com encontros, viagens e lazer, o que me ajudou a suportar as perdas e restrições que a vida me impuseram. Então, percebi que envelhecera.

As gentilezas surgiram:

— A senhora não quer se sentar?

— Pode passar na frente, a senhora tem preferência!

— Seu nome é Dona Vilacy, não é?

Ser chamada de “dona” ou de “senhora” era um atestado de que o tempo passava e que eu já era considerada velha.

A vida é uma caixa de surpresas. Quando eu ainda relutava em aceitar mudanças, as circunstâncias me obrigaram a aceitar transformações mais radicais. A pandemia do coronavírus nos obrigou a todos a ficar em casa por tempo indeterminado. E eu, sozinha!

Não podia encontrar amigos nem familiares. Nada! Apenas isolamento e a televisão mostrando horrores, apavorando ainda mais os meus dias.

Cansada de ver TV, comecei a escrever. Revivia, através das palavras, toda a minha vida, como se fosse uma confissão feita para mim mesma.

— É isso a vida?

— Acabou?

Talvez fosse uma maneira de me redimir dos erros e de confraternizar-me com os acertos.

A finitude se apresentava de maneira cruel, sem disfarces. E, junto ao temor da pandemia, outros medos antes camuflados — doenças, dependência dos filhos, perda da liberdade — ficaram em segundo plano.

E, quieta em casa, descuidei-me. Os cabelos cresceram e branquearam. Engordei.

Meus filhos abasteciam minha geladeira, mas sem contato físico. O medo de me contaminarem era maior, pois, sendo idosa, o risco era iminente.

Sentada ou deitada, entre TV, comida e escrita, de cabelos brancos, senti-me ainda mais velha. Não aquela velhinha simpática e risonha, mas uma velha chata, resmungona,

descuidada, revoltada e totalmente sozinha.

Os livros e a TV não substituíam uma vida feita de altos e baixos, mas, ainda assim, uma vida normal. E os dias foram passando... meses... anos...

Do nada, comecei a sentir dores na perna esquerda, que me faziam andar mancando da cama para a sala e da sala para a cozinha.

— Isso não é nada, apenas mal jeito — dizia a mim mesma.

Com a vacina tomada, ainda faltava coragem para encarar o mundo além das paredes de casa. Minha filha, ao me ver mancando, marcou o médico. Lá fui eu, com esperança de que uns comprimidos resolvessem o incômodo.

De frente para o médico — gorda, de cabelos brancos, roupas comportadas e de cores tristes — escutei:

Diagnóstico: bursite. Tratamento: fisioterapia.

Esquecendo-me da aparência, questionei:

— Mas doutor, eu não tinha nada... como isso apareceu?

E a resposta veio, nua e cruel:

— É a idade.

Não ouvi as explicações. Minha mente tentava assimilar o que eu já sabia: — Então eu estou velha mesmo! Isso é doença de velho!

Sentindo dores, fazendo fisioterapia e me assumindo como velha, pensei: — Agora é só esperar o fim. O que tinha de fazer, já fiz.

Por causa da bursite e da condição de velha, tive dificuldades em subir e descer escadas. Passei a depender de companhia, de um braço para apoiar, como se fosse uma bengala. Até as roupas eu limitava: nada de cores, de decotes, de saltos altos, maquiagem ou esmaltes coloridos. Assumi os cabelos brancos.

Tentei aprender crochê e tricô, como uma velha resignada, fazendo “coisas de velho”. Entretanto, a imagem no espelho me desmentia. Eu via uma mulher que vibrava, que queria mais, que não se entregava.

Tinha que haver mais. Eu precisava de mais. Talvez um incentivo para quebrar a muralha que me cercava, os preconceitos que eu mesma criava.

Mas o que eu recebia eram reforços de que estava velha mesmo! Sentia-me excluída de conversas, de programas, até na família me poupavam — já cuidavam de mim como de uma velha.

Até que, um dia, nem sei como, algo mudou. Talvez por rebeldia. Vi meus olhos com novo

brilho, minha pele mais luminosa, uma esperança que me empurrava para frente. Vi que ainda havia muito para viver, se apaixonar e vibrar.

Embalada nessa utopia, senti-me forte, corajosa e pronta para viver.

Como aconteceu? Nem eu sei. Talvez fosse a vida que pulsava em mim, talvez os amigos que não me abandonaram, talvez sonhos enterrados lutando para emergir, talvez o espírito de luta que sempre existiu em mim.

Eu não admitia passar o resto da vida como uma velha. Não queria e não aceitava isso como minha verdade. Eu sentia que havia muito para viver.

Procurei amigos, entrei em novos grupos, quebrei a casca que me limitava. Até minha família se surpreendeu com a nova “eu”.

De repente, eu rejuvenescera. Dançava, me arrumava, me amava e amava a vida. Redescobri-me. Eu me sentia viva para viver a vida.

Hoje, com 80 anos, não me sinto velha.

Reconheci que viver e envelhecer é um presente valioso, que devo agradecer e cuidar. Tornei-me mais seletiva: minha alimentação é de qualidade, não leio livros ruins, não preservo amizades falsas nem convivo com pessoas que nada acrescentam. Reservo-me o direito de escolher onde quero estar e quem quero conhecer.

Acredito em minhas decisões. A opinião dos outros é deles. Mas consigo ter tolerância com os que não comungam das minhas crenças.

Tenho projetos, tenho sonhos. Participo ativamente de grupos de viagens, de crescimento espiritual e cultural, de serviço voluntário e de amigos que encontro para conversar, rir e até tomar uma taça de vinho.

Cuido da minha aparência, sem ser ridícula, mas ousando com cores, decotes, batom vermelho e roupas modernas.

Leio, me informo sobre política, atualidades e moda. O computador ainda é difícil, mas no celular e nas redes sociais sou bem ativa — tenho quase 3 mil amigos.

Faço musculação na academia, e o instrutor me chama de “garota”, exibindo-me como troféu para outras alunas.

Quando fico sozinha, gosto de assistir séries na Netflix e de ler. Também escrevo: já publiquei dois livros, mas tenho 16 prontos e outros três quase concluídos.

Amo meus netos. Quando eles vêm aqui, me desdubro em agradá-los. Eles até perguntam:

— Posso ir aí, vovó? Você não vai sair hoje?

Eles sabem que a avó tem muitos compromissos e respeitam isso.

Mesmo sem quintal, cultivo de jabuticaba, limão, laranjinha, romã e uma horta com manjeriço, salsinha, cebolinha, hortelã, alecrim e erva-cidreira. Tenho buganvílias e folhagens em vasos que atraem passarinhos, que fazem barulho, sujaram o piso e me obrigam a varrer, lavar e tomar sol.

Ainda tenho momentos de tristeza, melancolia e insônia, mas aceito como normal. Afinal, a vida não é perfeita, imprevistos acontecem e é finita. É difícil assimilar, mas não me entrego. Rebolo-me contra pensamentos sombrios.

Olho-me no espelho, passo batom vermelho, admiro-me e vou encontrar amigos.

Concluí que posso ser feliz, que posso tudo — ou quase tudo — o que me realize e me faça sentir viva. A vida é um belo presente que Deus me deu.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Vilacy Pessoa Geckler, 80 anos, residente em Nova Lima, Minas Gerais, Brasil. E-mail: kelvioluis@yahoo.com.br

Envelhecer de forma ativa é a minha nova perspectiva de vida

Acácia Gleci do Amaral Teixeira



Foto: arquivo pessoal

O envelhecimento para mim, tem sido uma experiência bem interessante, porque sou consciente que a finitude faz parte da vida e que a velhice é a sua última fase, portanto cabe a mim, a decisão de vivê-la da melhor forma possível, já que pretendo viver por muitos anos.

Sou uma pessoa otimista, característica que acredito ter herdado de meu pai, e isso tem sido importante para aceitar as mudanças que têm ocorrido nessa fase. Sempre procuro manter pensamentos positivos, lembrar de coisas boas e não permitir que pensamentos negativos controlem o meu viver, mesmo diante de situações adversas, sempre acredito que “nada fica igual por muito tempo”, que as coisas, sejam elas, boas ou ruins, vão passar e que amanhã é um outro dia.

Entretanto, é inegável que na velhice, lidamos com algumas perdas, e comigo não tem sido diferente, como o falecimento familiares queridos; de amigos de infância/juventude; o distanciamento dos colegas de trabalho, com quem convivemos durante muitos anos; a redução de salário que ocorreu após a aposentadoria e os ajustes para adequar ao orçamento; a diminuição da força física; problemas de artrose e artrite, que me afligem; a perda da juventude, além de ter que enfrentar estigmas sociais, por não estar “produzindo mais”.

Considerando que a sociedade supervaloriza a beleza, o novo e a produção, tudo isso têm um peso enorme, como se fossemos culpados por envelhecer, e mesmo que de forma sutil, passamos a ser discriminados, a nossa fala e opiniões vai perdendo o valor. Às vezes,

acredito que a velhice é um processo ambíguo e contraditório, com “perdas e ganhos”, mas ainda bem, que consigo enxergar além das perdas e focar nos ganhos existenciais, que essa fase da vida me oferece.

Sou uma pessoa resiliente, portanto carrego comigo uma força interior, que me ajuda a manter o equilíbrio, nos momentos em que às vezes oscilo diante das perdas e ganhos, ou seja, entre o “bem e o mal-estar”.

Convivo com problemas de artrose e artrite, dizem que não tem cura, e às vezes chego a pensar se daqui uns anos, o meu corpo vai acompanhar a minha mente, isso me assusta, me causa estranhamento, mas aos poucos estou aprendendo a administrar melhor essa situação, busco ajuda terapêutica por meio de fisioterapia, pratico exercícios físicos e frequento aulas de dança, um hobby, que adquiri há pouco mais de um ano, o qual, tem me proporcionado muita alegria, disposição, energia e entusiasmo.

Em geral, me considero satisfeita com a forma que estou vivendo, sou consciente que a velhice ocorre de múltiplas formas e que muitos idosos apresentam diversas fragilidades, me sinto privilegiada por estar vivendo de forma ativa, saudável, ao lado de minha querida família, que reside próximo, e de forma independente, com autonomia física e financeira.

Iniciei minha carreira profissional aos 18 anos, e paralelo ao trabalho, fiz meu Curso de Graduação, Pós-Graduação e Especializações na área educacional, onde exerci vários cargos e funções.

Ao final de 2022, quando minha filha mais nova concluiu seus estudos, me senti realizada em ver que todos os meus três filhos estavam formados e uma profissão, vivendo de forma independente. Então, comecei a repensar meus valores, conceitos e a forma como eu estava conduzindo a minha vida, o trabalho era como se já fizesse parte de minha identidade, e senti que precisava fechar esse ciclo, foi quando decidi pela aposentadoria.

Por várias vezes, ouvi de pessoas amigas e até mesmo de alguns familiares, que devido eu ser uma pessoa muito ativa, seria difícil me afastar das minhas atividades profissionais, pois tinha uma rotina muito dinâmica.

E, assim, em 2024, após trabalhar durante 54 anos no serviço público, me aposentei aos 72 anos de idade. Talvez o receio em me afastar anteriormente, fosse uma forma de me manter produtiva, conforme a sociedade requer, era como se não existisse vida sem estar vinculada ao meu trabalho, porém sentia que a vida não podia se resumir apenas ao trabalho, era hora de dar um novo rumo para a minha vida.

Tenho plena convicção que dei minha contribuição para a educação de meu país, estado e município, pois atuei em todas estas instâncias, me sinto realizada e gratificada com minha trajetória profissional.

Hoje, sem dúvida alguma, posso afirmar que realmente existe vida além da aposentadoria, do trabalho secular, uma vida com menos compromissos e responsabilidades, bem mais leve e prazerosa.

Tenho aproveitado essa fase da vida para dedicar mais à minha família, realizar coisas que eu gosto, e que antes, devido aos meus compromissos de trabalho e criação dos filhos, não

conseguia realizar. Participo ativamente das atividades da Academia Aracruzense de Letras, a qual sou membro idealizadora/fundadora, desde 2013, do Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa, do Grupo de Dança para Pessoas Idosas e das atividades realizadas para mulheres na Igreja que eu frequento.

Participar do Grupo de Dança, tem sido uma ótima experiência, não é apenas um hobby, que me traz maior equilíbrio, amplia minhas conexões cerebrais e reduz estresse, é também um momento de alegria e descontração, uma oportunidade de conviver e de fazer novas amizades, bem como mostrar para outras pessoas idosas que atividades prazerosas também podem ser realizadas na velhice.

Quero destacar, que a tecnologia tem sido fundamental no meu processo de envelhecimento, utilizo muito o computador para leitura, escrita e pesquisas e outros instrumentos digitais, interajo com parentes e amigas nas redes sociais e faço uso de aplicativos que facilitam o meu dia a dia, e isso me faz muito bem.

Mas, para isso é preciso nos despirmos de alguns preconceitos e acreditar que a velhice pode ser uma fase de muitas possibilidades e novas aprendizagens e experiências.

Exemplificando, posso citar uma experiência nova para mim, que foi viajar com o SESC, que realiza excursões para grupos de 60+, proporcionando passeios e viagens a preços mais acessíveis, possibilitando lazer e turismo com mais segurança e conforto para pessoas idosas. Em março deste ano, fiz a primeira viagem com um grupo de idosos, foi uma experiência excelente e se Deus quiser farei outras.

Atualmente, já “instalada na velhice”, foi que encontrei meu propósito de vida, ou seja, pesquisar e estudar sobre: envelhecimento, tema de grande amplitude e que requer mudanças de conceitos; idadismo/etarismo e direitos das pessoas idosas.

Para tanto, criei um perfil no Instagram com o propósito de refletir sobre o processo de envelhecimento, seus desafios, desconstruir mitos que limitam o idoso e não focar apenas em suas fragilidades, apresentar a velhice como um tempo de crescimento, de novos aprendizados e habilidades, que podem ser adquiridas ao longo da vida, bem como, combater o preconceito contra as pessoas idosas (idadismo). Assim, pretendo dar minha modesta contribuição, para a formação de uma sociedade mais inclusiva para as futuras gerações.

Assim, pretendo dar minha modesta contribuição, para a formação de uma sociedade mais inclusiva para aqueles que virão depois de nós.

Para mim, o sentido da vida consiste em saber que sou um ser único e específico, que não devo ser comparado com outras pessoas. É acreditar que a vida vai muito além da matéria, e não pode se restringir apenas em afazeres cotidianos, que não impulsionam a prática do bem e do desenvolvimento dos seres humanos.

Entendo, que o sentido da vida está nas coisas que não podemos adquirir financeiramente, é ter um propósito de vida, que beneficia outras vidas, é algo relacionado com a espiritualidade, com a promoção da paz, harmonia, felicidade, o perdão, enfim é praticar o amor ao próximo.

Acredito que a minha fé em Deus, o amor pela minha família, a vontade contínua de aprender, de tentar se cada dia uma pessoa melhorar, de desenvolver o meu propósito de vida, podem contribuir para a construção de uma sociedade menos preconceituosa em relação às pessoas idosas e defender seus direitos, muitas vezes silenciados, e que as próximas gerações possam envelhecer com mais qualidade de vida, mais segurança e sem medo, tudo isso me impulsiona a viver e continuar lutando, esse é o meu projeto de vida.

Compartilhar a vida com minha família, meu marido, filhos, genro, nora e netos, e ter o privilégio de acompanhar de perto o desenvolvimento e suas conquistas, de amar e ser amada por eles, isso é altamente gratificante e faz de fato, a minha vida valer a pena!

Considero que a velhice tem sido uma oportunidade para eu poder realizar coisas importantes e que anteriormente, negligenciava, portanto, o cuidado se tornou imperativo, em minha vida, como: cuidar de minha saúde; manter meus exames médicos e vacinas atualizadas; preparar minha alimentação; manter um sono equilibrado; praticar exercícios físicos, são minhas prioridades. Confesso, que a prática de exercícios físicos tem sido um desafio enorme, pois sempre fui sedentária, mas estou consciente da necessidade e tenho me esforçado para me exercitar com frequência.

Mas, envelhecer de forma plena e com sentido, vai muito além das necessidades básicas, é viver com autonomia, independência, fazer escolhas, buscar novos aprendizados e experiências e sobretudo, aceitar as mudanças naturais que a vida nos impõe.

Meu desejo para o futuro é ter muita saúde, paz, sabedoria, fé, continuar vivendo em minha casa, enquanto for possível, com o apoio de minha querida família, dedicar ao meu projeto de vida, mais tempo à leitura, assistir bons filmes e fazer algumas viagens. É assim que estou vivenciando minha velhice e o que eu desejo para o meu futuro. Sigo em frente, acreditando que ainda há muito o que fazer!

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Acácia Gleci do Amaral Teixeira, graduada em Pedagogia, com Pós-Graduação em Planejamento Educacional e Supervisão Escolar, Especialista em Gestão Pública Municipal, pelo Instituto Federal do Espírito Santo (IFES) e Conselhos Escolares/Gestão Democrática, pela Universidade Federal do Ceará (UFC). Subsecretaria Municipal de Educação (2001 a 2004), Secretária Municipal de Educação (2014 a 2016), Aracruz-ES, Conselheira Estadual de Educação do Estado do Espírito Santo (2016 a 2024), Membro Fundadora e 1ª Presidente da Academia Aracruzense de Letras (2013) do município de Aracruz-ES. E-mail: Sandraglecidoamaral@gmail.com

Envelhecer com Sentido

Solange Aparecida Foglietto

Envelhecer é uma experiência universal, mas vivida de maneira única por cada sujeito. As escolhas, os vínculos, as perdas e as conquistas constroem diferentes modos de compreender o tempo e dar significado à vida. Neste artigo, apresento em primeira pessoa o relato de minha própria trajetória, marcada por desafios, aprendizados e reconstruções. Meu objetivo é refletir sobre o envelhecimento a partir da vida vivida, destacando a importância da resiliência, da família, do trabalho e da esperança na construção de um envelhecer com sentido.

Infância e a perda precoce da mãe

Minha história foi marcada pela perda de minha mãe aos quatro anos de idade, em decorrência de um acidente doméstico. Essa ruptura alterou toda a dinâmica familiar e me levou a viver com minha tia, enquanto meu irmão permaneceu com meus avós. Naquele momento, ainda sem compreender plenamente o significado da morte, aprendi desde cedo sobre as ausências e os impactos da separação.

Reconstrução familiar

Algum tempo depois, meu pai constituiu uma nova união. A chegada da madrasta, que acolheu a mim e ao meu irmão com respeito, representou a oportunidade de ressignificar a ideia de família. Decidi chamá-la de mãe e, com o tempo, formamos laços sólidos. A presença de irmãos e a vivência familiar me ensinaram sobre pertencimento e afeto.

Juventude e descobertas

A adolescência foi um período de questionamentos e de busca por autonomia. Acompanhava minha mãe em seu trabalho como auxiliar de enfermagem e aprendi a importância de cuidar das pessoas. Tive namoros, amizades e descobertas próprias dessa fase, ao mesmo tempo em que enfrentava problemas de saúde que, hoje, seriam diagnosticados como depressão. Mesmo assim, aprendi com cada desafio, construindo resiliência.

Escolha profissional e propósito

Uma experiência marcante com uma assistente social despertou em mim o desejo de seguir essa profissão. Assim, ingressei no curso de Serviço Social, profissão que abracei com dedicação e amor, atuando por décadas em defesa da dignidade humana. Após minha aposentadoria, continuei envolvida em projetos sociais, especialmente com mulheres em situação de vulnerabilidade, reforçando o meu compromisso com a solidariedade e com a transformação da realidade.

Envelhecer com sentido

Hoje, aos 63 anos, percebo as marcas do tempo em meu corpo, mas enxergo o envelhecer como um privilégio. Venho de uma família longeva, com avós e tios que ultrapassaram os 90 anos, e sempre vi neles o entusiasmo pela vida. Continuo estudando, aprendendo e sonhando. Iniciei novas formações, como psicopedagogia e auxiliar de veterinária, porque acredito que nunca é tarde para recomeçar e reinventar-se. Envelhecer com sentido é poder olhar para trás com gratidão e para frente com esperança. O fato de pertencer a uma família de longevos atuantes, certamente me auxiliou e auxilia na busca por novos desafios, compromisso com a vida em todas as suas formas e expressões, os longevos com os quais convivo referem “não se cansar de viver”, mesmo com os desafios que a longevidade trás, continuam sendo bem humorados, se expressam com palavras e mostram-se autênticos na forma de ser e agir, reforçando em mim a energia vital para seguir adiante com meus projetos e propósitos.

Considerações finais

O envelhecimento, como demonstrei em meu relato, é mais do que a passagem do tempo: é a construção diária de sentido. Minha trajetória, marcada por perdas, reconstruções e conquistas, me ensinou que a resiliência e a esperança são fundamentais para viver plenamente. Envelhecer é aceitar as limitações, mas também é celebrar as conquistas, cultivar vínculos e continuar escrevendo a própria história. Assim, sigo pela vida, disposta a viver cada etapa como uma oportunidade única e minha família, conforme descrevi é de fonte de estímulo constante para que minha energia, apesar de às vezes baixar, não se esgota, os pensamentos do bem fazer e bem querer, com humor, gratidão e perseverança faz com que insista pela busca de um mundo melhor para todos que nele habitam e se projetam para o futuro, e deixar um legado de otimismo e fé de que é possível envelhecer com sentido e cada um de nós têm a capacidade de nos construirmos e reconstruirmos quantas vezes forem necessárias para que sigamos perseguindo nossos sonhos e ideais, toda pessoa é única e por assim ser, é e sempre será especial, independente da faixa etária na qual se encontra, signifique e ressignifique sua história de vida, ontem, hoje e sempre!

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Solange Aparecida Foglietto, 63 anos, nascida em São Paulo, capital, formada em Serviço Social pela Universidade São Francisco. Atuou na área da Saúde Hospitalar, Infância e Juventude e Organização não Governamental. Aposentada desde 2021, atua como voluntária na Associação de Amparo Projeto Caju, cursa pós graduação em Psicopedagogia e Políticas Públicas, Seguridade e Assistência Social. Participou com demais coautores na coletânea da Salvante V, *Reminiscência do Tempo*, pela Editora Sarasvati, 2022. E-mail: safoglietto@gmail.com.

***En-ve-lhe-cen-do* – um caso de gerúndio ao vivo**

Francirene Gripp de Oliveira

Quando eu tinha uns onze anos, comecei a ter consciência de que meu corpo estava se transformando por inteiro e muito rapidamente. Havia uma inquestionável comprovação do que se passava comigo. Vestidos novos ficavam curtos antes de ficarem velhos, shorts, muito apertados, e sapatos que eu amava ficavam perdidos, não podia mais calça-los.

Passei a reparar a aparência das pessoas mais velhas à minha volta. Todos me pareciam de idades muito avançadas e eu suspeitava que padeciam de algo estranho. Manifestavam uma face generalizada que, em segredo, eu acreditava que nunca me alcançaria. Não gostava quando me diziam “você vai chegar lá”.

Um dia, observando minha tia-avó, perguntei-lhe como é que se ficava velha. A tia, que adorava conversar, me olhou sorridente e me deu uma resposta consoladora: “a gente não percebe, porque vai acontecendo aos poucos”.

Na minha cabecinha avoadada de então, avaliei que, se a tia, que vinha vivendo desde épocas tão antigas, ela não se preocupava, não era meu caso me ocupar do assunto.

Nesse tempo, eu sentia a adolescência que se expandia como o calor do sol da manhã para o meio-dia; uma maravilhosa juventude que se prometia no horizonte próximo e, em seguida - bem, meus olhos não conseguiam “mirar” mais adiante. O futuro da vida adulta e da maturidade era longínquo demais, e ainda não me dizia respeito. Naqueles dias, havia um estado de beleza, força e vigor explodindo, que me aparecia com uma aura de destino eterno.

Aos setenta e dois anos, estou escrevendo este relato. Recordo o depoimento da minha querida tia-avó sobre envelhecimento, como testemunho simples, mas eficiente, de sabedoria de vida.

Afinal, posso confirmar que envelhecer é uma questão antiga. Não vi como aconteceu, mas cheguei lá! Ou estou chegando, venho chegando há muitos anos! Parece que o verbo envelhecer, conjugado em modo de gerúndio, entra em consonância e ritmo exato com a vida, uma vez que estamos sempre – *en – ve – lhe – cen- do*.

Meus pais, aos oitenta e tantos anos, chamavam de meninas as filhas de idade entre cinquenta e sessenta anos. O mesmo que eu faço com meus filhos hoje. Só que ninguém me chama mais de menina, ou me vê como jovem, a não ser meus amigos de idade adiante da minha. Ou alguém que pretende usar essa palavra como um carinho.

É o caminho. E ainda não sei se agradeço ou se choro por ele.

Viver tem sido uma aventura de tal importância e intensidade que não consigo avaliar ainda. Talvez um dia. Penso que a percepção do próprio envelhecimento faz parte do processo, e que isso pode se dar em qualquer etapa.

Eu tinha menos de trinta e cinco anos, quando escrevi um poema reparando e criticando o envelhecimento do meu rosto, em comparação a uma foto feita aos quinze anos de idade.

Preciso explicar que ler e escrever sempre foi meu principal artifício de vida. Daí, acabei me tornando poeta. Leitura e escrita, uma coisa puxando a outra, sempre foi meu grande pretexto, sonho, e se tornou como que, naturalmente, projeto profissional na vida adulta. Os anos de formação escolar fluíram para a opção pelo curso de letras, o mestrado em estudos literários, e as atividades de professora de português e literatura, que perduraram por trinta anos.

Nessa época, era imprescindível me alimentar de conhecimentos que orientassem meu trabalho de ensinar leitura e escrita. Lia e escrevia constantemente, principalmente provas e as famosas “apostilas” escolares, que visavam suprir certa necessidade de material didático atualizado. Eu tinha desafios imediatos a enfrentar e demandas a responder nas salas de aulas, sempre cheias de adolescentes ou jovens universitários.

Existiram também, os movimentos da minha interioridade que, da mesma maneira, me levavam a buscar a literatura de ficção e a poesia. A escrita com intenções literárias veio a ser consequência disso.

Assim, quando entrei neste tempo “pós-salas de aula”, isto é, me aposentei, me assumi como escritora e, desde então, tenho me dedicado a ler obras de temáticas variadas, mas principalmente nos gêneros ficção e poesia. Passei a escrever mais regularmente poesia e prosa, e pude publicar alguns livros. Enfim, vamos ao poema⁶:

*Este meu lado direito
tão torto, tão brusco e tosco, coitado
Não contradiz
sua íntima natureza, é verdade.*

*Assisto ao vivo a grande atração
deste corpo em transformação
em tudo a que tem direito
incluso o cérebro e o respeito.*

*E esta linda pele que se vinca
a contragosto dos cremes
e da alimentação naturalizada.*

*Recupero-me vagamente
neste olhar de espelho*

⁶ *Eu que me destilo* - poesia (Edição da autora. BH, 1994)

*em que encontro meu retrato.
O sorriso é tão meigo
aos quinze aninhos contados
mas há mais de cem idades
nos trinta e cinco não feitos.*

Quantas considerações rigorosas faz esse eu-lírico! Parece até que a autora do poema não é a mesma que está escrevendo este relato! Me julgar com mais de “cem idades”, justo na fase em que belezas e potências estão atingindo o auge da plenitude na mulher? Talvez o lirismo do verso quisesse contemplar alguns mistérios da vida, como o envelhecimento. Ou apenas demonstrar que nossa autopercepção varia ao longo da existência.

De todo modo, atualmente não acho conveniente, nem necessário, examinar com tanto rigor a minha face. Já não atraio tantos olhares, e a perda gradual da aparência bela, tão valorizada segundo os padrões da nossa cultura, é um dos enfrentamentos com que é preciso lidar durante a temporada de frescor e viço da flor! Por outro lado, passar mais despercebida até que tem suas vantagens.

O desejo de reter a beleza e a juventude para sempre, convoca em nós inúmeras estratégias, forja manobras, molda comportamentos, impõe atitudes, nos incita sem parar. Esses são poderosos para nos provocarem certas crises de sentimentos ruins, resultados de ilusões, enganos e frustrações.

A beleza pode atrair situações que, muitas vezes, nos causam mais sofrimentos que alegrias. Nesse contexto, o fator decisivo a meu ver, é a relação entre homens e mulheres, em que persiste grande desigualdade de direitos, com perdas importantes para elas/nós. Parece que os homens, em geral, têm uma visão negativa a respeito das mulheres, não apreciam as mulheres, pois têm atuado de maneira muito predatória ainda hoje.

A incapacidade amorosa desses homens tem sido uma constante há séculos, ou milênios, infelizmente. O preço costuma ser alto, primeiramente para as mulheres. É preciso muita energia para resistir e superar, assim como apoio da família e principalmente do estado. O resultado dos tropeços e percalços do vivido, do passar do tempo, enfim, se mostra na face, nos cabelos, no corpo físico e mental.

E acontece isso que se murmura por aí: quando a gente vê, está ficando velha, ou velho, ou já ficou, sei lá. Porém, afora a questão insistente de querer envelhecer bonita - a vaidade sempre a nos cutucar - sinto-me bem como estou hoje, onde estou, embora haja sempre algumas coisas a serem melhoradas, algumas vontades a serem realizadas. Basta ouvir uma música de ritmo dançante, que isso me acontece.

Prefiro ser um pouco mais condescendente comigo mesma. Afinal, a vida nos dá oportunidade de nos tornarmos poetas, contistas, romancistas – isto é, cumprir muitos dos nossos desejos – mas, sem pedir licença, ela vai nos subtraindo alguns pedaços, e não existe retorno ou retomada de caminho, nenhum atalho que traga de volta opções feitas ou abandonadas lá atrás.

A juventude, plena de impetuosidade e avidez, cedo me levou a formar uma família de quatro filhos. Eles me deram seis netos, uma bisneta, e agora há mais alguém a caminho. A presença física deles no meu cotidiano não é possível, pois moramos em cidades e estados diferentes uns dos outros. De modo que, viajar para vê-los é estruturante do meu cotidiano (enquanto eu puder). Quando pacifico a saudade de um, está na hora de ficar perto do outro ou da outra. É a parte desassossegada da minha sossegada vida de aposentada, e por isso preciso constantemente ajustar as emoções.

Entretanto, atualmente, a literatura é minha companheira fiel. A leitura e a escrita é a dupla que me dinamiza por inteiro. Posso passar dias entre escolha de palavras, parágrafos, páginas e capítulos.

Aprendi que ler e escrever faz a gente pensar sobre a própria vida e sobre a dos outros. Essa prática, porém, não nos garante conclusões acertadas, ou definitivas, sobre muitas questões. Descobri que uma vez alcançada uma resposta, há sempre perguntas novas a serem feitas. Sinto-me perplexa diante das realidades da vida social.

Nosso país apresenta enorme desigualdade social e sobressai o fato de que a concentração de renda está em poucas mãos. Nota-se que é baixo o crescimento de empresas de médio e pequeno porte, e que a geração de empregos é insuficiente, além de outros problemas. A discussão política sobre esses problemas acontece de modo desgastante e quase improdutivo; a dissensão política estendeu-se à vida familiar de maneira preocupante e muito desagradável.

Nesse contexto, grande parte da população brasileira não tem condições adequadas de vida, e precisa lutar dia a dia pela alimentação, moradia, manutenção da saúde, e outras necessidades. Acredito que o envelhecimento nessas circunstâncias, deve ser penoso, ainda que haja políticas públicas propostas a minorar esses problemas.

Quanto a mim, eu não poderia jamais reclamar da forma como vivencio esta etapa da vida, pois considero-me privilegiada. Sempre tive acesso à educação qualificada, à cultura, às artes e, ao atravessar algumas situações difíceis, pude contar com apoios. Disponho de moradia própria e aposentadoria, que permitem-me viver com dignidade e usufruir de autonomia, graças, principalmente, à boa saúde.

Esses aspectos não me impedem de reconhecer a convulsão que está ocorrendo no mundo contemporâneo. Acompanho noticiários, redes sociais de cunho cultural e político, faço alguns cursos livres.

Para meu grande conforto, moro em uma cidade onde é abundante a oferta das artes: exposições, saraus, concertos, teatro, filmes, que adoro. Me ocupam também as atividades físicas – gosto de caminhadas ao ar livre e de vez em quando costumo “brincar” com agulhas de bordado e costura; gosto de cozinhar; melhor ainda quando é para as pessoas queridas.

E leio livros, muitos livros. Ando sempre em busca de conhecimento; quero saber o que houve no passado (que não me contaram) e o que está acontecendo agora. Não sei de onde se origina esta sede de saber, nem que benefícios objetivos posso alcançar com isso, a esta altura da vida. Tenho visto gente cultíssima, com produção acadêmica e ou literária riquíssima, adocida a ponto de não saber mais o próprio nome.

A questão é que me sinto bem, vivendo assim. A leitura e a escrita me “salvam”, sempre me “salvaram”, isso é uma grande verdade para mim. Enfim, creio que me sinto melhor, provocando mais versões de mim mesma, além das personagens escritora, mãe, avó, bisavó, mulher.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Francirene Gripp de Oliveira, mineira de Governador Valadares, residente em Belo Horizonte, MG. Professora de letras aposentada, mestre em estudos literários, escritora de poesia, contos, crônicas e romance; mãe de quatro filhos, avó de seis netos, uma bisneta, solteira na vida (atualmente). Escreve para revistas e jornais digitais e impressos, às vezes sob o pseudônimo France Gripp. Livros publicados: *Eu que me destilo - poesia* (Edição da autora. BH, 1994); *Vinte Lições - poesia infantojuvenil* (Dimensão, BH, 1998); *Trililili Paralelá - poesia infantil* (Edição da autora/ LMIC/BH, 2010); *Coração Incendiário, poesia* (Pragmatha, Porto Alegre, 2014); *As aventuras de Bera Titan, infanto juvenil* (Outono Edições, BH, 2020); *O rei dos imóveis, novela* (Caravana Editorial, BH, 2021); *Todo Instante Pulsa Todo, poesia* (Inmensa Editorial, São Paulo, 2024, Col. Infame Ruído, vol.4); *Noivas para o sultão, um conto de viagem - romance* (Samsara, Porto Alegre, 2025) (em produção). E-mail: francegripp@gmail.com – www.francegripp.com.br @francegripp.

Minha festa de 80 anos

Nilton Bahlis dos Santos



Foto: arquivo pessoal

I - Sexta-feira da semana passada recebi um ZAP da professora Simone, falando que estava fechando mais um número da Revista Longevidade e perguntando se eu poderia fazer um depoimento sobre a minha experiência de envelhecer.

Fiquei contente com o pedido, mas acabara de sair de uma festa de comemoração pela passagem dos meus 80 anos. No início pensei que ela me ligara por ter ouvido falar da festa que eu havia feito, onde reunira muitas pessoas com quem tinha convivido nas várias épocas da minha vida.

Respondi a demanda da Simone falando que estava muito ocupado naqueles dias, e que não poderia escrever o depoimento no prazo proposto por ela. Na conversa percebi que se tratava de uma mera casualidade. Meus últimos contatos com o pessoal de Viçosa tinha se dado no momento em que se organizava a revista Longevidade. Na realidade, quando perdi o contato com a Simone eu estava em meio a um problema de saúde, que faz parte do envelhecimento de muitas pessoas.

II - Eu era pesquisador e professor em algumas pós-graduações da Fiocruz, quando completei 70 anos e fui aposentado compulsoriamente...

Uma das minhas áreas de pesquisa, na época, era relacionada ao envelhecimento. Eu já aprendera em minhas pesquisas empíricas sobre a violência que era para um grande

número de pessoas o processo de aposentadoria, e vivenciara a aposentadoria de muitos colegas da Fiocruz. Os processos eram tão doloridos que a instituição tem hoje um importante serviço de suporte jurídico, administrativo, psicológico e de saúde para os aposentados...

Para uma pessoa como eu, com 70 anos, que tinha suas alegrias, trabalho e compromissos, ter subitamente expropriada a possibilidade de continuar fazendo algo a que se dedicara por toda a vida e perder todos, colegas companheiros e amigos que dela participavam, da noite para o dia, é muito doloroso. Pois para um concursado, em uma instituição pública, quando você termina o dia de trabalho, na data de seu aniversário, já no dia seguinte você volta apenas para pegar seus pertences e, às vezes, ver sua cadeira, computador e mesa, a sua vaga, ser ocupada por outro funcionário nomeado para seu posto.

Para mim, deixar de trabalhar na Fiocruz, era a morte em vida. A partir daí o destino estava selado, ficar em casa ou perambular pelos bancos, hospitais, serviços de saúde... Isso significava a morte em vida: o isolamento e todas as consequências de saúde que daí decorrem.

Comecei a perceber que toda a minha preparação e conhecimentos de saúde e envelhecimento poderiam não ser suficientes para evitar cair nos problemas que ocorrem com a grande maioria dos envelhecidos. Comecei a sofrer de ansiedade e a não conseguir dormir, a engordar... e, por mais que tentasse fazer exercícios, cheguei aos 110 quilos, o que dificultava ainda mais fazer os exercícios e cuidar da saúde. Comecei a ter crises de ansiedade, e medo de entrar em pânico. Isso durou até quando a pandemia me levou a ficar ainda cada vez mais isolado, sozinho, sem sair de casa. Sem poder fazer exercícios, encontrar os amigos, etc...

III - Foi em minhas pesquisas sobre envelhecimento que cruzei pela primeira vez com a Simone, na realidade, as Simones (a Mafra, a Martins e algumas outras) e me identifiquei e me dispus a colaborar com o projeto que elas desenvolviam na Universidade Federal de Viçosa. Certa vez, a Simone Martins me visitou na Fiocruz. Trocamos ideias sobre atividades de apoio ao envelhecimento e passei a colaborar com o seu projeto. Mesmo me aposentando, continuei minhas atividades voluntariamente em pesquisa e educação. À época, ainda não tinha chegado à situação de saúde que cheguei mais tarde.

Foi mais ou menos naquela época que, pela primeira vez, trocamos ideias com pessoas de Viçosa, sobre envelhecimento e sobre as políticas de saúde nesta área. E criamos uma colaboração muito produtiva e criativa entre as pesquisas e ações do Next e as desenvolvidas na UFV. Nessa colaboração e em outras experiências e experimentações, começou a ficar claro que a maior dificuldade do envelhecer era o isolamento...

A particularidade do trabalho da Simone era não se tratar de um projeto acadêmico, como outros desenvolvidos pelo Next, inclusive com outros grupos que trabalhavam sobre envelhecimento na Universidade de Viçosa e na região. O trabalho de extensão era muito importante em termos de metodologia para as pesquisas do Next, pois ele trazia uma boa dose de pesquisa empírica, ao vivenciar a experiência em ação. Com muita felicidade e alegria comecei a observar esses projetos de extensão. Foi assim que acompanhamos o surgimento desta revista que agora me serve de expressão. O seu centro seria a experiência do envelhecer nos locais dos serviços de saúde da região (escolas, asilos, locais de esportes, etc).

Quando optei por estudar o envelhecimento, não foi apenas por uma experiência intelectual, mas visava me preparar para meu próprio envelhecer. Me dispunha a estudar o envelhecimento para envelhecer melhor, com qualidade de vida.

Como disse anteriormente, quando me aposentaram compulsoriamente, me vi expropriado do meu trabalho, dos colegas e companheiros da Fiocruz. Tentei impedir que isso acontecesse mantendo minhas atividades e mesmo a expandindo. Procurava compensar a perda de importância no organograma administrativo da Fiocruz com o voluntarismo de tentar estar presente em todas as atividades que, em momentos diversos, eu tinha desenvolvido: na pesquisa, na educação e na saúde, nos congressos, seminários, grupos de estudos, etc. Isso levou a ampliação de um estresse e ansiedade que já estavam em curso, ampliados pela expectativa da aposentadoria compulsória.

IV - Também procurava avançar nas pesquisas de envelhecimento. Além de aumentar o conhecimento das dificuldades do envelhecer, procurando experimentar formas de reduzir seus aspectos negativos, já tínhamos entendido que envelhecer em comunidade era um antídoto poderoso. Meu grupo de pesquisa chegou mesmo a criar uma comunidade virtual de envelhecimento. Uma rede social na internet, que tinha como propósito “envelhecer em comunidade” e que, em 2 anos, chegou a contar com mais de 150 mil participantes. Nessa época, vivemos também pequenos projetos de extensão, nossos e com parceiros, como a UFV, no SUS, em escolas, e em toda parte onde pudessem acontecer experiências de envelhecimento comunitário.

Se já estava sentindo o isolamento da aposentadoria, o estresse do voluntarismo e a obesidade resultavam na redução de meus movimentos e a pandemia terminou por me levar ao solo. Para resistir busquei usar todas as tecnologias de saúde...

Inicialmente, a medicina tradicional, que o Plano de Saúde me proporcionou, com esperança nos remédios, nas intervenções, nas operações, na “bolinha” para impedir a insônia que, por sua vez, geraram mais ansiedades e provocaram o medo de entrar em pânico. Assim, cheguei aos 110 quilos.

Meus conhecimentos na área de saúde diziam que as expectativas de vida dos idosos, aos 75 anos, seria no máximo de mais 5 anos, sendo raro os que ultrapassavam os 80. Mas... diziam também que o processo de degenerescência se acelera pelo seu próprio curso.

Quando estava nesse ponto, me mudei de uma casa para um condomínio, com amplos serviços comunitários, como piscinas, academia, restaurante e cafeteria que favorecem encontros, quadras esportivas, cinema, entre outros. Era uma forma de envelhecer em comunidade.

V - Mas não foi só isso que aprendi nas minhas pesquisas sobre envelhecimento. Aprendi que o problema do isolamento não se resolve por vontade. O envelhecimento nos obriga a reorganizar a relação com a família, com os sistemas de previdência, de saúde, de educação, etc. E a chave para isso acontecer de forma positiva é preservar as condições de autonomia do idoso. Autonomia do ponto de vista dos recursos, da saúde, da locomoção, etc.

Falei anteriormente que a aposentadoria precipitou uma crise que já estava em curso. O

aumento de peso entrando na obesidade, o estresse, a ansiedade e o medo do pânico começaram a me paralisar, dificultando a reação. A busca de suporte no sistema médico e farmacêutico, em vez de melhorar, pioraram as minhas iniciativas no sentido de viver melhor. Eu já buscava recursos nas chamadas Pics (Práticas Integrativas e Complementares em Saúde). Fazia acupuntura, massagem, homeopatia, exercícios e melhorado a alimentação. E começara a experimentar o canabidiol. Mas as práticas médicas me levando a um crescente número de consultas e exames e farmacêuticas, absorviam todas minhas energias,,, todos os meus recursos, preocupação e esforços.

Restringi as constantes idas à médicos, cada vez mais especializados, reduzi o número de medicamentos, os exames laboratoriais e de imagem que se repetiam cada vez mais, procurando deixar mais tempo para exercícios, cuidados com alimentação, etc.

Reorganizei minhas relações com a família, que praticamente havia se limitado à minha filha, atualmente com 26 anos, e me esforcei em recontatar familiares que residiam em outras regiões.

Por último, e não menos importante, procurei reorganizar minhas atividades de pesquisa e educação, sem depender de nenhuma instituição.

VI - Conforme fui desenvolvendo estas questões, fui recuperando a minha vida. Emagreci mais de 15 quilos e continuo em meu esforço contra a obesidade. Terminaram as minhas noites de insônia e a qualidade do meu sono melhora. Dores e mal estar começam a diminuir sensivelmente. Mas ainda não estabilizei completamente, nem minha saúde, nem meus recursos e nem meus afazeres. Ainda acontecem idas e voltas, saídas e recaídas e foi para retomar minhas atividades, meus amigos e meus projetos que terminei fazendo uma grande festa:

... minha festa de 80 anos... ... de comemoração e de início de uma nova fase.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Nilton Bahlis dos Santos, professor pesquisador e oitentão, ENSP/Fiocruz. E-mail: niltombdossantos@gmail.com.

Sobre o direito de querer: narrativas do envelhecer com sentido em uma ILPI

Luiza Azambuja

*"Você nunca entende realmente uma pessoa até considerar as coisas do ponto de vista dela... até entrar na pele dela e caminhar por aí."
Harper Lee, O sol é para todos.*

Quando chegamos a uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI), trazemos na bolsa um punhado de estigmas. Eu cheguei assim: ressabiada. Do lado de fora, a fantasia do abandono; do lado de dentro, no primeiro dia, tudo limpo e organizado "para nos receber". Meu olhar foi crítico, confesso. Bastaram alguns dias para enxergar as camadas: há famílias presentes que optaram pela institucionalização porque o cuidado em casa já era inviável; há histórias partidas; há vínculos reconfigurados. E, sobretudo, há vida - organizada como dá, no passo possível de cada um.

Era dia de "exercícios" com a terapeuta ocupacional. As atividades vinham num tom infantilizado demais para as biografias dali. Enquanto via xerox de vaquinhas e coelhinhos, eu pensava nas décadas que aquelas mãos já viveram. Foi nesse estranhamento que conheci o C. R.

*"Hoje eu fico só contemplando. E sem meu celular eu nem dei 'bom dia' para ninguém."
C. R., 68 anos*

Ele recusou a atividade. Estava agoniado: um vírus travará o aplicativo de mensagens e ele "desde cedo sem conseguir dar bom dia para ninguém!". O que parece pequeno era, para ele, a interdição da ponte com o mundo de fora - amigos, irmãs, sobrinhos. Fiquei um pouco tolhida, não domino eletrônicos. Ou melhor: não dominava. Lembrei da IA, conversei com o robô, expliquei nosso dilema. Passo a passo, eliminamos o vírus. C. R. ficou maravilhado. Encheu minha mão com um punhado de balas de canela, não sabia como agradecer. Mas tinha mais um pedido: "Instala esse tal de GPT; preciso disso para conversar e aprender algumas coisas".

Download iniciado. Vieram memórias: representante de vendas de uma grande marca têxtil, artista ilustrador, mestre em estamperia, sempre mundo afora. No Louvre, chorou diante de um quadro abstrato: "Como pode tocar tanto algo que não tem forma?". Em 2021, um AVC; UTI, hospital. "Eu não construí família. Não valorizei minha esposa, não quis ter filhos. Foi escolha minha. Então tracei um plano: voltar a andar, não depender de fralda, tomar meu banho sozinho." Um ano de insistência: hoje alterna cadeira motorizada e muleta, chama um carro por aplicativo, dobra a cadeira como mala e segue - autonomia possível.

Quando recusou a folhinha de colorir, entendi. Quem pintou quadros não "pinta xerox".

Levei aquarela - ferramenta rica para tremores, visão cansada, gestos largos - e pedi: *“Conduz a oficina?”*. A sala ganhou outra luz. Naquele dia, não ocupamos tempo; devolvemos sentido. *“Envelhecimento saudável é desenvolver e manter a capacidade funcional que permite bem-estar.”* (OMS, 2015).

“Fecharam minha loja. Venderam tudo em caixas de papelão.” - N. V., 69 anos

No dia em que a conheci, estava irritada. O filho mais jovem iria casar. Enviou o vestido que ela deveria usar - ela odiou. Perderá as duas pernas por complicações do diabetes. *“Desde quando vestido longo em cadeira de rodas?!”*, esbravejou. Anos antes, tocava uma loja de artesanato e decoração numa das avenidas mais movimentadas da cidade - fios, cores, gente entrando e saindo -, seu jeito de existir no mundo. Depois de uma internação longa, as filhas decidiram fechar a loja sem consultá-la. *“Não respeitaram. Acabou.”* Desde então, qualquer proposta de “artesanato” feria: *“Eu odeio essas coisas artísticas.”*

Ali eu vi um luto de chão simbólico: quando o lugar de autoria é arrancado, a cor vai junto. Com Dona N., o cuidado começou em devolver voz: não oferecer “atividade manual”, mas escutar o que o preto dizia. Só depois, com tempo, abrir uma fresta: curar por curadoria (escolher paletas, revisar peças, recontar a loja). Atividade não é passatempo - é biografia em movimento.

“Escreve ‘Raquel’ na minha folha. Tanta, tanta, tanta saudade.” - R. R., 74 anos

Poucas palavras, boca enrijecida, mãos difíceis, corpo paralisado pelo AVC depois da Covid. Pediu-me uma Bíblia. Aos poucos, veio a vida: motorista de ônibus, três filhas, um casamento feliz. Raquel partiu na pandemia. No “tanta” cabia uma vida inteira. Outro dia, arriscou: *“Acho que sou autista desde criança.”* Fui entender de onde vinha essa afirmação: dois netos neurodivergentes; uma filha que, ferida também, disse numa visita: *“Eles são assim por tua causa”*.

Ali aprendi sobre o peso de rótulos tardios - e a delicadeza de escutar antes de concluir. Com o Seu R., muitas vezes, eu só sentei ao lado. *“Quem tem força e amor para sentar junto de quem morre descobrirá que esse momento não é assustador nem doloroso.”* (Kübler-Ross, 1969).

“Eu ainda dou conta de morar sozinho.” - C. G., 78 anos

Elegante, bem-penteado: *“Minha fatiote está sempre bem passada.”* Falava dos horários, da chave que não quis entregar, da plantação de temperos no fundo do quintal em Porto Alegre. *“Meus filhos acharam melhor me trazerem, mas eu cuido da minha vida.”* Com ele, a conversa era autonomia: rotina negociada, escolhas possíveis, decisões que ainda lhe pertencem. Um copo na cabeceira do jeito dele; a luz apagada só quando ele decide; o passeio da tarde no horário que é dele. Envelhecer com sentido, para ele, é não ser infantilizado - ser tratado como adulto, com limites claros, sem tutela de alma. *“Capacidade funcional é o poder de ser e fazer o que a pessoa valoriza.”* (OMS, 2015)

Quando elogiei os olhos verdes “como esmeralda”, um sorriso acanhado deixou escapar: *“É que tu não viste quando eu era novo... imagine um gaúcho bonito!”*

“Eu achei que tinha dado tudo que elas queriam; para elas, eu não acertei nada. Mas eu tive uma vida muito feliz.” - D. T., 76 anos

Uma vida feliz ao lado do esposo. *“A gente não perdia um baile.”* Ele enfrentava um câncer; partiu durante a Covid. Ela, uma UTI que durou mais de um ano. Voltou para a casa da filha; o genro implicou. *“Pedi para me trazerem para um lar - bem capaz que eu ia aguentar o desaforo daquele homem.”* Puseram-na longe; as irmãs entrevistaram e a trouxeram para a atual, mais perto. Ela chama atenção: maquiagem impecável, cabelo bonito, óculos coloridos, espirituosa. Depois de tudo, me olhou firme: *“Passei a vida achando que fazia o bem para as minhas filhas. Nunca faltou nada. Hoje vejo que, para elas, eu não acertei em nada. E, mesmo assim, eu fui muito feliz. Sou feliz. Aqui, de cadeira de rodas, eu sou feliz.”*

Apreendi com D. T. que sentido não é ausência de dor; é capacidade de permanecer sujeito - com escolhas, preferência, estilo, humor. (cf. Arantes, 2016 - dignidade, alinhamento de desejos e presença no cuidado).

“Eu achei que tinha dado tudo que elas queriam, mas pra elas, eu não acertei nada. Mas eu tive uma vida muito feliz.” D. T., 76 anos

Uma vida feliz ao lado do esposo. *“A gente não perdia um baile”.* Ele enfrentava um câncer, partiu durante a Covid. Ela, uma UTI que durou mais de um ano. Voltou para a casa da filha; o genro implicou. *“Pedi pra me trazerem pra um lar, bem capaz que iria aguentar o desaforo daquele homem”.* Puseram-na longe; as irmãs entrevistaram e a trouxeram para a atual, mais perto. Ela chama atenção: maquiagem impecável, cabelo bonito, óculos coloridos, espirituosa. Depois de tudo, me olhou firme: *“Passei a vida achando que fazia o bem pras minhas filhas. Nunca faltou nada. Hoje vejo que, pra elas, eu não acertei em nada. E, mesmo assim, eu fui muito feliz. Sou feliz. Aqui, de cadeira de rodas, eu sou feliz.”*

Apreendi com D. que sentido não é ausência de dor; é capacidade de permanecer sujeito - com escolhas, preferência, estilo, humor. (cf. Arantes, 2016 - dignidade, alinhamento de desejos e presença no cuidado)

“A mão lembra sozinha.” - R. S., 73 anos

Nos primeiros dias, R. era economia de gesto e de palavra. Na primeira oportunidade de contato, ela foi direta: *“Tu me consegue um novelo de lã rosa?”*. Quis saber o que pretendia fazer. *“Um sapatinho pra enfermeira grávida. Quero dar de presente.”* Combinei com ela: no dia seguinte, eu passaria na loja e faria uma videochamada para que ela escolhesse. Na hora marcada, liguei. Quando girei a câmera para as prateleiras, vi o brilho no rosto dela. Alegria, entusiasmo, uma excitação digna de uma artesã inveterada que reconhece seu território: *“Meu Deus, quanta cor! Quanta variedade!”*. Escolheu tom, espessura, rótulo. Fui só as mãos; a escolha era dela.

No outro dia, estava me esperando. *“Tu não sabes quantas pessoas eu já pedi pra comprar essa lã?”* Ao fazer o pix, mostrou a tela: a filha respondia *“agora não dá, tô sem tempo”*. Ela sussurrou, mais para mim do que para o mundo: *“Há três meses peço um novelo. Criei três filhos sozinha, sou professora universitária aposentada, deixei o apartamento para a filha administrar, o cartão, tudo com ela. Pedi só um novelo de lã.”*

Ali, eu entendi uma ferida que aparece muitas vezes na velhice: a deslegitimação do desejo. Nem sempre é maldade; às vezes é pressa, cansaço, desorganização. Mas o efeito é o mesmo: o pedido vira “capricho”, a vontade vira “*estás variando*”, a pessoa vira “paciente”. Com R., o cuidado começou por devolver o comando: ela escolheu a lã, ela decidiu o que

fazer, ela definiu o destino do que produziria.

“A tarde da vida é tão cheia de sentido quanto a manhã; apenas com sentido e propósito diferentes.” (Jung, 1930)

O corpo guarda alfabetizações antigas

Atividade não é passatempo. É uma biografia em movimento. Começa na escuta biográfica: o passado que pulsa, os objetos-âncora, as músicas que reconhecem a casa por dentro. A partir disso, a gente propõe - não o xerox de um coelhinho, mas um gesto que devolva autoria, ritmo, gosto e escolha.

Ouvir história, ofícios, rituais, gostos. Mapear âncoras (objetos, músicas, ferramentas, fotos). Propor um fazer coerente com essa história (ritmo, habilidade, desejo). Devolver autoria (a pessoa escolhe cor, destino, quando parar). Tudo isto envolve uma escuta ativa e uma prática que respeita a biografia.

Não estou a julgar famílias - há histórias, culpas, cansaços e afetos que eu não conheço. Mas, acompanhando de perto, vi como certos direitos ficam frágeis quando a pessoa depende dos outros para quase tudo. Respeitar a vontade (quando é segura e possível) não é mimo: é dignidade. Kitwood fala da *personhood* como algo que se sustenta no reconhecimento; a OMS lembra que envelhecer bem é manter a capacidade funcional - o poder de ser e fazer o que se valoriza. Às vezes, isso cabe num gesto pequeno: um novelo, um Pix, uma escolha.

Cuidar vem de "cogitare": pensar com atenção

Antes de ser um gesto, cuidar é um pensamento que se dedica. Meu “estágio” começou há cinco anos com a minha mãe - hoje com 80, Alzheimer e Parkinson. Fiz o curso de cuidadora por dois motivos: (1) aprimorar técnica, rotina e segurança no cuidado dela; (2) :“calçar os sapatos” - o de quem cuida como fazer profissional e o de quem é cuidado. Na minha vivência pessoal, as decisões priorizam dentro das possibilidades, a preservação da autonomia da minha mãe, de sua dignidade, do seu self; eu quis ver como isso se dá num lugar em que o coletivo e o protocolo também importam. Na ILPI aprendi o que livro nenhum ensina: procedimento só tem sentido quando se encontra uma história. E essa experiência foi uma escola de humanidade.

Presença é o contrário de pressa. Humor também é cuidado. Memória precisa de âncoras - e de quem segure a corda.

Se me perguntarem o que fica, eu respondo: envelhecer com sentido é ser chamado pelo nome e ser respeitado. Cuidar, antes de qualquer técnica, é se colocar no lugar do outro - lembrando que, mais cedo do que imaginamos, poderemos estar ali.

Por isso, seguimos aprendendo, escutando e compreendendo contextos, enquanto preservamos o que é inegociável: segurança, integridade física e dignidade. E, quando algo escapar das nossas mãos, a gente respira fundo, engole a frustração e a culpa e reconhece com tranquilidade: “foi o melhor que a casa pôde oferecer”.

Referências

Arantes, Ana Claudia Quintana. *A morte é um dia que vale a pena viver*. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

Jung, c. g. *As fases da vida* (1930). in: *Obras completas*, v. 8. Petrópolis: Vozes, [ano da edição brasileira].

Kübler-ross, Elisabeth. *On death and dying*. New York: Macmillan, 1969. Ed. bras.: *sobre a morte e o morrer*. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

Kitwood, Tom. *Dementia reconsidered: the person comes first*. Buckingham: open university press, 1997.

Lee, Harper. *To kill a mockingbird*. New York: J. B. Lippincott, 1960.

Organização Mundial da Saúde (OMS). *Relatório mundial de envelhecimento e saúde*. Genebra: OMS, 2015.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Luiza Azambuja, bacharel em Psicopedagogia Clínica e Institucional pela PUCRS, Especialista em Estimulação Cognitiva do Idoso, Especialista em Envelhecimento Humano Saudável (PUCRS, *em curso*) e educadora pública, com quase duas décadas de atuação em formação docente e gestão pedagógica. Nos últimos anos voltei meu trabalho e meus estudos para narrativas do cuidado, finitude, memória e dignidade na velhice, inclusive pela experiência cotidiana com minha mãe, o que tem afinado minha escuta e meu interesse por práticas que suscitam o conceito de *personhood* e capacidade funcional à pessoa idosa. Também atua como roteirista e copywriter de comunicação humanizada. E-mail: luizafna@hotmail.com

Nota

Nomes e sinais identificadores foram alterados para preservar a identidade dos residentes.

Travessia

*Heitor Alexandre de Godoy Pinto
Joelma Elenice Alves de Jesus*



Foto: arquivo pessoal

Me chamo H. Sou uma pessoa comum e acredito ser importante registrar o percurso de vida, os eventos que acontecem na vida de uma pessoa comum. Iniciei a trilhar meu caminho nessa vida no dia três de novembro de mil novecentos e sessenta, na cidade de São Paulo. Quando eu tinha seis meses de idade minha família se mudou da capital para a zona rural de uma cidade do Alto Tietê, região metropolitana de São Paulo. Aos dezessete anos minha família mudou-se para a região urbana desta cidade onde trilho o meu caminho até os dias atuais.

Meu pai trabalhou como servidor na administração pública da Cidade de São Paulo; minha mãe cuidava da criação dos filhos e das tarefas da casa. Eu sou o filho do meio; tenho uma irmã mais velha e um irmão mais novo. Concluí o Ensino Médio na E. E. Prof. Francisco Ferreira Lopes; toquei na banda da escola e joguei futebol na adolescência; na juventude

trabalhei por algum tempo como metalúrgico e também numa transportadora.

Durante toda a minha vida vivi com meus pais; após a morte do meu pai, há 21 anos, vivi com minha mãe e há cerca de 24 meses minha mãe passou a morar com minha irmã e eu vivo só na casa da família; cuido do meu espaço, cozinho, limpo, pago as contas, cuido das plantas. Tenho por perto a minha mãe, meus irmãos e sobrinhos e alguns amigos, que são minha rede de apoio. Nunca me casei, não tenho filhos.

Hoje, quando olho para a minha trajetória, percebo que por muito tempo fui movido pela dúvida; a dúvida que os outros tinham sobre mim e a dúvida que eu mesmo tinha sobre mim, sobre quem eu era, sobre o que eu era capaz, sobre a estrutura do mundo ao meu redor. Envolvido por essa neblina de dúvida no meu caminho, eu buscava constantemente algo consistente para criar uma referência, buscava alguma certeza na qual pudesse me amparar.

Tive chances e oportunidades na vida que pareciam ser aquilo que todos poderiam desejar, no entanto, para mim essas chances e oportunidades acabaram virando adversidades. Me envolvi com uso de substâncias, o que me trouxe ainda mais adversidades; quando me dei conta já era adicto tanto em álcool quanto em cigarro.

Hoje entendo que essa busca por algo concreto e consistente, por algo que fizesse sentido para mim, num ambiente nebuloso, me fez criar e acreditar em ilusões que me distanciaram da realidade e me conduziram para um diagnóstico de esquizofrenia e depressão aos vinte e cinco anos de idade. Mesmo diante de minha resistência, fui levado por minha mãe para uma equipe de saúde mental que me conduziu por um tratamento que foi um divisor de águas em minha vida.

O cuidado em saúde mental foi um grande desafio em minha vida, mas foi como uma luz que, lentamente, foi dissipando a neblina no meu caminho. Além do tratamento medicamentoso, o tratamento psicossocial em liberdade me salvou. Parei de beber e há 14 anos abandonei o cigarro para cantar no coral do Cecco, que frequento desde sua inauguração no município, há 15 anos.

Há dois anos passei por uma cirurgia neurológica devido um comprometimento importante na minha funcionalidade; foi um outro momento na minha vida que sempre soube que seria necessário atravessar.

Sigo em tratamento em saúde mental há bastante tempo, lá se vão quase 40 anos; ter a velhice em meus ombros dentro desse contexto só me faz ser grato e satisfeito por esses anos em minha vida; conquistar a posição de adulto envelhecido me traz satisfação e me faz sentir privilegiado.

Cada novo dia se apresenta para mim como uma oportunidade de crescimento para a vida e com a vida.

Hoje trago comigo o tempo que já vivi e tenho comigo o que aprendi e a certeza de que posso ser quem eu sou sem a necessidade de contar com a aprovação de ninguém, mas sim com a minha própria aprovação.

A luta de todos os dias me traz alegria na vida, não há mais lugar para me perder nas

dúvidas e na tentativa de provar algo aos outros ou a mim mesmo, trago sempre a minha verdade, respeitando o desconhecido ou aquilo que é diferente. A dúvida não é mais como uma neblina no caminho; é como um novo horizonte, uma nova paisagem a ser explorada.

A visão que ganhei de mim mesmo e do mundo com os anos fazem valer a minha presença perante os outros e a mim mesmo. Eu sinto prazer em estar vivo, em cuidar de mim e continuar no caminho certo até o fim da minha jornada. Aprendi a contar comigo mesmo nas minhas proações, aprendi a me permitir e sentir-me bem com as minhas conquistas, até mesmo as mais simples como me vestir e sair para dar uma volta pela cidade.

Trago em mim o gosto pela música, o dom de desenhar e pintar; tenho feito algumas pinturas a óleo sobre tela.

Como uma pessoa comum, tive sonhos que não realizei; desejei coisas que nunca vivi. Planejei caminhos que nunca percorri. Por muito tempo me senti só, mas estou aprendendo a não deixar a solidão me maltratar. O que eu não vivi, nunca vou saber; mas valorizo o que vivi e recebi da vida.

O envelhecer é um percurso que venho trilhando, a maturidade e a responsabilidade são os frutos que venho colhendo pelo caminho; tenho noção da minha idade, da minha vida, de quem eu sou; sou responsável pelo meu viés, pela direção que escolhi e escolho tomar todos os dias.

Sigo o viés da música. Sonho em poder seguir usufruindo da música como uma fonte de prazer e satisfação.

Quando penso no futuro, quero viver pra ser feliz, seja como for; quero cuidar de mim, estar em paz com minha consciência; quero poder expressar minhas opiniões respeitando e sendo respeitado; quero conservar meu caráter, meus valores, meus amigos. Desejo alcançar o futuro para vivê-lo como presente; para mim é o presente que conta mais, pois o futuro que um dia sonhei agora é presente e com todos os percalços da vida sou feliz por me encontrar percorrendo esse trecho do caminho.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Heitor Alexandre de Godoy Pinto e Joelma Elenice Alves de Jesus, autor e técnica em saúde mental (psicóloga) do Centro de Convivência e Cooperativa – CECCO do município de Mogi das Cruzes – SP. O texto, produzido em conjunto, traz uma breve narrativa da percepção de envelhecimento de um homem de 64 anos diagnosticado com esquizofrenia aos 25 anos. E-mail: Joelma.psi.pmmc@gmail.com.

Envelhecimento com qualidade de vida

A integração da fisioterapia e estimulação cognitiva no cuidado de uma idosa de 94 anos

Luciana Maimone da Silva Cardozo



O envelhecimento populacional é uma realidade crescente no Brasil e no mundo. Com o aumento da expectativa de vida, torna-se fundamental pensar não apenas em quantidade de anos vividos, mas principalmente em qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. Este artigo apresenta a experiência prática da integração entre fisioterapia motora e estimulação cognitiva no tratamento de Dona Ana, uma idosa de 94 anos, demonstrando como intervenções não farmacológicas podem transformar significativamente a qualidade de vida na terceira idade avançada.

Envelhecimento e cognição

À medida que envelhecemos, é natural que ocorram alterações em diversos aspectos da nossa vida, incluindo nossa cognição. O envelhecimento está associado a mudanças nas habilidades cognitivas como memória, atenção, linguagem e raciocínio. É importante lembrar que essas alterações são parte normal do ciclo da vida e não devem ser vistas necessariamente como declínio patológico. Com o estímulo cognitivo adequado, podemos promover a saúde mental e qualidade de vida mesmo em idades avançadas.

Cognição significa o ato de conhecer, ou seja, tudo que fazemos, sentimos ou dizemos depende da nossa cognição. Portanto, o envelhecimento cognitivo refere-se às mudanças que ocorrem nas funções cognitivas ao longo da vida, incluindo a diminuição da velocidade de processamento com que muitas operações cognitivas são executadas. Essa redução pode levar ao déficit no funcionamento cognitivo.

As queixas de memória são as mais evidentes relacionadas à vida diária: esquecimento dos nomes de pessoas conhecidas, esquecimento de onde colocou seus pertences pessoais, deixar o fogo aceso, esquecer de tomar remédios e outras situações relacionadas com o dia a dia. Isso pode afetar a autonomia, podendo acarretar perda da autoestima, isolamento social e familiar, sentimento de inutilidade, levando ao aparecimento de doenças como depressão e transtorno de ansiedade.

Estimulação cognitiva como intervenção não farmacológica

A estimulação cognitiva é uma intervenção não farmacológica eficaz para promover o envelhecimento saudável e a qualidade de vida em idosos. Como sabemos que o cérebro tem a capacidade de se reprogramar e criar novas conexões - fenômeno conhecido como neuroplasticidade - podemos estimular nosso cérebro, pois essa capacidade está presente em toda a vida.

De acordo com avaliações e testes cognitivos, podemos perceber alterações no cérebro, sendo elas de aspecto normal do envelhecimento ou a presença de alguma doença degenerativa, como as demências. Com todos os dados e informações colhidas do idoso ou de seu familiar, podemos também descobrir através da reserva cognitiva - relacionada à quantidade e qualidade de conexões neurais do cérebro - o potencial de cada indivíduo.

A reserva cognitiva funciona como uma poupança que fazemos ao longo da vida, relacionada ao aprendizado que aquele idoso teve, como o seu grau de escolaridade e experiências vividas. Quando um adulto ou idoso possui uma reserva cognitiva maior, seu cérebro é capaz de lidar com alterações ou danos de maneira mais eficaz, diminuindo o impacto negativo no seu funcionamento cognitivo.

A estimulação cognitiva baseada em tarefas faz uma abordagem onde criamos tarefas desafiadoras, estimulando áreas do cérebro que por vezes estavam menos ativas. Usamos métodos como jogos de memória, palavras cruzadas, de forma lúdica com cores variadas, trabalhando posicionamento, atenção, aprendizado, linguagem - tudo que promova um novo pensamento, uma nova ideia, um agir diferente, um falar mais apropriado antes não ouvido ou pensado.

A integração: fisioterapia e estimulação cognitiva

Na fisioterapia, visamos tanto a parte motora como a respiratória, sempre focando na melhora da mobilidade, coordenação motora, equilíbrio, marcha, consciência corporal, resistência e força muscular, entre outras capacidades. O corpo em movimento, principalmente no idoso, é de suma importância para garantir uma boa qualidade de vida nas atividades diárias e também atua na prevenção de declínios relacionados ao avanço da idade.

Em minha prática clínica, trabalho de forma integrada, pois não me prendo somente à atividade motora e respiratória, mas também incluo em meus tratamentos táticas que

envolvem movimento físico e cerebral simultaneamente. Faço a união da fisioterapia e estimulação cognitiva através de dupla tarefa, tempo de reação e atividades lúdicas com cores que chamem a atenção, fazendo com que o idoso "pense" sobre a forma como irá realizar aquele exercício.

Meu intuito é fazer com que se gerem novas conexões cerebrais, onde o paciente consiga analisar com calma o que irá fazer. Devido ao envelhecimento, muitos idosos não conseguem realizar determinada atividade por não compreenderem o comando ou ficarem confusos. Meu método de trabalho engloba primeiro o pensar e, depois, conseqüentemente, as mensagens surgem com clareza e sem deixar dúvidas. Como resultado, temos a realização daquele exercício com eficácia e, principalmente, consigo despertar neste idoso sentimentos positivos como alegria, satisfação e bem-estar por ter exercitado sua mente e seu corpo, dando sentido à sua vida com saúde mental e corporal.

O caso de dona Ana: esperança e qualidade de vida aos 94 anos

Fui procurada pela família de Dona Ana, 94 anos, que começou a mostrar sinais de fraqueza muscular e dificuldades nas suas atividades de vida diária. A filha, Ana Cristina, levou sua mãe ao geriatra, que solicitou acompanhamento fisioterapêutico. Sua filha me conhecia através das redes sociais, entrou em contato comigo e agendamos uma avaliação.

Avaliação Inicial

No primeiro contato, Dona Ana me recebeu, e já neste momento percebi algumas alterações, principalmente na marcha e equilíbrio, pois deambulava e às vezes se segurava na porta. Durante a conversa, percebi que se mostrava atenta às perguntas e apresentava leve diminuição da cognição devido ao envelhecimento normal, mas não apresentava nenhuma alteração cognitiva preocupante ou patológica.

Com isso, tracei um tratamento com atividades motoras e cognitivas com o objetivo de, primeiro, preservar a memória. Na avaliação, percebi que precisava trabalhar a parte motora e estimular especialmente a memória de trabalho dela - aquela que permite armazenar informações por curto espaço de tempo, por exemplo, quando ela lê um número de telefone e o digita no teclado.

Protocolo de Tratamento

Na prática, estabeleci uma atividade onde coloco bolinhas coloridas, cada uma no seu lugar, e peço para ela memorizar em 30 segundos. Após isso, escondo estas bolinhas coloridas e peço para ela colocar cada cor no seu devido lugar como foi visualizado. Com isso, consegui um aquecimento cerebral onde ela, ficando mais ativa cognitivamente, consegue realizar os comandos verbais curtos que direciono para realização das atividades motoras.

Dei início ao alongamento, exercícios ativos e resistidos com *thera band* de grau leve e, aos poucos, troquei de *thera band* devido ao aumento de força muscular. Trabalhamos sentar e levantar com apoio e sem apoio. Com o tempo, fazia dupla tarefa com o mesmo exercício utilizando bolas: a cada levantar, jogava as bolas, ou a cada sentar, falava o nome de uma fruta com a letra F.

Dona Ana passava por obstáculos, de início pequenos para melhor aproveitamento do exercício e, aos poucos, conseguimos elevar estes obstáculos, trabalhando também a força muscular de membros inferiores. Realizamos treino de marcha e equilíbrio, pois deambulava arrastando os pés, com sinal evidente de fraqueza muscular e déficit de equilíbrio.

A importância da atitude positiva

Dona Ana é uma idosa muito otimista - um fator muito importante na fisioterapia. Sempre insistia em realizar os exercícios que tinha dificuldade até acertar todos, e quando conseguia, demonstrava alegria e aquela vibração positiva de quem alcançou o que não se esperava.

O desafio e o ato de competir sempre foram meu foco no tratamento do idoso. Desperto neles o interesse de pensar e analisar como devem fazer para conseguir passar por determinado obstáculo, deixando sempre claro que, se não conseguimos agora, sempre vamos treinar a mente para alcançar o esperado, porque a disciplina é sempre algo importante ao ser humano.

O cérebro se adapta a qualquer ordem, mas o querer mudar, o querer conseguir é arma poderosa para se alcançar o inimaginável. A fisioterapia com a estimulação cognitiva tem me mostrado que a melhora da qualidade de vida, bem-estar e, sobretudo, o humor destes idosos tem sido de grande valia e satisfação do meu trabalho.

Resultados após três meses de tratamento

Após três meses de fisioterapia integrada com estimulação cognitiva, percebi uma grande melhora na parte motora e cognitiva. A idosa Dona Ana realiza uma marcha normal, consegue entender melhor que, quando apresenta alguma alteração de equilíbrio, logo usa sua bengala de quatro apoios a fim de evitar uma queda - antes, não aceitava o uso por não compreender o risco.

Conseguiu ganhar força muscular e resistência e deixa sempre claro a todos que perguntam sobre a fisioterapia que, se soubesse que era bom para seu corpo e mente, teria começado mais cedo. Mas o importante é que nunca é tarde para querer a mudança, pois o benefício vem com o tempo, e a qualidade de vida e bem-estar nesta idade é algo que não tem preço.

A voz de dona Ana: reflexões sobre o envelhecimento

Para compreender de forma mais profunda a experiência de Dona Ana, foi realizada uma entrevista onde ela compartilhou suas reflexões sobre o processo de envelhecimento:

Como está sendo a experiência de envelhecer para você?

- "Me sinto realizada porque chegar nesta idade é maravilhoso."

Você está satisfeita com seu processo de envelhecimento, da forma e onde vivencia esta sua etapa da vida?

- "Estou sim, porque eu tenho uma boa autoestima por chegar nesta idade com saúde mental, sabedoria e muita paz, e também agradeço muito a Deus."

Quais são as coisas que dão sentido à sua vida?

- "Mexer com a terra, minhas flores e plantas, fazer meus exercícios e estar com minha família em paz."

O que faz a sua vida valer a pena? O que te faz levantar da cama e continuar lutando e vivendo?

- "Me levanto sempre pensando em coisas boas da vida e agradeço muito a Deus por passar a noite e sempre amanhecer com vida."

Ter um envelhecimento pleno e com sentido: o que isso significa para você? Você considera que vivencia esta experiência no seu processo de envelhecimento?

- "Significa tudo na minha vida por ter a oportunidade de chegar nesta idade com saúde e também poder fazer meus exercícios com a Fisioterapeuta Luciana para garantir a minha qualidade de vida."

Qual é o seu projeto para o futuro?

- "É continuar fazendo meus exercícios para mente e corpo com a Fisioterapeuta e continuar cuidando das minhas plantas até onde Deus permitir."

Considerações

O caso de Dona Ana ilustra perfeitamente como a integração de intervenções não farmacológicas pode transformar a vida de idosos em idade avançada. Suas respostas revelam aspectos fundamentais para um envelhecimento bem-sucedido: gratidão, propósito, conexão com a natureza, vida familiar, espiritualidade e, principalmente, o cuidado ativo com a saúde física e mental.

A satisfação de Dona Ana com seu processo de envelhecimento não é resultado apenas de sorte ou genética, mas de uma combinação de atitude positiva, cuidados adequados e intervenções profissionais baseadas em evidências científicas. A neuroplasticidade, mesmo aos 94 anos, permitiu que ela desenvolvesse novas estratégias motoras e cognitivas, melhorando significativamente sua funcionalidade.

O fato de Dona Ana ter projetos para o futuro - continuar com os exercícios e cuidar de suas plantas, demonstra que o envelhecimento não precisa ser sinônimo de espera passiva. Pelo contrário, pode ser uma fase de manutenção da autonomia, descobertas e realizações quando acompanhada de cuidados adequados.

Incentivo outros familiares que desejam uma melhora da qualidade de vida de seus entes queridos a buscarem intervenções integradas. Não importa a idade, mas sim o querer estar bem com o corpo e a mente. A autoestima de se sentir útil e independente é a chave de uma vida agradável, sem medos e inseguranças.

O caso de Dona Ana comprova que nunca é tarde para começar. A fisioterapia integrada com estimulação cognitiva oferece ferramentas científicas e práticas para que idosos possam não apenas viver mais, mas viver melhor, com dignidade, autonomia e alegria.

Como profissional da área há 21 anos, posso afirmar que o envelhecimento com qualidade de vida é possível e acessível quando há dedicação, metodologia adequada e, principalmente, respeito pela individualidade e potencial de cada ser humano,

independentemente da sua idade.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite:

Luciana Maimone da Silva Cardozo - Fisioterapeuta especializada em Geriatria e Gerontologia, com especialização em Insuficiência Respiratória e Cardiovascular e formação em Estimulação Cognitiva para Idosos. Responsável pelo setor de Fisioterapia no Recanto de Artemis, Piracicaba - SP. 21 anos de experiência no cuidado integral de idosos. E-mail: maimone.luciana@gmail.com | Instagram: @dra.lucianamaimone.

SEÇÃO 3 - AFETOS E CONEXÕES

Ninguém envelhece sozinho — vínculos são mapas de cuidado. Nesta seção, celebramos as relações que dão sustentação à vida e ampliam o sentido do cotidiano. As histórias aqui reunidas atravessam famílias e vizinhanças, grupos de convivência, universidades abertas, coletivos culturais, comunidades de fé e redes de apoio que se tecem no encontro.

Cada laço é um gesto de permanência e de esperança. São afetos que protegem contra a solidão, inspiram pertencimento e lembram que conviver é também cuidar. O toque, a escuta, o riso partilhado e a colaboração cotidiana formam um território simbólico de saúde e cidadania — onde o bem-estar nasce do entrelaçamento de vidas.

Ao percorrer as páginas, perceba como o encontro transforma: uma conversa pode reconfigurar o dia, um grupo pode reacender projetos, um abraço pode restituir confiança no mundo. Em tempos de distâncias e muros, reencontrar o outro é também reencontrar a si mesmo.

Pergunte-se: que redes hoje me sustentam? Quais vínculos desejo ativar, cultivar ou reconstruir? Que espaços de convivência posso habitar com mais presença e gentileza?

Afetos e Conexões é um convite a reparar no valor das pequenas alianças — amizades, solidariedades, gestos anônimos — e a reconhecer na cidade um pátio compartilhado, onde envelhecer é um ato coletivo.

Vivendo com graça

Maria das Graças Silva Martin



Foto: Geison Fernandes da Silva

A minha história começou lá na Bahia onde nasci. Filha de um casal com 3 filhos, eu sou a quarta, e quando viemos para São Paulo nasceu meu quinto irmão e eu tinha 3 anos. Minha família tentava sobreviver com dificuldades pois éramos realmente muito pobres e essa é uma história que marca muito a minha infância. Passamos por um período extremamente difícil onde realmente não tínhamos nada inclusive pra comer e os meus irmãos iam numa quitanda muito próxima a casinha onde nós morávamos e pegavam os papéis azuis que embrulhavam as maçãs para sentir o cheiro doce da fruta pois não tinham condições de comprar. Então isso me fez chorar por muitas e muitas vezes.

Todos crescemos com bastante dificuldades e minha irmã mais velha com 8 anos foi ser empregada numa casa de família e a outra do meio, depois já muito novinha, também arrumou um trabalho e o outro menino também. Enfim, a gente foi tentando sobreviver. Minha mãe foi uma pessoa incrível. Quando chegou aqui se aventurou na vida e foi atrás de trabalhos de

costuras e bordados que ela sabia fazer muito bem. Enfim, fomos crescendo e meu pai começou a construir nossa casa em outro bairro onde tinha um galpão de madeira atrás da igreja que era a minha escola, mas estavam construindo uma nova escola de alvenaria que na época chamava Grupo Escolar. Era grande e bonito. Na terceira série eu já fui pra lá e terminei o meu curso primário. Após, fiz o cursinho chamado admissão para ingressar no curso ginásial e, como ali não tinha, fui para uma outra escola em outro bairro fazer o curso que na época era de 4 anos.

Quando estava no 3º ano, arrumei um emprego. Foi muito legal porque a minha melhor amiga da rua que é hoje minha cunhada, ela é 2 anos mais velha que eu, foi trabalhar numa empresa como telefonista e, quando saiu, me falou pra eu ir lá pedir emprego. Consegui o trabalho, mas precisei pedir pro meu pai pra que me permitisse estudar no período da noite para poder trabalhar. Olha que interessante o que ele me disse: “minha filha, você pode terminar o ginásio e depois você vai trabalhar, mas, se você quiser mesmo começar agora, lembre-se de uma coisa, depois que a gente começa a trabalhar não pode mais parar”. Eu falei: está bem pai, mas eu quero agora. Então passei a estudar a noite e fui trabalhar.

Um ano e meio depois, fui dispensada do trabalho pois eles não queriam mais aquele tipo de sistema telefônico. Ah Jesus como eu chorei porque eu fiquei com muito medo do meu pai porque era um homem muito severo, muito bravo e ele batia na gente por tudo e por nada, pois acreditava que educar era bater. Então, a gente apanhou muito e aí eu pensei: ele vai me matar de tanto bater porque ele tinha falado que quando eu comesse a trabalhar não podia mais parar. Eu tinha 15 anos e pouca experiência de vida. Cheguei em casa apavorada chorando achando que ele iria me arrebentar por ter sido despedida, mas, quando eu contei o que tinha acontecido, para minha surpresa, ele disse: minha filha, agora é procurar outro trabalho. Aí eu senti um grande alívio. Ele me orientou a procurar outro trabalho e realmente eu consegui. Trabalhei mais um ano e meio numa outra firma naquele mesmo bairro. Depois, a minha cunhada estava trabalhando no Bradesco e também me indicou para trabalhar lá. Consegui o emprego e fiquei 4 anos lá. Depois disso, minha cunhada estava trabalhando no Banespa e era o ano de 1978. Nesse ano saiu um novo concurso para o Banespa e ela fez a minha inscrição pois eu havia me casado e estava em lua de mel.

O ano de 1978 foi muito, muito importante para mim. Foi o ano em que eu me casei, que eu tirei a minha carta de motorista e que eu fiz o concurso para o Banespa, passei e entrei. Nesse ano também prestei o vestibular para a Faculdade de Psicologia na FEC-Faculdade de Educação e Cultura do ABC em São Caetano do Sul-SP e entrei. Então foi um ano muito promissor da minha vida. Na Faculdade, participei do processo de transformação de Faculdade para Universidade o que aconteceu após minha saída. A FEC passou a ser UNIABC. Foi uma coisa muito boa de ser vivenciada.

E nessa intensidade de aprendizado de vida, durante o terceiro ano da faculdade eu engravidei do meu primeiro filho. A alegria misturada a uma preocupação muito grande de toda aquela vida corrida, me questionei como eu ia ser realmente a melhor mãe. Então, isso me preocupou, mas a alegria de estar grávida e de estar esperando meu filho era assim imensa. Fiquei pensando: depois que ele nascesse, como eu iria conciliar o trabalho, a faculdade e a casa porque o bebê, ia precisar muito de mim. Então eu pensei: meu Deus, agora? Será que eu paro da faculdade ou do trabalho? Queria muito terminar minha faculdade e não poderia deixar de trabalhar. Nesse momento meus pais me ajudaram muito pois eles me chamaram e disseram que cuidariam do neném para eu continuar a faculdade e não parar de trabalhar. Para mim essa decisão deles foi um bálsamo na minha vida. Os 9 meses de espera foram muito intensos, muito gostosos e ele veio trazendo para nós muitas felicidades. Terminei minha faculdade com ele no colo que

participou da minha formatura.

Após, 4 anos e meio, já tendo nossa vida estruturada, nasceu nossa amada filha que nos trouxe muitas alegrias completando a nossa família. Até hoje filhos maravilhosos e abençoados. Hoje os nossos filhos já estão casados, ganhamos dois filhos do coração, nossa nora e nosso genro e também um netinho do filho. A gente tem muito a agradecer tanto a nossa nora quanto ao nosso genro que cuidam com muito amor e dedicação dos nossos filhos e do neto.

Teve um período da minha vida em que depois de ter terminado a faculdade de psicologia eu precisei de uma busca maior para entender tanto a mim mesma como meus pacientes, enfim, entender o mundo. Quando comecei a trabalhar com a psicologia percebi que sabia lidar com mente, corpo e processos mentais, mas faltava alguma coisa e eu percebi que era lidar com a fé das pessoas porque, cada ser humano, é uma trindade de mente corpo e espírito e todos são guiados por sua fé. Então, nesse momento, senti que o meu trabalho se tornou completo.

Apreendi sobre religiosidade e espiritualidade com os cursos administrados pelo Psicólogo e Espiritualista Luiz Antônio Gasparetto. Pedia para que frequentássemos as palestras por 7 semanas seguidas, onde nós seríamos fortalecidos energeticamente para sair de lá aplicando todo aquele ensinamento em nossas vidas e fazendo ela mudar, crescer e melhorar. Fui lá para levar o meu marido que na época estava passando por dificuldades com a empresa que havia criado e depois que ele conseguiu se fortalecer e encontrar os caminhos para resolver os seus entraves, ele saiu e eu fiquei fazendo cursos e prestando serviços voluntários no Centro com a Dona Zíbia Gasparetto por 10 anos.

Aí está o interessante, pois meu marido saiu e eu fiquei esses 10 anos estudando espiritualidade e conhecendo a doutrina de Alan Kardec. Isso começou a trazer para mim uma amplitude no meu trabalho e na minha vida pessoal oferecendo aos meus filhos um aprendizado sobre a espiritualidade.

Hoje me considero ainda uma estudante da espiritualidade porque acredito que numa vida só a gente não consegue aprender tudo o que precisa. Como eu sempre acreditei em vidas passadas e reencarnação, esse aprendizado tem me tornado uma pessoa melhor a cada dia e traz pra mim até hoje muito significado, muita luz no caminho. A espiritualidade faz a gente se sentir mais segura mais firme aqui nessa vida de profundos aprendizados e trouxe pra mim a certeza de que nós estamos aqui para um começo.

Não sei quantas vidas nós já tivemos aqui e quantas vidas ainda teremos para completar todo o nosso aprendizado. Só sei que a cada momento e a cada dia nós temos a oportunidade de mudar, melhorar e perceber os erros do passado para criar uma nova expectativa de vida e sempre trazendo para nossa vida os ensinamentos que vem do plano astral. Assim eu ofereço esses ensinamentos às pessoas que estão a minha volta e inclusive, depois da pandemia, eu comecei a pensar que o meu aprendizado precisava ser passado para as pessoas e aí criei um canal no YouTube (@gracamartin5830) mesmo assim com bastante dificuldade porque não sabia nada sobre criar e postar vídeos.

Fui aprendendo aos poucos e todos os conteúdos dos meus vídeos que posto são cuidadosamente elaborados através do meu aprendizado. Não tenho muitos seguidores, porém as pessoas que me seguem sempre me dão um feedback de como o meu trabalho tem feito diferença positiva em suas vidas e isso para mim tem sido muito gratificante.

Sou muito grata as pessoas que me introduziram nesse aprendizado no qual descobri que o plano astral está sempre conosco nos permitindo vivenciar experiências incríveis e sempre nos conectando com a energia divina despertando em nós uma força maravilhosa e nos mostrando que os olhos da alma existem para nos conectar com a Força Maior.

Eu, em minha juventude, sempre questioneei Deus. Não me conformava com as pessoas passando fome, frio e vivendo em sofrimentos de guerras e doenças. Então dizia para ELE: porque você que está aí em cima olhando e vendo todas essas situações não resolve todos esses problemas? Afinal todos são seus filhos. Um dia ELE se cansou do meu discurso e me colocou para aprender sobre espiritualidade, carmas, vidas passadas, livre arbítrio e foi quando eu durante esses 10 anos entendi que nós somos totalmente 100% responsáveis por tudo aquilo que pensamos, falamos e fazemos. Tudo isso se confirmou com os meus estudos sobre Metafísica da Saúde que é o estudo das doenças que se instalam no corpo através de desequilíbrios emocionais de pensamentos, crenças e padrões de comportamento do indivíduo.

Foi nessa época que eu conheci o meu futuro marido. Desde pequena, quando eu fui morar naquela rua, eles já moravam lá e foi aí que eu fiquei amiga dessa minha cunhada. Nós tivemos uma trajetória muito legal e temos até hoje. Eu tinha 5 anos e ela 7. Nós nos tornamos amigas e amigas de família. Fomos crescendo juntas, ela na minha casa eu na casa dela e foi um aprendizado para nós porque eles eram de origem italiana e os meus pais Nordestinos. Eu estou aprendendo sobre os costumes da Itália, comida, jeito de falar e ela, da mesma maneira, do Nordeste. Nos tornamos amigas irmãs desde pequenas e fomos crescendo, estudamos na mesma escola, depois fomos trabalhar praticamente nas mesmas empresas.

Quando chegamos na adolescência, eu tinha 13 anos e me apaixonei pelo irmão dela, meu atual marido. Eu o achava maravilhoso, mas ele nem ligava pra mim porque ele me via como uma irmã, como uma amiga da irmã dele. Para vocês terem uma ideia, ele nos levava nos bailinhos e às 10 horas da noite ia buscar a gente para nos levar para casa. Depois ele saía com os amigos dele, assim, totalmente, na pura amizade.

O meu namoro com ele começou realmente quando o convidei para ir num churrasco do banco. Começamos a namorar e assim foi para mim muito maravilhoso. Fiquei feliz pois meu sogro e minha sogra gostavam muito de mim e o meu sogro teve o cuidado de chamá-lo e perguntar se ele realmente gostava de mim pois ele não queria que fosse apenas uma aventura dele comigo. Namoramos por 4 anos e conseguimos financiar nossa casa antes do casamento. Começamos a montar nossa casa, o que foi tudo de bom e quando foi em julho de 1978 nos casamos. Foi um evento simples, mas com muita alegria junto com os nossos pais, família e amigos. A gente ama tudo que faz e até hoje nossa vida tem sido muito boa. Não quero dizer que não houve discussões, desentendimentos, mas sempre conversamos e nos entendemos.

Essa busca do entendimento e do prazer de estarmos juntos sempre foi nosso objetivo e continua sendo. Nós buscamos o prazer de estarmos juntos e nós fazemos questão de mostrar o amor que sentimos um pelo outro. A nossa vida é muito feliz. Procuramos fazer coisas juntos, seja passear ali na esquina, viajar, curtir um bom almoço ou jantar em nossa casa, dançarmos toda segunda-feira e estarmos com os nossos amigos. Estamos sempre criando novos objetivos para o dia seguinte buscando o prazer de viver. Estar com nossos filhos também é o que nos dá um prazer imenso, então, não deixamos de estar sempre com eles e com o nosso neto.

Então quando olho para os meus 68 anos eu percebo que o tempo passou. Podemos dizer que envelheci sim, mas dentro de uma forma muito positiva porque todos os dias nós buscamos o

prazer de viver, o prazer de esperar, desejar e criar coisas boas para o dia seguinte. Então esse envelhecer é apenas viver e essa história maravilhosa que eu vivo que Deus me permite e com todas as bênçãos eu só posso dizer que tenho uma gratidão imensa por tudo que tive a oportunidade de viver e tenho e terei muito ainda. Sou eternamente grata a Deus, a meus pais, a vida e a tudo que me faz olhar o mundo e me sentir feliz.

Meu projeto para o futuro é continuar a ser uma pessoa ativa que contribui com a sociedade em que vivo, que são a minha família, meus amigos e meus pacientes. Continuar estudando para oferecer sempre o meu melhor. Continuar aprendendo sobre tudo que me faz crescer. Hoje eu estudo inglês no projeto aquarela na Faculdade Metodista e faço atividades físicas. Então continuar a aprender é a melhor coisa que podemos fazer para manter nossa mente, corpo e espírito em equilíbrio.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Maria das Graças Silva Martin, psicóloga, orientadora metafísica, estudante da espiritualidade, esotérica, esposa, mãe e avó. E-mail: grasilmart@hotmail.com.

Envejecer, auto descubrirse y sentido de esperanza

Dolly Duque Valdes



Foto: arquivo pessoal

Envejecer, para mí, es un estado, donde se encuentra la calma, no hay un mapa ni una meta definida. Es una ventana por donde cada día alumbrá y es la oportunidad para la reconciliación con las experiencias vividas y para darle la cara a lo por venir. No es para mí un destino, no lo concibo como algo sombrío, más bien una trayectoria que tiene luz, la vejez es la oportunidad de recoger lo sembrado, cosechar lo insospechado de manera reposada.

Cuando era niña y después joven, solía imaginar la vejez como un tiempo lejano, sentía que era para otros no para mí, lo concebía como algo abstracto y muy frágil. Hoy puedo sentir que envejecer es más que una pérdida, un aprendizaje constante.

La piel, marca signos representados en arrugas, manchas que cuentan historia, con mis manos tenía mucha habilidad, ahora se mueven lento como acariciando y van actuando con paciencia. Recuerdo que siempre iba rápido y no percibía lo que veían mis ojos, todo era inmediato, ahora mi mirada se detiene a observar lo profundo, lo que antes era desapercibido. [...] Vivo en una constante contemplación.

Todos pensamos que envejecer es contar años, yo lo interpreto como la calidad con la que se aprende a habitar esos años, envejecer no es sinónimo de tristeza o de soledad, yo considero que la vejez es el tiempo donde los silencios también hablan en un tono cálido, las ausencias se transforman en presencias interiores, y la memoria se convierte en un poder sanador, si se vive sin resentimientos. Cada recuerdo, incluso los dolorosos, se vuelve un maestro que da forma a la manera en que enfrento este presente.

Cuando pienso en la vejez, pienso en el tiempo y lo que significa el tiempo, entonces pienso que envejecer es trascender el tiempo cronológico a tiempo psicológico, ¿porque lo pienso así? porque hay mejor discernimiento de las temporadas y es allí donde los vínculos son el verdadero protagonista de la vida porque son el sostén de la existencia. Los encuentros con los vecinos, con amigos y familiares, encuentros que parecen cortos pero que el mismo proceso de envejecimiento los vuelve eternos, la oportunidad de sonreír, de brindar un abrazo aparentemente frágil, pero de soporte, así quiero decirle lo que en esencia es para mí envejecer.

Es verdad que me siento en un cuerpo frágil, un cuerpo cansado, con ritmos lentos, pero por dentro me siento fuerte, siento que las arrugas esconden la vitalidad de mi ser. En esta etapa aprendí a considerar mi cuerpo, a escucharlo y a cuidarlo con respeto y ternura. Hay un aspecto importante que se vive en la vejez y es el encuentro con la espiritualidad de manera abierta, comprendiendo el valor de lo sagrado, caminar este camino pensando en mí y en como acercarme a Dios para encontrarme con Él en algún momento cara a cara, pero no solo esa espiritualidad desde la fe. He comprendido que lo sagrado también es una conversación sin prisa, es un café compartiendo con mis hijos, es ahí donde encuentro el verdadero sentido del paso del tiempo, porque la vida, incluso en su etapa más madura, sigue ofreciéndose como un regalo.

Esta mañana, sentí mi cabello frágil y al mirarme al espejo vi arrugas en mi rostro, pero me detuve a pensar más allá y me encontré llena de experiencias y de enseñanzas y de una vida para disfrutar y para enseñar el valor de vivirla bien, sirviendo... Tengo un hijo que sufrió un accidente y quedó con una cuadriplejía, yo soy mamá y soy su cuidadora, eso me llena de orgullo y de gratitud por saber que a pesar de mis años puedo ayudarlo, así que los años no son obstáculos, el tiempo es un compañero de vida y aun en su ocaso puede brillar para sí y para otros que nos necesitan.

Estoy satisfecha con mi proceso de envejecimiento, sí... a pesar de todo, puedo decir que estoy satisfecha con mi vida. Aunque no ha sido fácil y así no la soñé, yo no quería que mi hijo quedara postrado en una cama, pero con esta prueba descubrí que todavía tengo la capacidad de servir, de acompañar y de sostenerlo. Eso le ha dado sentido a mis días.

Cada mañana, cuando le ofrezco alimentos, cuando lo escucho reírse con algún programa de televisión o cuando me aprieta la mano, aunque no pueda mover su cuerpo, siento que mi presencia tiene valor. Eso me hace sentir útil, viva y necesaria.

Mi condición de salud también ha sido un aprendizaje. Al principio la veía como un límite más, pero ahora la tomo como un recordatorio de mi propia fortaleza. Me obliga a cuidarme para poder seguir cuidando. Lo que me da sentido es ver a mi hijo con vida, ver que a pesar de su condición aún podemos compartir momentos de cariño, de conversación y de risas, las pequeñas rutinas que construimos juntos, y saber que mi esfuerzo le brinda dignidad... Me da sentido la fe, de creer en Dios y saber que ha sido bueno.

Lo que hace que mi vida tenga sentido es la fe en Dios. Él me dio la claridad para entender que mi misión es cuidar de mi hijo, acompañarlo y no dejarlo solo en esta nueva etapa. Lo que le da sentido a mi vida no es la ausencia de dificultades, sino la posibilidad de transformar ese dolor en amor, de convertir el cuidado en un acto de fe. Mi vida tiene sentido porque estoy donde debo estar: con la confianza puesta en Dios.

Ahora [...] lo que hace que mi vida valga la pena es la certeza de que cada día es un regalo de Dios. Al abrir los ojos en la mañana y sentir la luz que entra por mi ventana, sé que sigo aquí porque todavía hay algo que debo aprender o compartir. Me levanto de la cama confiada en que el Señor está cumpliendo su propósito en mí, por eso quiero continuar con toda la fe con todo el amor para seguir cuidando a mis hijos y viendo crecer a mis nietos, también quiero a mi familia, ver a mis hermanos hace que mi vida valga la pena. Quiero decirle esto: la fe en Dios es mi fuerza y mi sostén; me ayuda a continuar con serenidad y esperanza, sabiendo que la vida tiene sentido más allá de las dificultades y la fragilidad externa del envejecimiento.

Siento que mi proceso de envejecimiento lo vivo en plenitud, ya no me preocupa lo que no tengo, más bien disfruto lo que sí tengo, agradezco mis vivencias todo lo vivido... He aprendido a valorar lo simple: una llamada de una amiga, aconsejar personas, arreglarme para salir, me gusta combinar colores, ponerme maquillaje eso me hace sentir plena y sí, en este camino siento que vivo mi envejecimiento con serenidad, con gratitud y con la certeza de que cada día sigue siendo una oportunidad de darle significado a mi existencia.

Cuando era joven corrí tras una historia de amor, recuerdo que estaba muy ansiosa como muchas amigas de mi tiempo, soñaba con casarme, tener un esposo y construir un hogar lleno de risas y esperanza. Sin escoger adecuadamente se logró y al comienzo fue muy bonito: llegaron más hijos, ya tenía otra que la tuve soltera y con ellos la ilusión de un futuro compartido. Pero la vida, me mostró otra cosa que no esperaba, mi esposo decidió irse, dejándome sola con nuestros hijos muy pequeños. En ese momento se me cerró el mundo, sentía la vida pesada. Me sentí frágil, lloré tanto, ese fue tiempo de mucho quebranto.

Sin embargo, descubrí en mí mucha fortaleza. Trabajé duro, día tras día, y aunque las lágrimas me acompañaban en silencio, también lo hacía el coraje. Aprendí que la vida no siempre se vive como la soñamos, pero siempre se puede sostener con dignidad.

Hoy, mirando hacia atrás, entiendo que todo ha sido un soplo, como dice la biblia somos como la flor de la hierba, la juventud que se fue y ni me di cuenta, las luchas, los desvelos, los momentos de alegría y de dolor también se fueron. Pude reponerme, soporté la vida con valentía, hoy mis hijos me agradecen y me dicen con admiración ¡madre que fortaleza mental y física!

Por eso digo que la vejez es un regalo, es un tiempo de desacelerar, de dejar que los días fluyan sin la prisa que antes nos consumía. Es el momento de conectarse con uno mismo, de mirarse con compasión y reconocer que también merecemos ternura. En este tramo del camino se sanan las heridas antiguas, esas que quedaron abiertas mientras corríamos de un lado a otro para sostener la vida.

Pero, sobre todo, la vejez es la oportunidad de caminar en paz hacia el encuentro con Dios. Ya no cargo con la ansiedad del futuro ni con la angustia de lo perdido, ahora me dedico a

tejer mi propia historia, esa que comenzó soñando con construir y que, con el paso de los años, terminó construyéndose a sí misma.

Hoy mi vida es una construcción en calma, mi vida por más rota que haya estado, encontró su lugar y mientras mis días avanzan, agradezco la serenidad de este tiempo, donde el amor ya no se persigue afuera, sino que brota dentro de mí, iluminado por la certeza de que Dios me ha sostenido siempre.

Data de recebimento: 04/10/2025; Data de aceite: 16/10/2025

Dolly Duque Valdes, cuidadora, Ciudad de Manizales, Caldas (Colômbia). E-mail (hija): paduque@ucm.edu.co

Nota

Considero que esta narrativa puede contribuir de manera significativa al diálogo académico y social sobre envejecimiento con sentido, al ofrecer *una experiencia de vida concreta y profundamente humana de una cuidadora*, alineada con la misión de difusión de conocimientos y experiencias.

Envelhecimento

Reny Pedreira Leão



Foto: arquivo pessoal

Meu nome é Reny Pedreira Leão, nascida no Estado da Bahia, distrito de Palmeiras - Chapada Diamantina no ano de 1953.

Moradora da zona leste, há mais de 50 anos, no bairro de São Miguel Paulista, na cidade de São Paulo.

Aqui me casei, constituí família, tenho 4 filhas e 1 filho, 4 netos e 2 netas.

Gosto muito do bairro que moro, vivi e envelheci aqui. Nunca pensei em me mudar. Me orgulho

das minhas raízes e de tudo que vivi até aqui.

A experiência de envelhecer para mim está ótima, no convívio familiar, no núcleo do idoso, participo do sarau 60 mais ,muitas poesias e tenho grandes amizades feitas no sarau, fiz grandes turnês nas regiões da grande SP, em CEUs, Teatro, Bibliotecas, etc.

O que dá sentido a minha vida, são as poesias, minha família, filhos, netos, e amigos. Tenho diversas plantas, já que eu amo a natureza e tenho muitas variedades e espécies de folhas, flores e ervas medicinais.

Gosto muito de ler livros poéticos, logo sou poeta e escritora.

Em 2020 aconteceu a pandemia, foi uma época muito conturbada, perdemos muitas pessoas, mas nesse tempo de tristezas eu pude fazer e ler várias poesias.

E em 2023 lancei meu livro autoral, já tenho muitas poesias para o próximo, isso tudo me alegria e me dá sentido à vida.

Levanto cedo e me deito cedo, e isso me dá muita fé e esperança para continuar e viver muitos anos falando poesias.

Estou incentivando gerações. Minha filha vai escrever seu livro de poesia em breve e já participou de cinco coletâneas. O meu neto Lucca entrou em uma coletânea e eu já participei de seis entre elas (A Rua dos Versos, Além da Varanda, Tinha uma Poesia no meio do caminho entre outros), meu neto Mateus escreveu uma poesia que ganhou em primeiro lugar no concurso da biblioteca municipal e eu escrevi uma e fiquei em terceiro lugar.

Depois dos 60 anos dizem que chegamos à melhor idade. As alegrias dos filhos casados e netos para nos alegrar, cuidei de netas e netos já nos bons tempos, os dois caçulas eu falei que não dava para olhar, pois estava com problema no joelho um desgaste, mas não achei viável fazer cirurgia, por isso ando devagar, não dá para realizar os exercícios físicos, faço no meu limite.

Quando estou bem participo de várias aulas, coral, luz divina, aula instrumental, prevenção de queda, de jogos diversos, poeta de todos os tempos, construção poética que me serviu de grande aprendizado.

Leio vários livros de poesia dos colegas e outros autores, faço poemas com rima e sem, e tenho muitos poemas que sei de cor de autores como Cora Coralina e Clarice Lispector.

Em meu livro “Poesia com alegria”, a primeira poesia “Sou Nordestina”, fiz em homenagem ao povo nordestino que são pessoas guerreiras, batalhadoras que apesar das lutas são pessoas alegres e com muita fé.

*Sou Nordestina,
Nordestina com muito orgulho
Pois sou baiana,
Sou baiana arretada*

*Tenho as mãos calejadas
Porque trabalhei na enxada
Cultivei milho
E cana*

*O milho para fazer o fubá Fubá para fazer o cuscuz
Cana para fazer a garapa
A garapa para fazer a rapadura*

*Já se passaram muitos anos
Mas eu sinto até hoje
O cheiro do cuscuz
No fogão a lenha da vovó*

E o cheirinho do café Coado no coador de pano Num bule esmaltado Adoçado com rapadura

*Passou o tempo que passou
Eu o mundo percorri,
mas jamais esquecerei
As minhas origens as minhas raízes
E da casinha onde eu nasci*

*Quem não recorda suas raízes
É porque não tem memória
e jamais terá história
(Autora Reny Leão – Livro Poesia com Alegria)*

Amo saraus, lives, podcast, teatros, bibliotecas municipais e meu canal do Youtube.

Gosto de cozinhar, fazer tortas, bolos, comidas típicas como o cuscuz entre outras culinárias.

Em datas comemorativas gosto de reunir a família para comemorar, adoro cantar no karaokê, cantar várias músicas dos anos 60-70-80-90.

Já fui miss Girassol no concurso de miss terceira idade. Aos 65 anos foi uma alegria imensa, minhas filhas e meu filho fizeram uma festa com o tema: Cabaré da Reny, tema inspirado no Cabaré do cantor Leonardo, foi uma das melhores festas que eu já participei, começou sábado meio dia e foi até domingo à noite.

Foi uma fartura, sobrou tanta comida que compramos potes para fazer marmitas para doar aos moradores de rua, minhas irmãs que moravam em outros Estados, vieram uma semana antes para ajudar. Depois da festa fomos para o shopping, no Templo de Salomão e em vários lugares de São Paulo. Eu e minhas irmãs conversamos sempre para saber das notícias umas das outras, porque desde a infância somos unidas, sempre ajudando e dando apoio.

Hoje aos 71 anos me sinto realizada, já viajei bastante com minha filha, conheci vários Estados, fiz um cruzeiro de cinco dias de Santos até o Rio de Janeiro, foi muito gratificante,

vivi belos momentos, fiz viagens de avião para a Bahia (Salvador, Serrinha, Palmeiras, Chapada Diamantina, Porto Seguro, Arraial d Ajuda), Rio de Janeiro, Espírito Santo, Águas de Lindóia, Serra Negra e cidades do litoral paulista.

Aqui onde moro na cidade de São Paulo, tem muito lugar para passear, parques, shopping, cinema, teatro, exposições, museus, entre outros... Participo de eventos no Núcleo de Convivência de Idosos (NCI), festa dos aniversariantes do mês, formatura, confraternização de todas as oficinas, almoço no final do ano e festa de encerramento para brindar o ano vindouro.

Meu poema “Idosa Feliz” é em homenagem a todos os idosos que assim como eu, são idosos de muita fé.

*Sou uma idosa feliz
Sou um pouco otimista
Sou um pouco poeta
Sou pouco artista*

*Sou uma idosa de muita fé
E vivo um dia de cada vez
Cultivo as minhas plantinhas
Pois tenho variedades e amo a natureza*

*Todo idoso tem o privilégio de plantar,
Colher, ler, escrever, cantar, dançar
Sem se preocupar com nada
Pois o que queríamos já conquistamos*

*Nossos filhos casados,
Nossos netos para nos alegrar
Tem idosos que são tão capacitados
Que alcançam até a quarta geração*

*São idosos valentes Guerreiros
Idosos mais que vencedores
São idosos vitoriosos
(Autora Reny Leão – Livro Poesia com Alegria)*

Eu sou uma idosa de muita fé, quero realizar muitos sonhos ainda, como participar de um programa de televisão com a coordenadora e poetisas, e tenho planos de várias viagens com minhas filhas e neta. Eu oro e agradeço e creio nos sonhos que serão todos concretizados

Gratidão por exatamente tudo que Deus abençoe, um forte abraço a todos e o meu melhor sorriso e aquele ulalá, ulalá.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Reny Pedreira Leão, poeta, autora de poesia com alegria. E-mail: renyleao1953@gmail.com.

Vivo sem pressa e sem pressão

Iria dos Santos Pinto Alves

Envelhecer para mim está sendo um processo maravilhoso. Muito significativo. Envelhecer não significa estacionar. Para mim significa poder experimentar, experimentar, viver coisas novas. O que não pude fazer enquanto trabalhava e cuidava dos filhos, agora consigo fazer.

Acordar tarde. Tomar o café da manhã com calma, sem pressa e sem pressão. Poder caminhar, tomar sol pela manhã. Fazer o que realmente é necessário. Meditar... ouvir as músicas que gosto. Dançar, cantar, ir ao cinema, teatro. Viver a vida!

Fazer o meu horário de trabalho!

Me sinto muito satisfeita com o meu processo de envelhecimento. Embora sentindo as mudanças no nosso corpo que são notórias. Mas, o sentimento de dever cumprido é algo que me engrandece e envaidece. Trabalhei 42 anos em uma Empresa. Me aposentei e pensei: e agora, o que faço? Não desejo ficar nos aposentos esperando a vida passar. Desejo interagir com a vida, com o mundo. Embora ainda exista muito preconceito com o idoso. Mas, se nos acomodarmos, não acontecerá a virada de chave. Sinto que esta é a melhor etapa da minha vida. Experiência e consciência. Saber o que faço, como faço e por quê faço. É muito bom!

Eu resolvi fazer o Curso de Psicologia. Um sonho da juventude que pude realizar. Me formei agora, em julho deste ano. Foram 5 anos de luta. Enfrentei um tumor na mandíbula. Mas não desiste. Me sentei no banco escolar junto com os jovens e consegui o meu Diploma. Estou pronta para o mercado de trabalho com a experiência de vida que acumulei, não será difícil exercer a profissão para a qual estudei durante 5 anos.

As coisas que dão sentido à sua vida: família, arte (desenhar e pintar), a poesia, a natureza. Gosto de pensar e escrever sobre o que vivencio de uma forma geral. Gosto de sonhar. Mas, também gosto de sentar e fazer trabalhos manuais como tricô, crochê, etc. Quando completei 60 anos fiz esta poesia, que fala da inutilidade que algumas pessoas desejam impor ao idoso. É um apelo que faço.

Fiz essa poesia quando ministrei uma oficina de customização para a Terceira Idade. Fiz um paralelo entre a roupa usada e o envelhecimento.

*Com carinho e com afeto
Não me jogue fora!
Não me despreze!
Sim. Estou velha e daí?
Ainda sirvo, um jeitinho aqui, um afago ali e
você verá como ficarei viçosa, me sentirei útil e amada!
A falta de cor se refere aos anos vividos, sentidos, sofridos.
Quando você me acaricia com os seus dedos suaves e cheios de vida,
me sinto valorizada. É tudo que eu preciso.*

Sinto que ainda sirvo para alguma coisa, que tenho utilidade.

Sou idosa sim! E daí?

Então: agulha e linha na sua mão e um desejo no meu coração: Viver por mais uns anos, com alegria e dignidade.

Não quero ficar jogada em um canto!

Eu estou a seu dispor para que você use e abuse da sua criatividade!

(Poesia de Iria Alves)

O que faz a sua vida valer a pena para mim é a minha espiritualidade. O meu pensamento positivo. A minha fé. É sentir o sol brilhando e nos convidando a viver. Sim! Há vida lá fora! Levantar da cama e continuar lutando e vivendo pela minha família, por meus netos. Ser avó! Me completa ainda mais. Nossa que coisa bonita. Criar narrativas, inventar histórias.

Cuidar sem obrigação. Acariciar, brincar muito e devolver para os pais.

No tocante às políticas públicas ainda são precárias em relação ao idoso. Os planos de saúde são caros e muitos ficam à margem. Não são todos os idosos que conseguem ter um plano de saúde. Embora envelhecer seja um Direito do cidadão. Envelhecer com dignidade e ter os cuidados necessários para um envelhecimento saudável é para uma pequena parcela da população brasileira. Alimentação e medicação absorvem uma parcela grande dos rendimentos que o aposentado faz jus. Neste sentido, eu sou privilegiada.

O meu projeto para o futuro é viver! Viver com saúde e gratidão por tudo que tenho e sou. Dar muitas gargalhadas, pois rir ainda é um dos melhores remédios. Viver com muita alegria os anos que me restam.

Podemos fazer tudo que quisermos. Aprendi a andar de bicicleta com 68 anos. Sem medo de ser feliz.

Tive oportunidade de participar de trilhas com 70 anos junto com o filho e a neta. A vida é para ser vivida. Com prudência, sem medo.

Vivo o meu envelhecimento de forma plena, participante da sociedade onde estou inserida. Agora com a minha nova profissão. Sou psicóloga voluntária em uma ONG, cuido da saúde mental das pessoas mais carentes. É mais uma forma de viver a minha cidadania: a preocupação com o próximo.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Iria dos Santos Pinto Alves, sou professora. Fiz o Curso Normal. Depois me formei em Pedagogia na UFF. Trabalhei 42 anos na Empresa de Correios e Telégrafos, onde me aposentei. Tenho 71 anos. Gosto de fazer trabalhos voluntários. Já trabalhei com idosos em Abrigo. Amo desenho e pintura, já participei com meus trabalhos em Exposições. E-mail: iriaspinto@gmail.com.

Envelhecer com sentido: cada detalhe tem valor

Gracinda Moutinho Weber

Eu nunca fui de esperar muito da vida. Quando eu tinha quarenta, cinquenta anos, não ficava pensando no que ia acontecer. Eu sempre deixei a idade chegar para ver as novidades que viriam. Umhas coisas boas, outras ruins... mas fazer o quê? A gente tem que seguir em frente, pensando sempre numa velhice melhor. Hoje, eu sinto que estar satisfeita com o envelhecimento é aceitar o que vem e procurar o lado bom. É carregar no coração um amor que ajuda a vencer as batalhas de cada dia.

O que me dá força agora é a minha netinha Marina. Ela nasceu há quase dois anos, vai fazer aniversário em outubro. Cada vez que eu me levanto da cama, eu peço a Deus para poder voltar a andar normal, só para cuidar um pouco dela, passear com ela na praia, sentir a vida junto dela.

Eu estou na cadeira de rodas, mas não quero parar. Ainda tenho vontade de aprender, de ajudar alguém, de trabalhar um pouco, de ler mais, estudar... coisas que deixei para trás. Parece que só agora eu vejo como é importante.

Seguindo o projeto de envelhecimento, eu acho que tudo vale a pena. Agora mais do que nunca, pelo que eu estou vivendo. Aqui na Casa dos Avós é muito bom, porque eu vou aprender sempre mais alguma coisa. Vou vendo muita coisa que eu não estava vendo... Eu sei que eu aprendi muito pouco. Vou tentar fazer exercício, que eu quase não fiz, conversar mais, saber mais das pessoas que são gente boa, legais, que eu gosto. Aqui tem muitas pessoas boas, legais de conversar também.

Eu fico feliz em poder agora andar um pouco novamente, estou quase lá. Sei que não vou voltar a andar como antes, eu vou depender de um andador, vou depender de uma pessoa perto de mim. Mas estou feliz, porque o meu objetivo de vida agora é vencer essa batalha e poder ajudar as pessoas que também precisam dessa batalha.

Eu fico feliz, estou feliz e estou vivendo cada dia mais com plena consciência do que faço. Muito, muito bom: fico vendo o pé de goiaba, ver as pessoas andarem, ter consciência do que elas estão fazendo. E quero com elas aprender também, porque cada pessoa sabe alguma coisa, cada pessoa tem um plano de vida. E por aí a gente vai vendo no que a gente pode aproveitar.

Cada coisinha que aprendi hoje tem muito valor. É como se cada detalhe ficasse maior, mais bonito. Eu acho tudo isso muito interessante, muito bonito mesmo. Pra mim, envelhecer com sentido é isso: não desistir de aprender, encontrar alegria nas pequenas coisas, e dar valor ao amor e às pessoas que estão ao nosso lado.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Gracinda Moutinho Weber, residente da Casa dos Avós, Niterói/RJ, 76 anos. E-mail: mnoronha.nut@gmail.com.

As escolhas da vida

Jane Vasconcellos



Foto: arquivo pessoal

Hoje estou com 79 anos e sou a mais velha de toda a família! Mas quando me pergunto: - o quê é envelhecer para mim? penso primeiro na minha mãe. Eu fui a filha caçula, nascida bem depois das minhas duas irmãs, quando elas já tinham 10 e 12 anos. Talvez por esta diferença de idade ou por eu ter permanecido um bom tempo como única filha em casa, depois que elas casaram, eu e minha mãe sempre tivemos uma relação muito próxima. E esta proximidade aumentou quando passamos a morar juntas, ela já com 82 anos e eu com 53. Juntas compartilhamos os seus últimos 19 anos de vida, Éramos “um casal feliz” como costumávamos brincar. Foi um bom tempo! Um tempo em que eu acompanhei muito de perto o seu envelhecimento, junto com meu próprio envelhecer. Neste processo, aprendi muito, tendo nela um modelo de força, de amorosidade e, também, de objetividade.

Quando meu pai faleceu, ela com pouco mais de 60 anos, precisou de um tempo para encarar a sua viuvez com certa tranquilidade. Depois, começou a viajar. Se engajou num grupo “da terceira idade” que organizava viagens nacionais. Até completar seus 80 anos, tinha nas viagens o seu grande objetivo. Quando parou de viajar, passou a se dedicar aos cuidados de um papagaio. Isto mesmo, um papagaio que a chamava de mamãe, dormia no quarto dela e era um bom motivo para que ela saísse da cama pela manhã. Além disso, passava horas dos seus dias envolvida com ele. Até nas suas caminhadas diárias ele a acompanhava, sempre empoleirado em seu ombro. Foram 13 anos dessa parceria. Quando ele morreu ela passou muito mal. Para ajudar na sua recuperação, precisamos não só mudar de casa, mas mudar até de cidade.



Fotos: arquivo pessoal

Neste momento, o apoio da família, que também foi sempre muito importante, se tornou fundamental. O que ela chamava carinhosamente de “o meu familião” incluía as três filhas e genros, 8 netos e 13 bisnetos, junto com os parceiros agregados. Ela sempre foi o centro amoroso deste familião, o que a motivava muito. A família estava presente quase que no nosso dia a dia, em almoços, chás da tarde e nas festas, bem comuns em algumas datas e nos aniversários. Nesta convivência, aprendi com minha mãe a não alimentar disputas ou intrigas familiares, mantendo uma postura apaziguadora ou, no mínimo, neutra. O que ajudava muito a manter a união familiar, a alegria dos encontros e este apoio familiar, valioso tanto para ela como para mim.

Quando mudamos de casa, pela morte do papagaio, se por um lado ficamos mais próximas da família, aumentando este nosso convívio, por outro, deixamos de morar num condomínio, onde ela e o seu papagaio caminhavam com toda a tranquilidade. Agora, com a saúde mais debilitada e num apartamento em um bairro movimentado de Porto Alegre, ela não tinha mais condições de sair à rua sozinha. Mas ela não se acomodou! Comprou uma bicicleta ergométrica e a colocou no seu quarto, junto à janela. Todas as manhãs, ao acordar, fazia no mínimo meia hora de bicicleta e, à tardinha, rezava o terço também pedalando. Era uma das formas dela realizar o que gostava de repetir “quero morrer com saúde”.

Outra questão importante para o seu bom envelhecer era o “ter o que fazer”. Ela se mantinha sempre ligada à alguma atividade. O rádio portátil era seu companheiro. Ouvia notícias, programas religiosos e de saúde, músicas... Em alguns momentos até ligava e interagia com repórteres, fazendo questão de dizer: - sabe que idade eu tenho? Pelo radinho ou pela TV acompanhava e torcia muito pelo seu time de futebol do coração, o Colorado, o Internacional de Porto Alegre. Enquanto manteve uma boa visão, lia bastante e fazia peças lindas em tricô. Aos poucos teve que ir deixando de tricotar, mas nunca parou de fazer acabamentos de crochê em panos de prato.



Foto: arquivo pessoal

Quando as dificuldades com a visão foram piorando, ela passou a se ligar mais ao rádio e aos programas de TV. Precisava sentar bem pertinho da tela, mas não perdia as novelas e seus programas preferidos. A gatinha, que adotamos após a morte do papagaio, também ajudava a preencher os seus dias.

Nessa época, ela mantinha dois grandes objetivos de vida: chegar a conhecer seus tataranetos e completar 100 anos. Para sua grande satisfação, realizou os dois. Conheceu e embalou 3 tataranetas, que vieram constituir a 5ª geração da família! E também completou seus 100 anos, numa linda festa, num dos salões do Colorado. Foram mais de 100 convidados e ela aproveitou muito a festa, inclusive dançando e cantando.

Aos 101 já não estava com o mesmo pique. Apesar da total lucidez, sua saúde foi enfraquecendo e viveu apenas mais 4 meses. A impressão que dava era de cansaço. Já tinha vivido tudo que queria e estava sem novos objetivos. Mas para mim, perdê-la foi um baque! De repente me senti muito só e num grande vazio. Eu estava com 72 anos e o que me segurou foi, mais uma vez, o apoio do famíliao.

Além dos meus filhos, noras e netos, contava com minhas irmãs, cunhados e sobrinhos, que inclusive falavam sobre a importância de seguir o exemplo da minha mãe, mantendo e valorizando a união da família, nas diferentes situações. Contar com a convivência deles, e também de alguns amigos, foi o que me fez superar a dor e valorizar outros aspectos bons da vida. Aliás, esta sempre foi uma das minhas características. Nas situações mais difíceis, termino sendo um pouco Poliana, tentando encontrar um lado bom que me ajude a dar a volta por cima. E foi o que mais uma vez aconteceu. Junto aos sentimentos de perda e de saudades, comecei também a valorizar um certo alívio por não ter mais aquela preocupação constante e a intensa dedicação dos meus dias e noites aos cuidados da mãe.

Foi pouco mais de um mês de maiores cuidados, mas era muito difícil assistir a saúde pouco a pouco se esvaindo de uma pessoa tão próxima e tão amada. Depois desta primeira reação, fui também aos poucos, começando a sentir o prazer da liberdade! Era contraditório, pois ao mesmo tempo em que sentia solidão e o vazio pela ausência dela, achava muito bom estar livre e solta, sem ter obrigações com nada e com ninguém! Comecei então a mudar a arrumação da casa, troquei móveis, criei novas rotinas! Até a nossa gatinha, que eu amava tanto, levei para a casa do meu filho, para não ter mais nada que me prendesse!

Esta era uma sensação nova pois, além da minha mãe e da família, até pouco tempo atrás estava sempre muito envolvida com meu trabalho. Desde que me formei como bióloga trabalhei muito, mas sempre à favor da vida, o que era também motivo de prazer. Aos 50 anos, quase me aposentando, fui fazer um doutorado, o que depois me levou à direção de um Parque Estadual, onde morei durante três anos, já com a companhia da minha mãe. Aos 67 anos me aposentei,

mas continuei me dedicando a cuidar de Gaia, com muitas viagens e compromissos. Então, esta sensação de liberdade, de não ter “obrigações” com nada e com ninguém era nova para mim. E passei a desfrutá-la com muito prazer!

Mas, dois anos depois, veio a pandemia! E fiquei presa naquele mesmo apartamento que compartilhava com a minha mãe. Dia e noite, sem sair daquele ambiente, me trouxe muita saudades. Precisei me esforçar para passar bem aquele tempo sem me deprimir. Assim, buscava sentir prazer nos cuidados da casa e da alimentação, ouvia muita música, dançava, fazia exercícios! E me comunicava, interagia bastante pelo celular! E foi pelo celular que algo inesperado aconteceu.

Reencontrei, pelo Facebook, um amigo, um ano mais velho do que eu, e de quem não tinha notícias há mais de 50 anos! Passamos a conversar todos os dias, até mais de uma vez por dia. Ele estava produzindo um curso online a ser lançado e me colocou na coordenação e para dar algumas aulas. Isto mudou minha vida e ocupou meus dias. Possibilitou, inclusive, que eu voltasse a falar sobre os cuidados com Gaia, o que também foi uma satisfação. Mas apesar de tudo, continuava difícil morar naquele apartamento! Então, um ano depois, ainda em plena pandemia, propus para uma sobrinha alugar o meu apartamento, possibilitando com isso que eu alugasse um para mim, em outra cidade.

Fizemos isso! Assim, me mudei de Porto Alegre para Florianópolis, morando razoavelmente perto de um filho, nora e dois netos. Lá fiquei por ótimos dois anos. Durante este tempo, as conversas diárias com meu amigo continuavam, mas não só. Ele veio me visitar em Florianópolis, nos encontramos em Porto Alegre e eu também fui ao Rio. Ele me convidava e até insistia para que eu fosse morar com ele. Mas esta era uma decisão bem difícil! Com quase 77 anos de idade, assumir uma nova relação, em outra cidade e ainda longe de toda a família e amigos era muito difícil! Mas...resolvi viver este desafio!

Hoje cá estou eu, morando há mais de dois anos no Rio de Janeiro. Vale dizer que nem tudo são flores! Ele agora com 80 anos e eu 79, os dois com muitos hábitos, manias e comportamentos diferentes, alguns até antagônicos, torna quase impossível conseguir manter a harmonia em todos os momentos. Moramos juntos, mas em alguns momentos ainda preciso ficar sozinha e me refugio no apartamento alugado que mantenho aqui. Contudo, o que realmente importa é que temos um ao outro! A companhia, o companheirismo, o apoio e isto posso dizer que vale muito! É este companheirismo que tem nos permitido um envelhecer com maior sentido e qualidade!

Hoje, vivo as consequências das minhas escolhas, feliz por ter tido essa coragem. Mas tem uma coisa que me incomoda: estar distante do famíliao, especialmente, tão distante dos meus filhos e netos. Mas eles estão vivendo a vida deles, também de acordo com as suas próprias escolhas. Por isso penso na importância das escolhas que deem sentido à vida, mesmo sabendo ser impossível que estas contemplem todos os aspectos desejados.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Jane Vasconcellos, bióloga, com doutorado em Ciências Florestais/Conservação da Natureza.
E-mail: janevasconcellos8@gmail.com.

SEÇÃO 4 - PROPÓSITO E SENTIDO

Quando a vida sabe por quê — o como se torna possível. Nesta seção, abrimos espaço para refletir sobre o que move cada pessoa a continuar aprendendo, criando e contribuindo. O propósito pode nascer de muitos lugares: do trabalho e da arte, da política e do cuidado, da espiritualidade ou da convivência com o outro. Pode vir de uma causa coletiva ou de um gesto íntimo; de uma vocação antiga ou de uma descoberta recente.

As narrativas reunidas mostram que sentido é verbo em construção — feito de ações e escolhas que expressam coerência com o que realmente importa. Fazer, ensinar, servir, aprender, partilhar: cada movimento é uma forma de reafirmar presença no mundo e deixar um traço que transforma o entorno.

Propósito não é privilégio, nem roteiro fixo; é caminho que se redesenha conforme o tempo, a saúde, os vínculos e os desejos. Está nos projetos comunitários, nas práticas de cuidado, nas expressões culturais e nos silêncios férteis em que se renova a espiritualidade que ajuda a atravessar os dias com serenidade e coragem.

Ao ler, pergunte-se: o que me move hoje? Em que causas ou afetos quero pôr as mãos e o coração? Que gestos posso cultivar para manter viva a chama do significado?

Propósito e Sentido é, enfim, um convite à ação com consciência — à construção de rotas cotidianas que, somadas, edificam uma vida que vale a pena ser vivida e compartilhada.

Uma jornada de propósito, família e amor à vida

José Bruno Ferreira



Foto: arquivo pessoal

Meu nome é José Bruno Ferreira, mas podem me chamar de Bruno. Tenho 73 anos, sou um homem preto, servidor de uma universidade pública que tanto amo, e, acima de tudo, alguém que acredita que a vida ganha valor quando é compartilhada. Minha trajetória tem sido marcada pelo trabalho, pela comunidade, pela fé em DEUS e, principalmente, pelas relações que construí ao longo dos anos. É assim que dou sentido ao meu envelhecer, buscando sempre colaborar, seja no trabalho, seja na comunidade, seja no dia a dia.

A experiência de envelhecer: um processo natural e contínuo

Para mim, envelhecer tem sido um processo natural, algo que se sente mais do que se vê. Muitas vezes, a gente nem percebe que está envelhecendo, só nota quando o corpo dá alguns sinais, quando a memória começa a falhar ou quando a energia já não é a mesma. Mas, no meu caso, graças a Deus, tenho boa saúde, não tenho limitações físicas nem emocionais que me impeçam de seguir minha rotina. Me sinto disposto, ativo e capaz de realizar minhas atividades com a mesma dedicação de antes.

Envelhecer, na minha visão, não é sinônimo de parar, mas de se adaptar, de se reconhecer em novos papéis e de aproveitar o que cada etapa da vida traz. A velhice tem me ensinado a valorizar mais o tempo, as pessoas e as pequenas coisas que muitas vezes passam despercebidas na juventude. Aprendi que a sabedoria vem com os anos e que cada experiência, cada desafio superado, contribui para a nossa evolução.

Comecei a trabalhar cedo, ainda jovem, e sempre tive orgulho do meu trabalho. Entrei no setor de Parque e Jardim da Universidade Federal de Viçosa(UFV) em 1973, onde o Maninho, um amigo, era o chefe. Lembro como se fosse hoje dos gramados que ajudei a fazer, da Vila Janete que varri com dedicação. Depois, trabalhei na EPAMIG e também fui substituir o colega no setor de Fitopatologia da UFV, até que o professor Chaves me chamou para entrar na UFV. Ali, encontrei minha vocação e construí grande parte da minha história.

Lembro-me de uma época em que o pagamento atrasava, mas mesmo assim, meu pai sempre me incentivava a trabalhar com honestidade e dedicação. Ele sempre dizia: "Meu filho, é melhor pingar do que secar". Essas palavras me guiaram ao longo da vida e me ensinaram a valorizar cada conquista. "Meu pai foi funcionário da universidade, morreu em 1977. E na época que o pagamento atrasava, 8 meses. Me lembro que minha avó, a mãe dele, morava com a gente. E sempre ele chegava e falava assim com a minha avó: 'É, mãe, 8 meses de atraso no pagamento de trabalho, agora são 2 meses que recebi'".

Essa lembrança me acompanha até hoje e me faz valorizar cada oportunidade que a vida me oferece.

A satisfação com o meu processo de envelhecimento: um olhar para a gratidão

Estou satisfeito com o meu processo de envelhecimento. Moro em Viçosa, um lugar que me oferece a tranquilidade necessária e também a oportunidade de estar inserido em uma comunidade participativa. Aqui desenvolvi amizades, vínculos e projetos que me motivam a seguir em frente. Tenho orgulho da trajetória construída e da forma como encaro esta etapa.

Reconheço que existem desafios – alguns amigos já partiram, outros enfrentam problemas de saúde –, mas prefiro olhar para o lado da gratidão. Sou otimista e sempre expresso esse sentimento. Envelhecer em Viçosa tem me permitido seguir próximo das pessoas que gosto, exercendo minhas funções e colaborando com a sociedade. É aqui que me sinto em casa, cercado de carinho e respeito.

O que dá sentido à minha vida: trabalho, comunidade e relações afetivas

O trabalho é, sem dúvida, uma parte essencial da minha vida. Levanto todos os dias com a certeza de que posso fazer algo de útil, de que minha presença faz diferença. O trabalho me dá propósito, mas não é só ele.

Tenho também muito envolvimento com a comunidade. Participo de ações de voluntariado, ajudo pessoas que precisam e busco contribuir para um mundo melhor. Nesses espaços encontro a oportunidade de lutar pelos direitos dos idosos, de estar junto de quem precisa. Esse engajamento me fortalece, me dá energia e me lembra diariamente que a vida vale a

pena quando a gente se dedica aos outros.

As relações afetivas também são uma fonte importante de sentido. A convivência com colegas, amigos e familiares me traz alegria e motivação. Eu gosto de conversar, de compartilhar experiências e de estar presente. Lembro com carinho das festas de formatura, dos encontros com os alunos, das conversas com os colegas.

Por isso digo que o que me faz levantar da cama e continuar lutando e vivendo é justamente essa soma: o compromisso com o trabalho, o engajamento comunitário e a gratidão pelas pessoas que caminham comigo.

A família: um pilar fundamental na minha vida

A família sempre foi um pilar fundamental na minha vida. Tenho três filhos e netos que amo muito e que me dão muita alegria. Eles são a razão do meu esforço, da minha luta e do meu desejo de construir um mundo melhor. “Todos se separaram, todos três. Agora, minha menina se separou, ela tem dois filhos. E o marido não dá pensão direito. Não entramos na justiça porque ficamos com dó. Com dó, porque ele está no segundo casamento dele, ele ajuda na manutenção dos outros filhos. E a filha dele ia casar três meses atrás, se ele fosse preso, por exemplo, ele não ia lá fazer o casamento da filha dele, e a mãe dele está de idade”.

Apesar dos desafios, sempre busquei estar presente na vida dos meus filhos, apoiando-os, incentivando-os e transmitindo valores importantes. Acredito que o amor, o respeito e a honestidade são os pilares de uma família unida e feliz.

O planejamento para o futuro e a chácara dos sonhos

Pensando no futuro, sempre tive o sonho de ter um lugar para reunir a família, para descansar e para estar em contato com a natureza. Por isso, comprei uma chácara, onde pretendia construir uma casa e criar um espaço de lazer para todos. “Já tenho a chácara, vou para o meu sítio. É simplesmente isso. A única coisa que vou deixar de ter é a universidade para eu vir. Mas eu vou até a UFV uma ou duas vezes por mês, rever os amigos. Não gosto de ficar na praça, não quero ficar na praça à toa. Mas eu vou para o meu sítio, vou encontrar com as pessoas, vou viajar”.

“Comprei um terreno, um voo grande, pensei assim: eu vou comprar, vou construir uma casa, porque, quando aposentado, não quero ficar à toa, não, eu quero ter um lugarzinho para uma coisinha, para manutenção, e não ficar à toa no meio da rua. Não sou contra quem fica no meio da rua, não quero ficar. No meio da rua, você ouve coisas que você não quer ouvir, coisas que a gente não quer saber, e fala da vida dos outros, né?”

Já comecei a construir a casa, com muito esforço e dedicação. Quero que seja um lugar aconchegante, com espaço para todos, com uma cozinha de lenha, um fogão a lenha, um quarto, um banheiro e uma churrasqueira. Quero que meus netos possam brincar, correr e se divertir livremente.

“E aí fiz a casa. Graças a Deus está pronta, só falta fazer o passeio, por gesso ou então PVC e pintura. Aí fiz um campo para ter peladas com os netos, tenho três netos, eles vão lá, brincam, tem uma cozinha de lenha fora da casa, com fogão de lenha, um quarto, um

banheiro, e a gente joga peteca, joga bola, uma churrasqueira lá de fora”.

O amor e as relações afetivas: uma fonte de alegria e vitalidade

Apesar dos desafios da vida, sempre acreditei no amor e na importância das relações afetivas. Sou viúvo, mas não perdi a esperança de encontrar um novo amor. “Vou arrumar uma outra mulher”, costumava dizer, com bom humor.

E, de fato, encontrei uma pessoa especial que me faz muito feliz. Com ela, redescobri a alegria de amar e de ser amado. Com ela, tenho compartilhado momentos inesquecíveis, viajando e desfrutado da vida.

“Tem o meu terreno. Um dia, a gente vai poder bater um papo, quem gosta de jogar baralho vai jogar baralho. Tem o negócio de jogar peteca, tem o negócio de jogar bola. Vai ter um cafezinho como esse aqui, eles podem levar as esposas, os filhos, os netos. Continuar as relações, né? Eu vou abrir a porta para quem quiser ir lá”, expressar o meu desejo de manter as relações vivas e vibrantes.

Reflexões sobre a aposentadoria e a continuidade do trabalho

A aposentadoria se aproxima, mas não me assusta. Sei que sentirei falta do trabalho, mas estou preparado para seguir em frente, buscando novas atividades e novos desafios. Quero continuar colaborando com a universidade, mesmo que de outra forma, e também dedicar mais tempo aos meus projetos pessoais.

“Eu vou para a reunião da ASAV, que eu faço parte, não desfazendo das outras, mas posso ir também. Quem quiser ir lá no meu terreno, tal dia, tal hora, pode ir lá, vamos lá fazer um mingau de couve, uma canjiquinha, enfim. Eu quero dar liberdade para os colegas ir lá, porque eu penso assim, gente, a gente morre em um segundo e por tão pouco, a gente vai embora e fica tudo por aí”, reflete sobre a importância de manter as relações e o convívio. Sei que a vida é um presente de DEUS e que devemos aproveitá-la ao máximo. Quero continuar aprendendo, crescendo e contribuindo para um mundo melhor. Quero continuar amando, sorrindo e vivendo intensamente cada dia que me for dado.

Os desafios financeiros e a busca por um envelhecimento tranquilo

A questão financeira sempre foi uma preocupação na minha vida. Criei meus filhos com muito esforço e dedicação, trabalhando duro para garantir o sustento da família. Agora, na aposentadoria, sei que terei que lidar com a redução da renda, mas estou preparado para enfrentar esse desafio.

“Posso perder 300 reais ou mais” com a aposentadoria, mas para mim, o que importa é ter saúde e disposição para seguir em frente. Não sou apegado ao dinheiro, mas reconheço que ele é importante para garantir o bem-estar e a segurança da minha família.

Um legado de amor, trabalho e dedicação

Ao longo da minha vida, aprendi a valorizar as coisas simples, a cultivar as amizades e a buscar a felicidade nas pequenas coisas. É essa a mensagem que quero transmitir a todos

que me conhecem e que leem minha história.

Quero que meus filhos, meus netos e todos aqueles que me cercam se lembrem de mim como um homem honesto, trabalhador e dedicado à família e à comunidade. Quero que se inspirem na minha trajetória e que sigam meus passos, buscando sempre o bem e a felicidade.

Para finalizar: uma vida de luta, gratidão e esperança

Minha história mostra que envelhecer não é apenas sobre idade, mas sobre postura diante da vida. A cada dia busco renovar minha disposição, reforçar meu compromisso com a comunidade e valorizar as pessoas que me cercam. Sou um homem de 73 anos, negro, saudável, otimista e agradecido. Minha trajetória é marcada pelo trabalho, pela luta comunitária e pelo desejo de seguir útil e atuante.

O sentido da minha vida está no esforço coletivo, na perseverança e na certeza de que, mesmo envelhecendo, sempre é possível sonhar, lutar e transformar.

Desejo que todos possam valorizar a vida, cultivar as relações e contribuir para um mundo mais justo, solidário e feliz.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

José Bruno Ferreira, técnico-Administrativo, ocupando o cargo de Auxiliar de Laboratório da Universidade Federal de Viçosa, em Minas Gerais. Iniciei minhas atividades em 1973, no setor de Parques e Jardins. Posteriormente, atuei na Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais (EPAMIG) e, em 1978, fui transferido para o Departamento de Fitopatologia, (1978), onde estou lotado atualmente. Além do trabalho no departamento, também participo ativamente da Associação São Vicente de Paulo, em Viçosa, contribuindo com o que posso para o bem da comunidade. E-mail: ferreirabruno@ufv.br.

Siga adiante

Jussara Câmara Penna



Foto: arquivo pessoal

O objetivo de todos é envelhecer com boa saúde física, mental e bem-estar social. Isso é o que caracteriza o envelhecimento bem-sucedido.

Cada jornada pessoal envolve escolhas e vivências. Todos buscam a felicidade, no entanto, nós é que decidimos o que nos faz feliz. Para isso, precisamos ir atrás, descobrir ou construir o que nos deixa bem e realizados.

Ou seja, o sentido da vida é mutável para cada pessoa, sendo moldado pelas experiências e valores que cada indivíduo escolheu e construiu ao longo do seu tempo de infância, adolescência e juventude.

É preciso que façamos cada momento da vida valer a pena, fazendo o que gosta, se realizando, para termos boas lembranças quando ficarmos mais velhos.

Muitas vezes, olhamos para trás e observamos que algumas de nossas escolhas não foram as melhores, devíamos ter feito outras.

Mas, de que adianta agora? quando já estamos mais velhos. É só perda de tempo até porque não vão acrescentar nada para nossa vida atual.

Envelhecemos a cada instante vivido e se antes, algumas coisas que nos aconteceram foram diferentes, o que vamos vivenciar a partir de agora também serão. Depende de nós e da nossa capacidade de adaptação, entendê-las. Muitas vezes, não é envelhecer que é difícil e sim, viver.

Tem pessoas idosas que se isolam do convívio social, não se atualizam com leituras de livros, com a mídia eletrônica, não tem interesse em aprender nada de novo e também não se cuidam. Aí, mesmo que não podem ter uma velhice feliz.

Lembro aqui uma frase de Simone de Beauvoir: "Todos desejam viver por muito tempo, mas ninguém quer chegar a ser velho".

Até porque muitas pessoas não têm a mínima paciência com idosos e não gostam de ouvi-los e conviver com eles. Diferente do que acontecia no passado com nossos avós, quando eram ouvidos e até mesmo, consultados. Na visão atual, os veem como pessoas chatas e até decadentes.

Esse preconceito existe até em relação a outros objetos. Por exemplo, já ouvi quando se elogia às vezes, uma roupa que a pessoa está usando e ela responde: "mas é tão velha." E daí? Não pode ainda ser bonita, útil? Parece que o novo é bom, belo e interessante. Enquanto que o que é velho é feio e desinteressante.

Sabemos que com o passar do tempo, a vida sexual muda, a beleza física não é mais a mesma, assim como, a força e energia de cada um. Mas, isso não significa que a pessoa idosa não possa se entusiasmar em ir atrás de fazer coisas novas, até porque, muitas vezes, tem mais tempo e conhecimento.

Lembro quando perguntei à minha sogra, na época com 102 anos, o que achava do envelhecer. Ela me respondeu que "era quando estamos mais sábios, experientes e maduros". Tinha toda razão.

Como jornalista, especializada em Gerontologia Social, já entrevistei muitos idosos que envelheceram super bem, trabalhando, estudando, aprendendo coisas novas, praticando esportes, se dedicando a artes, viajando, entre outras coisas. Serviram de inspiração para que eu escrevesse sobre eles por sua coragem, auto estima, determinação e sabedoria nesta fase da vida.

Um exemplo foi o professor Hermógenes, que introduziu a loga no Brasil. Aos 85 anos, ele acordava cedo todos os dias e fazia algumas práticas de yoga, oração e meditação, comia seu desjejum vegetariano e ia trabalhar no computador ou então, palestrando pelo Brasil.

Hermógenes achava que os mais velhos não podiam ficar mendigando atenção, cobrando por carinho. Ele dizia que era preciso pensar para cima, ou seja, em subir a montanha. Também acho.

Outra foi Dina da Luz, que aos 75 anos, era a aluna mais velha do curso de MBA em Marketing na FGV – Fundação Getúlio Vargas/RJ. Quando estava preparando sua tese de mestrado, ela me disse: "Crio sempre oportunidades. Cada momento pode ser o último, por isso aproveito imensamente".

Yara Vaz, em 1952, criou a primeira escola de educação física no Rio: a Escola Rítmica com seu nome, onde introduziu também a música e a coreografia nas suas aulas e criou o hábito de usar malhas para fazer ginástica. Ela criou também o primeiro programa de ginástica na televisão, transmitido pela extinta TV Tupi.

Aos 86 anos, é pioneira na difusão da ginástica no Brasil, acreditava no prazer do exercício físico, da boa alimentação e da necessidade de uma atividade diária. Este era o segredo da sua longevidade, aliado a um jeito de ser muito autêntico e alegre.

É tão bom ver idosos se reinventando. Lembro também de um senhor de 92 anos, que me disse:

- não devemos perder os nutrientes da alma.

- O que isso significa? Perguntei.

- Na minha visão da vida procuro colocar ingredientes novos, tento acertar o ponto e estou sempre disposto a criar novas receitas, ele concluiu.

Estes idosos e muitos outros apenas confirmaram para mim as palavras do filósofo grego Cícero, ditas há séculos: - " O idoso conserva suas faculdades, se mantiver vivo seus interesses".

Muitos destes depoimentos fizeram parte da primeira revista dirigida à Terceira Idade, Rio Cidadão Sênior, em 1999, que fui editora. Ela foi criada visando os idosos de Copacabana, pois lá 50% de sua população era composta de pessoas com mais de 60 anos.

Naquela época, eu não estava ainda na terceira idade, mas já tinha uma visão para quando envelhecesse: "gostaria de ficar velha, com saúde, amigos e ter o que fazer". Pois para mim, permanecer útil, buscando ter prazer no que faço e tendo sempre planos para o futuro é tudo que preciso para ser feliz e envelhecer melhor ainda.

Há tempos que a população dos 60 anos mais no Brasil está crescendo, contrastando com a queda da natalidade. Este novo mercado mais numeroso, vive de maneira bem diferente do que seus antepassados.

O fato da expectativa de vida ser maior atualmente, não significa que todos estão vivendo melhor. Para tal, é essencial manter-se incluído na sociedade, ter acesso a programas médicos além de participar em todas as atividades possíveis, incluindo de lazer ou comunitárias. Mas, muitos preocupados com suas pensões baixas, estão deixando de fazer estas atividades.

Fora isso, enfrentam discriminação no mercado de trabalho e até isolamento no ambiente familiar, gerando solidão e depressão em muitos deles.

Seu conhecimento e suas experiências são dispensados numa sociedade que valoriza a inovação. Mesmo procurando se atualizar com as novas tecnologias e convivendo com as mudanças que ocorrem à sua volta, muitos sentem falta de uma época em que as pessoas se cumprimentavam, agradeciam e pediam licença.

A tecnologia atual não proporciona mais os contatos pessoais, o que é muito valorizado nesta fase de vida. Inclusive, por não haver mais a procura e interação afetiva entre as pessoas, o sentido de vida para o idoso declina.

Já que estão vivendo mais, as pessoas gostariam de estar com quem gostam ou tem afinidade. Isso propicia envelhecer bem junto com verdadeiras fontes de felicidade e apoio emocional.

Eu tive essa experiência nos Estados Unidos. Em 2009, morei numa comunidade Sênior, Leisure Village, para pessoas acima de 55 anos, na Califórnia. Lá tinha sossego, inúmeros benefícios sociais e acessíveis, além de possibilitar autonomia para pessoas que estão envelhecendo.

Esse tipo de comunidade entre pessoas idosas propicia laços de cooperação e segundo dados de pesquisa, aumenta a longevidade, diminui o uso de medicamentos e abaixa os índices de demência.

Segundo Dalai Lama, quando não podemos voltar os ponteiros do relógio, a única coisa que podemos fazer é usar bem o presente.

Para isso, é importante procurar ser feliz, tendo amigos, cuidando do corpo e da mente, fazendo o que gosta, sabendo dizer não, quando não quer e principalmente, se permitindo conhecer o novo, de forma positiva e curtindo sempre a vida.

Coisas essenciais para se viver bem e melhor.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Jussara Câmara Penna, jornalista, formada pela PUC RJ, especializada em Gerontologia Social. Criou a primeira revista carioca para a Terceira Idade, "Rio Cidadão Sênior". Escreveu colunas para o site USABrasil, quando morava nos Estados Unidos. Atualmente, tem a página idade maior no Facebook. E-mail: jussara.camara@gmail.com.

Envelhecer pode ter uma direção, mas o sentido eu escolho

Silvia Regina Bicudo de Almeida Negretti

Penso que o envelhecimento se inicia desde o nosso nascimento. Impossível pensar no envelhecimento sem pensar em toda minha trajetória, tudo o que vivi e me trouxe até aqui na reflexão sobre “Envelhecer com sentido”.

Já estamos na primavera de 2025 e eu na “primavera da vida” aos 64 anos. Nasci num sábado, 4 de fevereiro, e, como “rege” o signo de aquário, olho sempre à frente. Agora, porém, vou tentar enxergar lá atrás. Vamos lá! Amo a vida sempre com todos os seus trajetos; retos, curvilíneos, curtos, agradáveis ou não.

Venho de uma família humilde do interior de São Paulo que, como tantas outras, saiu do interior, na roça, para a cidade grande em busca de oportunidades, no final da década de 1960, em plena Ditadura Militar, no ano da decretação do AI-5.

Jamais esqueço da primeira impressão da cidade grande. Para uma criança de sete anos, a cidade me pareceu gigante, quantas luzes vislumbrei na minha chegada...com certo receio então de perder de meu irmão mais velho que segurava com muita força minha mão. Este dia está vivo em minha memória. Viva também é a ação de apertar a mão até hoje.

Entre na escola aos oito anos de idade. Minha primeira professora: Célia! Eu tinha verdadeiro pavor. Era brava! Muito tímida e ao mesmo tempo deslumbrada com a nova vida, recordo, lembro que iniciei minha leitura assim; juntando sílabas com um jornal, veículo de comunicação que entrou em casa através de meu irmão mais velho. Ah, que delícia foram as primeiras palavras! Quanta descoberta!

Até hoje leio jornal, mas não mais o impresso... agora o digital e, por coincidência, sou assinante do mesmo jornal que ajudou minha alfabetização. Hoje esse jornal ajuda a acessar informações, com certeza não neutras, mas confiáveis, que não são falsas. Também ajuda que eu escreva e leia comentários de outras pessoas assinantes sobre eventos que consideramos importantes e mesmo absurdos.

As notícias que comento são, quase sempre, vinculadas à vida política do país. Acompanhar políticas dá sentido ao meu curso da vida; desde jovem até hoje e desde “o mundo político” às políticas que movimentam a nossa vida, a do dia a dia.

Sempre amei a vida com entusiasmo, que hoje continua me nutrindo! Ele, o entusiasmo, se apresentou para mim durante minha juventude. E foi seguindo comigo. Ele e eu fomos nos adaptando à cidade grande e nesse caminho muitas memórias ficaram para trás.

Hoje, em contrapartida, não só o entusiasmo traz e dá sentido à minha vida, como também a valorização da memória e distanciamento da cidade. Vejo em minha experiência de envelhecer um vai e vem de tempo que ao mesmo tempo que não tem medo do passado,

vive o presente e almeja o amanhã.

Vou explicar mais detalhadamente. Sinto que vivencio minha velhice em busca de vivências novas e as que não tive possibilidade de ter antes dessa etapa da vida. Não temer a lembrança, mas não parar com elas me motiva; olhar para elas e admitir que elas me trazem emoções e sentimentos têm se misturado ao querer ficar mais perto, pela segunda vez, do interior. Permanecer mais tempo na não cidade grande tem me despertado memórias de infância e pensamentos em minha mãe, meu pai, meus irmãos e minha irmã, além de primas e primos e tias e tios, de várias formas. Ao mesmo tempo, essa noção de “de onde eu vim” – social e familiarmente – semeia em mim vontade de viver mais o tempo de lugares com menos luzes brilhantes à noite, mas cheio de detalhes, de vida noturna e diurna.

Com emoções e sentindo os pés no chão, busco experimentar diferentes tempos e ventos. Isso é tanto uma direção quanto uma disposição de seguir a transformação que o envelhecer traz. As memórias que não carreguei, que “deixei pra trás” durante outras fases de minha vida, hoje, no meu envelhecimento estão cada vez mais presentes e vivas!

Olho para trás e sinto o quanto já vivi – e com potência – para descobrir o novo e enfrentar desafios. Eles tem sido fazer novas amizades, lutar por uma vida minimamente estável e confortável dentro dos meus padrões. Nesse sentido, me recordei nesse momento que houve uma época – quem não teve a sua? – que me rendi ao “mercado de consumo”. Hoje não mais.

Venho de um casamento de quase quarenta anos, com seus altos e baixos, mas com muita afinidade em vários aspectos políticos, ideológicos e sociais.

Tenho duas filhas; mulheres feministas, lutadoras, críticas, guerreiras e, como eu, muitas vezes inconformadas com os rumos que a humanidade caminha. Construímos uma relação aberta, intensa e muito verdadeira. São laços de muito amor.

Trabalhei muito, quase quarenta e três anos ininterruptos. E na maior parte deles atuei como profissional de enfermagem; esta profissão que escolhi e cursei graduação ainda no período final na ditadura, antes do processo de redemocratização.

Ainda nos anos 1980, ajudei na construção do SUS, passei pelo início do HIV. Nos anos 2020, pela COVID-19.

Sempre fui muito destemida profissionalmente. Isso não significa que eu romantize a saúde e o cuidado, pelo contrário. Sempre fui muito crítica a não pensar criticamente. Nessa memória recente, me recordo de uma questão polêmica, que atravessou a minha e milhares de vidas, as finadas e as sobreviventes à tal calamidade pública e, no nosso país, calamidade governamental.

Lembro que nós, profissionais da saúde, éramos por vezes chamados de heróis naquele período tão difícil. Vi, senti, vivi que essa forma de considerar profissionais da saúde era contrastiva em dois sentidos.

O primeiro anterior, no período e posterior à COVID-19 era uma parte da população não atribuir esse status aos profissionais de saúde. Pois bem, há conflitos históricos e densos entre usuários de serviços de saúde e profissionais que existem por questões sociais

primordialmente. Não posso falar em termos numéricos – e de fato, de forma alguma me refiro à totalidade, mas vemos com constância casos de negligência e abuso de poder de certos cargos vinculados à saúde, com mais ênfase de profissionais da medicina seguidos de saúde, casos de violência física contra profissionais por parte de usuários do SUS. É muito triste essa situação social e o fato de no país desvalorizarmos o que é de direito, o que é considerado público. Nesses casos vemos que esse suposto “não serve” pode virar negligência no trabalho, que, nessa narrativa, não valeria, e desrespeito entre cidadãos, que também se dividem e são divididos socialmente por outras formas hierárquicas.

A segunda se refere ao fato de que heroínas e heróis, assim como não heroínas e não heróis ou ainda simplesmente servidores do SUS – a depender da perspectiva – não receberam, de forma integral e igualitária pelo menos, cuidado no e durante o cuidado que estavam a prestar durante a pandemia. Não havia equipamentos de proteção individual para todas as pessoas profissionais que estavam trabalhando. Perdi colegas profissionais de saúde nesse contexto. Peguei COVID-19 na primeira onda, abril de 2020 e não havia possibilidade de meus familiares, que moravam comigo, fazerem o teste a não ser de forma particular. E na época era muito caro. São bastidores que vivi em meu curso da vida e que me fazem valorizar não apenas a saúde e o SUS, como fundamentalmente, pessoas profissionais e pessoas usuárias desse sistema.

Usuária do sistema de saúde, não reparo nessas questões há pouco tempo, mas a etapa velhice me dá uma mirada específica também para as interações entre pessoas em contextos de cuidado. A infantilização da pessoa idosa em equipamentos de saúde – mais uma vez, não se trata de uma totalidade – mostra que uma educação sobre velhice e envelhecimento é urgente em todas as instâncias de serviço e interação social. Não basta apenas tratar bem pessoas idosas, sem infantilizá-las em lugares específicos para essa população. Não, o lugar da pessoa idosa é onde ela quer, onde ela pode e para uma noção de cidadania podemos pensar, além de todos os seus desafios, a importância de que a sociedade precisa respeitar a passagem de pessoas idosas por todos os espaços societários, pelo mundo social.

Além de sentir o social e deste ser importante em meu curso da vida, como fui contando até aqui, o que me faz sentido do envelhecimento? Como comentei sobre a infantilização da pessoa idosa, que é um desrespeito, que já assisti em relação aos outros, me lembro que a noção de que estou envelhecendo não vem somente de mim mesma. Não. Estou envelhecendo. Sinto isso no corpo, na rua, nos olhares, nas opiniões, nas oportunidades que me chegam, nas amizades que fiz, nos amigos – alguns que estão envelhecendo comigo, outros mais novos e recém-chegados. Sinto e penso no meu envelhecimento e de outras pessoas nas interações com o mundo.

Meus interesses continuam como sempre! Amo a vida, penso na finitude... tento me preparar para ela e pra isso desejo com toda potência viver cada instante e cada gesto da melhor forma possível.

Envelhecer com sentido significa a todo indivíduo envelhecer com dignidade: uma renda digna, moradia digna, alimentação adequada, acesso aos serviços de saúde, acesso à informação, ao lazer, à atividade física. O eixo social e as políticas públicas a nós oferecidas estão diretamente relacionadas com o envelhecer com sentido e dignidade.

Em relação a mim, estou fazendo o possível para que esta fase da minha vida tenha

sentido. Me aposentei, continuo uma família harmoniosa, tenho acesso a muitos equipamentos. Estou feliz, vivendo com gosto do “último brigadeiro” a cada dia.

Tenho sede por informação. Leio os meus jornais, sempre atenta aos acontecimentos. Assisto bons filmes, gosto de ir ao teatro, me reúno com meus amigos. Iniciei atividade física (difícil, tive sempre uma vida sedentária), cuido de minha saúde.

E sim, voltei a ler. Recentemente li quatro livros, algo que não fazia há muito tempo!

Enfim, vou seguindo em frente e buscando a cada dia com autonomia e independência, o sentido da minha vida. Ainda penso em contribuir muito...Sigo com minhas memórias, que me trouxeram até aqui.

Para terminar, quero dizer que há muito tempo não escrevia. Rever e grafar mutuamente meu curso da vida me trouxe um trecho da música Tocando em frente, de Almir Sater: “Ando devagar porque já tive pressa. Levo esse sorriso porque já chorei demais. Hoje me sinto mais forte, mais feliz quem sabe...”.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Silvia Regina Bicudo de Almeida Negretti, mulher cis, 64 anos, branca, heterossexual. Nascida na cidade de Avaré, São Paulo. Caçula de família com 6 filhos. Estudou a vida inteira na Educação pública, do Fundamental ao curso de graduação de Enfermagem. Foi a primeira da família a cursar o ensino superior; seus pais tiveram semi-alfabetização. Enfermeira de formação, foi também Monitora em Alfabetização para Adultos no antigo Movimento Brasileiro de Alfabetização (MOBRAL). Casada, mãe de 2 filhas. Aposentou-se no serviço público em 2016 e pelo serviço privado em 2024. Ama animais. É apaixonada pela música popular brasileira, modas de viola, samba e jazz. Agnóstica. E-mail: silvianegretti153@gmail.com

Nota

A partir da chamada de relatos para o número especial, enviei o texto escrito por Silvia Regina Bicudo Negretti. Contei a ela sobre a chamada e a partir de fotos de seu texto enviadas a mim, Natalia Negretti, transcrevi para arquivo em Word. Ela não tinha como enviar o texto pelo celular e pediu que eu, sua filha, enviasse à Revista Longevidade. Para Silvia foi bom e fez bem. A mim, assistir e participar minimamente de um envio de texto importante e dela, tão importante, foi um presente enquanto filha, mas também enquanto cidadã e pesquisadora apaixonada por envelhecimentos, velhices, trajetórias e memórias coletivas. E-mail: natalia_negretti@yahoo.com.br.

Envelhecer é viver plenamente: reflexões de uma mulher em movimento

Lourdes Manhani

Neste relato, compartilho minha jornada sobre o processo de envelhecer com alegria, propósito e movimento. Trago reflexões sobre valores, missão de vida, ancestralidade, aprendizado contínuo e o poder de servir. Uma visão positiva e inspiradora para transformar a maturidade em plenitude.

Envelhecer com alegria, propósito e movimento

Sempre me pergunto: *“Estou satisfeita com meu processo de envelhecimento e com a forma como é minha vida?”*

E a resposta é *sim*. Sempre fui uma pessoa que olhou a vida com alegria e positividade.

Quando jovem, era diferente da maioria dos meus colegas, que ansiavam completar 18 anos ou alcançar a maioridade. Eu não me preocupava com isso. Aliás, um fato engraçado é que, em muitos momentos da minha vida, eu sequer lembrava quantos anos tinha e precisava fazer contas para descobrir. Hoje, procuro me lembrar não porque seja um peso, mas apenas como uma referência. Nunca vivi crises comuns a muitas mulheres da minha geração, como a dos 30 ou dos 40 anos. Meu marido até costuma dizer que não terei nenhuma, pois estou sempre em movimento, sempre vivendo intensamente.

“Envelhecer não é um peso, é um presente.”

Minhas raízes e valores

Venho de uma família simples, mas extremamente rica em valores que me formaram como ser humano. Cresci aprendendo, pelo exemplo dos meus pais, a importância da *verdade, da justiça, da lealdade e da família*.

Esses princípios não ficaram apenas no meu coração: transmiti cada um deles aos meus filhos e também às pessoas que passam pela minha vida. Acredito que, quando uma mulher se fortalece e encontra seu propósito, ela ilumina não só a sua própria caminhada, mas também abre caminhos para todos ao seu redor.

“Carrego a voz de todas as mulheres da minha ancestralidade que não puderam falar.”

Esses valores são minha bússola, meus alicerces. Foram eles que me deram coragem para enfrentar desafios, me reinventar e seguir adiante mesmo nos momentos mais delicados da vida.

O que dá sentido à minha vida

Outra reflexão que me acompanha é: *“Quais são as coisas que dão sentido à vida, que valem a pena e fazem levantar todos os dias?”*

Muitas vezes dizemos que “perdemos” pessoas queridas. Mas, na verdade, não perdemos nada. Elas apenas deixam de estar nesta existência, o que é natural para todos nós. Não é insensibilidade: é a compreensão de que a morte é parte do fluxo da vida.

“Não existe perda, existe transformação: a vida e a morte fazem parte do mesmo fluxo.”

Claro que o luto existe, mas, para mim, ele vem acompanhado de reflexões e gratidão pelo tempo que tive ao lado dessas pessoas. Isso me fortalece. Por isso, me levanto todos os dias com disposição de *evoluir, me aventurar, crescer e servir*.

Procuro me exercitar diariamente, manter uma alimentação equilibrada e, acima de tudo, usar minha bagagem de vida para contribuir com os outros. Já atuei como contadora, professora e empresária. Hoje, estou à frente de projetos que me dão propósito — e um deles é a escrita.

Minha ancestralidade feminina não teve voz, não teve a oportunidade de estudar. E eu compreendi que minha missão é dar voz às mulheres que vieram antes de mim. Através de mim, um ciclo de submissão e falta de oportunidades foi quebrado. E isso me enche de felicidade.

Formação e crescimento contínuo

Ao longo da minha jornada, busquei constantemente capacitação. Estudei, me especializei, participei de cursos, treinamentos e mentorias. Acredito que o aprendizado é um processo sem fim.

“Envelhecer com alegria é viver com propósito, gratidão e constante aprendizado.”

O conhecimento amplia horizontes, renova perspectivas e mantém a mente viva e criativa. Mesmo tendo conquistado minha aposentadoria aos 47 anos, nunca me vi como alguém “parada”. Ao contrário: sinto-me ainda mais motivada a continuar crescendo e compartilhando o que aprendo.

Essa busca constante pelo aprendizado é um dos motivos pelos quais me sinto plena em meu processo de envelhecimento. Estar aberta ao novo, ao diferente e ao aprendizado contínuo é, para mim, um dos segredos para viver com entusiasmo.

Minha missão: servir e transformar

Minha primeira linguagem do amor é *servir*. Toda minha vida é pautada por essa missão: despertar o que há de melhor em cada ser humano.

Atualmente, lidero dois grandes projetos:

1. **Movimento Pérola**, que nasceu do meu livro “*Eu sou uma pérola, mas já fui ostra*”, e que apoia mulheres no fortalecimento emocional.
2. Uma **empresa que há mais de quatro anos ajuda pequenos negócios** a crescerem na gestão financeira, no tempo e no aspecto emocional.

Tenho orgulho também da minha vida pessoal: sou casada há 36 anos com meu primeiro namorado e tenho filhos adultos, o que me enche de alegria.

Além disso, participo de projetos sociais como:

- Campanhas da comunidade Materno Amor Eterno;
- Grupo de mães empreendedoras;
- Projeto TEC – Transformadas em Cristo, que acolhe mães e crianças em vulnerabilidade;
- Mastermind-Vida, voltado para fortalecimento de vínculos e desenvolvimento pessoal.

“A aposentadoria não é um ponto final, é apenas uma vírgula na história que continuo escrevendo.”

Aposentei-me aos 47 anos, mas nunca me vi nessa condição de “parar”. O movimento pela vida me move, me alimenta e me nutre.

Um legado de vida e escrita

Amo viajar, conhecer pessoas e ouvir histórias. Continuo escrevendo outros livros porque sei que, através da escrita, deixarei um *legado eterno* para as próximas gerações.

O envelhecimento, para mim, não é um peso, mas um presente. É a soma de experiências, aprendizados e conquistas que continuam a florescer. Vivo com alegria, movimento e propósito.

“O movimento pela vida me move, me alimenta e me nutre.”

Reflexões e exercícios para você, leitor(a)

Quero encerrar este artigo deixando algumas reflexões e pequenas atividades para você, que assim como eu, está vivendo sua própria jornada de envelhecimento:

1. **Faça um resgate de valores:** Quais valores sua família deixou para você? Como eles influenciam sua vida hoje?

2. **Liste seus motivos para levantar todos os dias:** O que dá sentido à sua vida neste momento? Escreva três razões que fazem você acordar com gratidão.
3. **Invista em você:** Escolha uma área que deseja aprender mais e se comprometa a dar o primeiro passo ainda nesta semana.
4. **Servir é crescer:** Pense em uma forma de contribuir com a vida de alguém nos próximos dias, seja com uma palavra de incentivo, um gesto simples ou um apoio maior.

“Minha missão é servir e despertar o que há de melhor em cada ser humano”

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Lourdes Manhani, especialista em Inteligência Emocional e Saúde Mental, autora de livros e idealizadora do Movimento Pérola. Casada há 36 anos, mãe e empreendedora, participa ativamente de projetos que apoiam mulheres, famílias e pequenos negócios. Escreveu o artigo “Sexo na Terceira Idade Ainda Pode Ser um Tabu”, publicado pela Atena Editora, em que compartilha reflexões sobre os desafios, preconceitos e transformações que cercam esse tema tão necessário. E-mail: lourdes.manhani@gmail.com.

A alegria de bem envelhecer

Albaniza Cordeiro Dutra Nunes

Este trabalho atende ao convite da Revista Longeviver para um relato pessoal das experiências vividas ao longo da vida, que conduzem a um envelhecer com sentido.

O convite teve acolhida em um coração ávido de transmitir as alegrias encontradas numa vida madura, que percebe no seu caminhar os frutos de vários ciclos: desde o nascimento até aos 79 anos, com registros diversos de crescimento alicerçado no bem viver de cada fase com suas dores, alegrias, tristezas, sucessos, insucessos, recomeços, todas acobertadas com paz, amor. Essas fases tiveram uma luz norteadora, que nunca deixou às escuras o caminho das buscas de ir em frente: *a fé no Deus uno e trino e na virgem Maria*, companheira inseparável de todos os momentos.

Para não correr o risco de enveredar por caminhos emocionais fortes da minha história, estabeleci um roteiro de vida que está dividido em quatro grandes etapas, que vão desde a infância até a aposentadoria.

Infância até os 13 anos – Assunção⁷

Esta etapa é permeada de fatos altamente importantes, os quais deram um chão em minha vida e que me dão fortaleza até hoje.

Nasci em 5 de junho de 1946, numa madrugada avançada, plena do canto dos pássaros, que marcaram a alegria da chegada da nova vida na família do mestre Sebastião e Dona Raimundinha. Fui a sétima dos oito filhos (uma no céu), que formaram a família Cordeiro Dutra, e a segunda filha mulher, sendo Albinha a primeira, que, na época, com 15 anos, recebeu a irmã como uma filha.

Foi uma primeira infância muito feliz e alegre, enriquecida com a chegada da caçula, dois anos mais nova. Aos meus sete anos, a família cresceu com a chegada de duas irmãs, filhas do irmão mais velho, que o revés da vida deixara viúvo. Éramos agora uma família de quatro homens e cinco mulheres.

Na época, um dos homens já morava no Rio de Janeiro e, pouco tempo depois, um outro irmão foi morar lá também. E, assim, seguia a vida.

Mais um revés nos atingiu, quando eu tinha de nove para dez anos – aí, acabou a minha infância. Uma doença incurável em minha mãe que culminou com a perda total

⁷ Assunção, distrito de Itapipoca, Estado do Ceará, localizada na serra de Uruburetama.

da visão dos seus dois olhos. Após inúmeras consultas em Fortaleza, para onde viajava na companhia de papai e minha irmã Albinha, mamãe recebeu do Neurologista o diagnóstico de um tumor no cérebro, cujo tratamento era uma cirurgia cerebral não realizável em Fortaleza.

Assim sendo, meus irmãos resolveram levar minha mãe para o Rio de Janeiro, pois seu estado era gravíssimo e era urgente uma solução. Viajou com meu pai, praticamente desacordada numa maca, num avião quadrimotor.

Lá chegando saiu direto para a Santa Casa de Misericórdia, previamente acertada para uma cirurgia de alto risco com a melhor equipe de tratamento cerebral que havia no Rio.

Aqui ficamos. Foram dias altamente tensos e angustiantes. Albinha em Fortaleza, onde estava há dias acompanhando o tratamento da nossa mãe. O restante da família em Assunção, tendo à frente, naquele momento, meu irmão mais velho, viúvo, cuidando de seus negócios. Meu irmão mais novo, com 15 anos, cuidando dos negócios de papai. E eu, com 10 anos de idade, cuidando da casa, com a ajuda de uma funcionária da família.

Foi a fase mais difícil que já tivemos, eu e meu irmão. Eu precisei ficar adulta de uma hora para outra, aprendi a cuidar das menores de oito e três anos e administrar uma casa, cuidando de despesas e trabalhos diversos, que só minha irmã mais velha poderia fazer, mas estava ausente, sem condições. Foi difícil, mas fui criando chão para caminhar.

Recebemos muita ajuda, pois meus pais eram extremamente queridos e amados por todo aquele povo. O padre da nossa paróquia, uma comunidade católica bastante unida, era um grande amigo. Diretor espiritual de toda família envolveu todos em muitas orações, missas, pedidos à Deus e à Nossa Senhora da Assunção, de tal forma que a fé que nos alimentava dava a certeza do pleno êxito do tratamento.

E, como um milagre, a cirurgia ocorrida em 22 de agosto de 1956 foi um sucesso e minha mãe voltou a enxergar de uma única vista e retornou para a família sã e salva.

Para agradecer a graça alcançada, o padre conclamou a todos do lugar e das regiões vizinhas para ir recebê-la a alguns quilômetros em procissão, subindo a serra que era caminho único. Minha mãe, numa cadeira, carregada por dois homens e a imagem de Nossa Senhora num andor, conduzida também por dois homens.

A procissão iria primeiro para a igreja, para uma missa de ação de graças e, depois, para a nossa casa. Para mim e minhas irmãs este é um momento indescritível, pleno de fé, amor e graça. Nossa personalidade ficou rica de fortaleza e fé para toda a vida, diante de todas as situações.

Figura 1 - Procissão de Ação de Graças

Fonte: Desenhado por Pacelli Cordeiro Barroso (2025).

Poucos meses depois, minha irmã mais velha se casou. Meu irmão mais novo e o irmão mais velho, que era viúvo, foram juntar-se aos outros no Rio de Janeiro, pois precisavam estudar, evoluir e crescer. Tornei-me assim, a mais velha morando em casa, porém agora com minha mãe salva que geria e administrava tudo.

Assim, mais madura, já com 13 anos recém-completados, meus pais, de comum acordo com Albinha, decidiram que eu precisava também estudar, evoluir e crescer. Fui então encaminhada para a cidade de Itapipoca, sede do município, para estudar em regime de internato no Patronato Nossa Senhora das Mercês.

A saída de Assunção teve um grande impacto para mim, pois era extremamente familiarizada com todos. Amava-os e participava dos eventos cotidianos com dedicação e criatividade. Participava e ajudava no catecismo e era integrada em todos os acontecimentos cívicos, sociais e religiosos.

O dia de minha ida para Itapipoca ficou marcado em minha alma como o meu último momento nesta terra linda e amada. Na viagem da mudança, por onde eu passava, falava com as pessoas. E, no fundo do meu coração e em silêncio, me despedia definitivamente de Assunção. Assim foi.

Adolescência e Juventude dos 13 aos 29 anos – Itapipoca

Cheguei nesta cidade, com nome de origem tupi-guarani que significa “Pedra Lascada”, aos 13 anos de idade. Procurei senti-la como minha terra. Mas, não

consegui nunca. Pois, este espaço estava e está até hoje, aos meus 79 anos, preenchido pelo período de 13 anos vividos em Assunção.

Percebi cedo que estava envolvida numa grande mudança de vida. Tudo era novo. O Patronato foi a minha primeira grande adaptação. Viver em regime de internato, em um colégio com normas rígidas, com horário específico para as diversas atividades do dia, aprender a conviver com pessoas absolutamente desconhecidas e já habituadas a uma rotina muito diferente da minha foi deveras difícil, mas pude contar com a boa vontade e acolhida de todos para uma feliz adaptação.

A nova morada me proporcionou fazer amigas e companheiras de estudo, que me auxiliaram no crescimento e na aceitação das novas mudanças. Assim, terminei o primário, cursei o ginásio e, já adulta, com toda família radicada na cidade, pude ter uma vida familiar, social, religiosa e estudantil normal.

Contudo, foi em Itapipoca que o maior de todos os reveses nos atingiu. Após algum tempo doente, minha mãe precisou de assistência médica em Fortaleza e, por absoluta necessidade, coube a mim, com 19 anos e pouca experiência, trazê-la e aqui, com a ajuda de parentes e de meu irmão Aldo e depois do Aldenor, enfrentamos um período muito difícil. Sem sucesso, vimos nossa mãe entregar a alma a Deus. Ficamos sem chão e, tendo que enfrentar agora o maior de todos os desafios, a orfandade. Papai passou a ser pai e mãe. Lutamos e acabamos nos adaptando.

Ainda em Itapipoca, fiz o Curso Normal no Colégio Estadual à tarde e o Curso de Contabilidade no Colégio Pio XII à noite. O expediente da manhã era preenchido com um trabalho na Movelaria São José de meu cunhado Natalício, que me trouxe muita experiência e amizades diversas nesta área de comércio.

Obtive, com os cursos concluídos, a profissão de professora e contadora. Passei então a trabalhar dois expedientes na Junta Comercial como auxiliar de contadora e fiquei aguardando a oportunidade de lecionar. Nesse período, o Ministério da Educação, em parceria com a Universidade Federal do Ceará (UFC), ofereceu cursos de preparação para professores do interior do Estado. E, assim, passei todo um semestre em Fortaleza, participando de um curso intensivo de História, que me qualificou com licenciatura curta para ministrar aulas de História Geral e do Brasil nos cursos Ginásio e de Segundo Grau nos colégios de Itapipoca.

Fui professora por um bom tempo no Colégio Pio XII, nos turnos manhã, tarde e noite. Neste tempo, fiz grandes e maravilhosas amizades. Mas, em seguida, surgiu um concurso para o Banco do Brasil (BB), que me atraiu bastante. Me inscrevi e, no pouco tempo que eu dispunha, estudava assiduamente, com a ajuda de um curso ministrado por funcionários do BB.

Quando ainda aguardava o resultado do concurso, tive a graça de encontrar o Rubens. Nós nos aproximamos e nasceu uma simpatia mútua, que se transformou em atração, depois em namoro.

Quando saiu o resultado do concurso, no qual fui aprovada, o primeiro chamado do banco foi para o estado do Mato Grosso. Nesse momento, nós estávamos já bastante envolvidos. Portanto, solicitei mudança de localização, pois era muito longe e Rubens

e eu não queríamos esta separação.

Após longas tentativas, fui chamada para o Rio de Janeiro, onde ficaria com meus irmãos. Então, ficamos noivos e, após a posse no novo trabalho, iria tentar transferência para o Ceará, o que ocorreu. E, finalmente, em 27 de Junho de 1973, nos casamos na Catedral Nossa Senhora das Mercês em Itapipoca, realizando nosso grande sonho de amor.

Em 22 de abril de 1974, nascia nosso primeiro filho, Rubinho, que trouxe um novo e grande sentido à nossa vida conjugal e familiar. Rubens, nesse período, foi aprovado num concurso para o Ministério do Exército e chamado para Fortaleza, para trabalhar no Colégio Militar. Com esse episódio, terminava nossa trajetória em Itapipoca. Essa nova situação me fez pedir transferência e vir, então, morar em Fortaleza e trabalhar na Agência Centro do Banco do Brasil.

O período de 16 anos residindo em Itapipoca me faz perceber que esta cidade me proporcionou toda formação da qual precisei para definir minha vida profissional, familiar, social e em todos os âmbitos.

Essa etapa foi marcada por momentos familiares importantíssimos. Minha irmã Albinha, para mim, uma segunda mãe, foi agraciada por Deus com uma fertilidade linda, de sorte que quase todo ano a família ganhava mais um membro, amado e esperado por todos. Esses momentos eram marcados por intensa alegria para mim que amava crianças e as recebia com muito amor. Ficava muito dividida entre a casa de meus pais e a casa da Albinha.

A dedicação aos meus sobrinhos dava muito sentido à minha vida, enquanto tia e participante de uma família linda e aconchegante. Lembro com saudades de pessoas e situações marcantes que contribuíram para o que agora sou e tenho. Obrigada, Deus, por todo amor que Itapipoca me trouxe! Obrigada, Itapipoca, por tudo que me ofereceu e me possibilitou usufruir!

Vida adulta – dos 29 anos aos 48 anos – Fortaleza

Aos 29 anos cheguei em Fortaleza. Estamos aqui há 50 anos, bem radicados e felizes por, definitivamente, morarmos nessa linda cidade.

A mudança de localização foi uma nova etapa, que marcou mais uma saída definitiva do meu ambiente de vida. Sair de Itapipoca foi, para minha alma, diferente da saída de Assunção. Sentia, desde que ali chegara, que era uma terra de passagem para um novo lugar definitivo.

A essa altura, minha vida estava definida. Estava casada, com filho, emprego definitivo e agora morando para sempre numa nova cidade. Mais uma vez, enfrentei um novo desafio. Ambiente novo, colegas desconhecidos, buscas e esperanças de novos momentos de nova adaptação. Conheci, no primeiro dia de posse na nova agência, algumas colegas, dentre elas uma que se tornou uma grande amiga até hoje. Amo-a como uma irmã. Sempre conversamos longamente e nos entendemos muito bem.

Ao chegarmos em Fortaleza, alugamos uma casa próxima aos nossos trabalhos e procuramos adequar nossa vida ao novo ritmo. Aqui, fomos agraciados com a bênção do nascimento de nossa filha Giovanna. Que encanto! Que felicidade! Dois filhos!

Um ano e pouco depois, Deus nos contempla com mais uma imensa alegria e felicidades! Era Natal e ganhamos o Matheus, que nasceu prematuro. As dificuldades do parto indicavam ao médico a necessidade de retirar as trompas, encerrando assim o processo de maternidade em minha vida.

Nossa procriação estava assim encerrada com três filhos. Filhos lindos, abençoados, amados. Louvado seja Deus! Buscamos então criá-los à luz do Evangelho, ofertando o que tínhamos de melhor para que crescessem saudáveis, plenos de amor e, uma vez adultos, prontos para uma vida digna marcada pela paz e realizações pessoais. Todos três concluíram o Ensino Superior em universidade pública e encerramos, assim, nossa missão de escolaridade para com eles. Obrigada, Deus, por nossos filhos!

Com 10 anos no Banco do Brasil, fui contemplada com um empréstimo para compra da casa própria. Após muitas buscas, compramos a casa onde moramos há 41 anos. Aqui temos colecionado momentos familiares e religiosos gratificantes. Nossa paróquia, São Benedito, é um Santuário Eucarístico, onde a exposição do Santíssimo é diária, o que muito bem nos faz.

Aos 13 anos de casados, nosso pároco nos convidou para participarmos de um movimento de espiritualidade conjugal formado por grupos de sete casais e um sacerdote, com uma Pedagogia de vida que leva ao crescimento pessoal, conjugal e familiar. Aceitamos o convite e estamos há 39 anos no Movimento Equipes de Nossa Senhora, com um grupo de sete casais, que cultivou e desenvolveu um amor fraternal de auxílio mútuo e crescimento espiritual muito forte. Esse movimento nos trouxe uma vida fraterna com constante crescimento nas Sagradas Escrituras, na busca de Deus em nossas vidas e na fraternidade que rege nosso viver.

Em 1994, com 48 anos de idade, requeri minha aposentadoria junto ao Banco do Brasil. Assim, estou há 31 anos aposentada, usufruindo de tudo que conseguimos construir. Nos sentimos satisfeitos com o que somos e temos. Obrigada, Deus, por tudo que construímos e somos!

Maturidade e Velhice – dos 48 anos até os 79 anos – Fortaleza

Esta última etapa nasce com a aposentadoria. Novos planos, novas ambições, novas oportunidades. Com o dinheiro recebido dos planos de assistência para aposentadoria, resolvi colocar um comércio – uma papelaria – que iria absorver parte do meu tempo, pois Rubens ainda trabalhava oito horas diárias. Busquei também fazer uma faculdade e assim passei no vestibular para Teologia e comecei a estudar no turno da noite.

Tudo maravilhoso e dando certo. Mas eis que, de repente, Rubens adocece do coração. Ele passa mal e é atendido às pressas, quando se constata uma grande obstrução no coração e a necessidade de uma cirurgia urgente. Submete-se ao

processo cirúrgico, colocando então três pontes: duas safenas e uma mamária para sanar o problema.

A cirurgia foi um sucesso, mas seu estado requeria mais atenção da minha parte. Sendo assim, resolvi fechar a papelaria e encerrar a faculdade e dedicar-me inteiramente à sua saúde. Sua pronta recuperação e cuidados foi gratificante, permitindo que ele ainda voltasse a trabalhar. Resolvi, nesse caso, ser um pouco mais dona de casa e também dedicar-me ao estudo e vivência das equipes de Nossa Senhora. Foi uma ótima opção que nos trouxe muitas alegrias com os trabalhos que pudemos desenvolver neste grande e santo movimento.

Por conta dos problemas cardíacos, Rubens conseguiu aposentadoria por invalidez e a partir de então ficamos 24 horas juntos, procurando estudar e aprofundar nossa espiritualidade conjugal. Tudo muito gratificante. Ultimamente, Rubens voltou a ter problemas cardíacos, mas colocou um marca-passo que trouxe tranquilidade para toda a família. Eu também apresentei alguns problemas cardíacos, corrigidos com um procedimento de colocação de *stent*, em épocas diferentes, que me deixaram bem.

Ao longo do tempo fui lidando com uma artrose que, dentre outros danos, afetou meus dois joelhos, com uma diminuição forte da cartilagem, de tal forma que aproximadamente há dois anos faço uso de cadeira de rodas. Esta situação me faz contar com o amor dos meus que me ajudam constantemente. Não tenho saído para encontros, reuniões, visitas. Dessa forma, a vida social sofreu alterações, mas continua a existir nas relações domésticas, nos contatos através da internet e nos encontros em reuniões na nossa casa com nossos familiares e com nossa equipe de casais.

Uma data felicíssima que há muitos anos embala nossas vidas é o dia de Natal, que continua sendo um evento cristão que reúne um grupo grande de familiares, mais ou menos cinquenta pessoas, que movidas pelo amor, celebram juntos a chegada de Cristo, fortalecendo assim a nossa fé.

Sobre a experiência de envelhecer, esta tem sido plena de ocorrências novas e, às vezes, surpreendentes. Os projetos e atividades planejadas estão sempre sujeitos a alterações e mudanças de rumo, motivados pelos nossos próprios problemas de saúde e/ou por algo importante que ocorre na vida dos que estão conosco, para quem devemos, circunstancialmente, dar prioridade. Estas situações me deixam satisfeita com meu envelhecimento, pois não trazem frustrações ou tristezas, mas comprovam que é algo normal, nesta etapa da vida, e que muitas vezes são portadoras da presença do amor que norteou nossa convivência com Deus e com a família.

Não poderia deixar de destacar a maravilhosa experiência conjugal que envolve a mim e meu esposo como casal nesta fase adiantada da vida, onde o amor, a compreensão e carinho nos fazem viver cada dia na busca incessante de irmos mais além, até os 100 anos, se Deus nos permitir.

Gostaríamos muito de desenvolver um trabalho junto a casais com mais de 50 anos de casados sobre a importância de buscarem juntos uma espiritualidade conjugal,

que os levassem ao ágape do encontro com Deus, através da oração e do prazer mútuo de sentir-se um com o Criador que nos fez à sua imagem e semelhança. Entregamos a Deus esse projeto tão audacioso.

Ao atender ao chamado para o relato de minha vida, o faço com a convicção de que a velhice que temos é fruto de como vivemos e entendemos as diversas fases de nossa vida e como cada uma contribuiu para a vivência sempre promissora para um futuro igualmente promissor, alegre e feliz. Daí, com muita naturalidade, posso afirmar ter chegado a este momento da vida trazendo e vivendo uma caminhada que me fez “envelhecer com sentido”.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Albaniza Cordeiro Dutra Nunes, brasileira, casada, mãe de três filhos, Ensino Superior Incompleto, bancária aposentada. E-mail: albanizarubens@gmail.com.

Em velho sendo Ser velho, estar velho!

Fabio Antonio da Silva

Tenho hoje 72 anos incompletos. Considero este tempo bem vivido, dentro da minha expectativa de vida. Gostaria de organizar meu relato a partir de fases da minha história que me trouxeram até aqui. Por isso vou dividir o assunto em origem, infância, adolescência, juventude, idade adulta e velhice.

Origem

Nasci no sul de Minas Gerais, numa cidade chamada Carmo do Rio Claro, cercada por montanhas, sendo a principal com o nome Serra da Tormenta. Foi aos pés desta serra que vim ao mundo no dia 21 de outubro de 1953, na rua 23 de outubro num bairro chamado Rosário. Desconfio que o nome do bairro tem sua origem na existência da Igreja Nsa. Senhora do Rosário na praça principal do bairro, e onde tem uma igreja com este nome há uma ligação com a presença no passado de possíveis escravos ou recém libertados. Sabemos que na época do governo colonial todos eram obrigados a ser católicos, índios e escravos eram obrigados a se converterem, causando com isto um sincretismo religioso e até uma segregação destes neo católicos que frequentavam lugares destinados a eles. No caso dos escravos africanos, o lugar para frequentar as celebrações eram as igrejas dedicadas a Nossa Senhora do Rosário.

No centro da cidade a igreja é dedicada a Nossa Senhora do Carmo, que deu o nome a cidade. Era frequentada pela elite da cidade, lá fui batizado e fiz minha primeira comunhão. Venho de uma família grande, meus pais se conheceram e se encontraram de uma forma diferenciada dos dias atuais. Era cultura do local os tais “casamentos arranjados”, um homem procurava uma mulher para dividir sua vida, e principalmente o trabalho, em especial meu pai que sempre trabalhou por conta própria, precisando de alguém que o ajudasse. Não sei como minha mãe entrou nesta história. Sua vida e seu futuro também acabaram sendo traçados por um outro costume também da época em que famílias mais abastadas “adotavam” meninas pobres para ajudar no trabalho doméstico. Eram “criadas” para servir, e às vezes permitiam que estudassem.

Com este tipo de vida, minha mãe foi levada para o Rio de Janeiro, morou também um tempo em Vitória -ES, depois voltaram para o Rio de Janeiro.

Prometida em casamento, meu pai foi até o Rio de Janeiro e se casaram na famosa igreja da Candelária. Naquela ocasião, se tivessem permanecido lá eu poderia ter nascido carioca, mas depois do casamento viajaram juntos para São Paulo e se hospedaram na casa da família que abrigou minha mãe até então. A casa ficava numa vila perto da Av. Brigadeiro Luís Antônio, próximo à Avenida Paulista. Naquela época havia muitos terrenos à venda na Paulista e nas proximidades. Meu pai tinha condições de comprar e ficar em São Paulo. Mas muito acostumado com sua cidade natal, Carmo do Rio Claro, voltaram

para lá. Nesta ocasião teria me tornado paulista se tivessem ficado por aqui.

Infância – 0 aos 12 anos

Como a maioria das famílias mineiras, sempre de prole abundante, me tornei o terceiro filho de 4 irmãos, e mais 4 irmãs; tempos depois quando já adulto fiquei sabendo que minha mãe havia escolhido o nome Fábio porque desejava um futuro brilhante para mim, entendendo ser este o nome de pessoas ricas, inteligentes e bem sucedidas.

Talvez por isso investiram em minha educação me matriculando num colégio particular para estudar o primeiro grau, aliás esta era a única alternativa pois o ensino público na cidade ia apenas até o primário. Ou seja, somente conseguiriam estudar quem pudesse pagar. Assim estudei num ótimo colégio chamado Monfort, de nome de uma congregação francesa.

No ensino do primeiro grau tínhamos aula de francês e inglês, além de matérias tais como latim, química, pouco comum no Brasil todo, muito menos numa pequena cidade do interior mineiro.

Cresci livre, andando pela cidade, pelos campos, comendo frutos silvestres e me banhando em pequenos lagos, junto com vários amigos.

Nunca me interessou nenhum esporte exceto natação, lembro-me de nadar anos a fio quase todos os dias até mudarmos para Ribeirão Preto.

Outro hobby que gostava muito era colecionar álbuns de figurinhas, revistas em quadrinhos.

Heróis tais como Superman, Tarzan, Fantasma entre outros povoaram minha imaginação, assim como as revistas de cowboys, tais como Zorro, cavaleiro mascarado etc.

Na cidade havia um único cinema, outra paixão minha. Todos os domingos havia sessões à tarde e à noite.

Os filmes eram exibidos em capítulos, passavam partes em 2 ou 3 domingos diferentes.

Me lembro bem quando ia ao cinema à noite, e quando a sessão terminava tinha que enfrentar a escuridão em alguns trechos das ruas, especialmente numa ponte no fundo de um vale. Torcia para aparecer uma companhia, mesmo estranho. Quando não tinha ninguém, saía numa corrida desabalada sem olhar para nenhum dos lados até chegar em casa e entrar pela janela que minha mãe abria para não acordar meu pai.

Talvez por isso nas olimpíadas da escola que aconteceram todos 7 de setembro eu ganhei uma medalha de prata na prova de 200 metros rasos.

Mais tarde também por causa dos meus vários anos de natação, já em São Paulo, numa competição do SESC, entre empresas, ganhei uma medalha de ouro no revezamento 4 x 100 na piscina do SESC Vila nova.

Foram meus únicos sucessos no campo do esporte.

Adolescência – 12 aos 15 anos

Na minha adolescência adorava os bailes que de vez em quando aconteciam. Confesso que nem sabia o motivo destas comemorações. Eram bailes cujo instrumento musical por excelência era o acordeon. Aconteciam a céu aberto, no chão de terra batido. Foi quando

comecei a me interessar pelo outro sexo. Conheci o amor platônico.

Nos fins de semana na cidade havia o costume de ficar circulando na praça da matriz após as missas. Duas filas se formavam em volta da praça em sentido contrário., de modo que a cada volta encontrávamos e trocávamos olhares com as outras pessoas , especialmente alguma menina que me interessava.

Outra festa que me chamava muito a atenção, eram as quermesses na frente da igreja, eram feitos leilões de leitões assados, perus, frangos assados, cestas de frutas, e doces., tudo isto embalados com papéis celofanes coloridos dando um ar de coisa especial, e muita água na boca.

O Natal era outra festa especial, começava com a missa do galo, iniciando a meia noite em ponto. Da missa em si não me lembro de nada exceto do fato de dormir no banco da igreja até o fim. Mas esta noite era mágica meus pais deixava os presentes de natal para descobriremos logo ao acordar, ou seja algumas horas após o fim da missa do galo. Tinha meus desejos e o sonho de ganhar alguns brinquedos que olhara antes nas vitrines das lojas.

Um destes sonhos de Natal era um cinturão de cowboy com coldre de revólver e uma estrela de xerife.

Uma noite dessas sonhei que tinha ganhado no natal e guardado num armário da cozinha. Acordei corri pra lá para daí descobrir que fora apenas um sonho.

Mas a vida não era só estudo, diversões, também tínhamos que trabalhar, ajudar meu pai.

Meu pai tinha um restaurante, bar e padaria. Tinha várias funções, uma delas era de manhã, fechar a boca do forno a lenha com barro, depois sair vendendo pães pela cidade numa cesta de vime enorme.

Me lembro também de buscar roupas no seminário para minha mãe lavar e depois levar de volta limpinhas e passadas.

Nesta idade já comecei a pensar em meu futuro. A Força Aérea Brasileira jogava panfletos convidando os jovens a ingressarem na escola preparatória de cadetes do ar.

Decidi seguir esta carreira.

Tinha 13 anos quando passei em todas as provas classificatórias para entrar na força aérea, mas fui desclassificado no exame médico, havia descoberto em mim 1 grau de miopia, que eu não percebia que tinha. Infelizmente o piloto não poderia ter miopia.

Enquanto isso na minha família, problemas de saúde e econômicos nos levaram a mudar para Ribeirão Preto. Embarcamos toda nossa mobília e junto na carroceria do caminhão eu e meu irmão mais velho viajamos até Ribeirão Preto.

Em Ribeirão preto conheci um colégio público paulista, precisava completar meus estudos de primeiro grau, fiz a última série no Colégio Santos Dumont.

Mas também em Ribeirão Preto trabalhei em frigorífico entregando carne, vendedor de livros, fiz curso de datilografia no Senac, mas não tivemos sucesso, a solução seria migrar para São Paulo onde eu teria melhores oportunidades. Eu como mais bem preparado embarquei para São Paulo em 1970, aos quinze anos de idade., sem a família vim com uma tia e dormia num quatinho dela no emprego de doméstica na av. Aratas , Moema.

Nesta casa onde ela trabalhava vivia uma família de alemães , com eles aprendi a tomar sopa todo domingo.

Juventude dos 16 aos 29 anos

Em São Paulo, arrumei meu primeiro emprego na livraria e editora José Olympio, tinha contato com as obras literárias de autores famosos assim que saí do prelo. A editora ficava num bairro central já chamado naquela época de boca do lixo. Lá tive minhas primeiras experiências sexuais com as profissionais do sexo, até então meus amores tinha sido apenas platônicos.

A época era de ditadura militar, o Brasil importava quase tudo que consumia, os cursos técnicos não existiam, por isto as empresas contratavam para treinar os contratados em atividades que não havia escola para ensinar. Aproveitando uma oportunidade destas fiz um curso de operador de telex, aparelho para transmissão de dados e mensagens através de fitas de papel perfuradas.

O aparelho tinha um dispositivo para ir perfurando numa fita tudo que escrevíamos e um leitor de fita perfurada. Feita uma ligação entre duas máquinas distantes, os sinais eram transmitidos por uma e lidos por outra.

O treinamento foi numa estatal nova das telecomunicações que se chamava Embratel, e após o curso fui trabalhar numa agência dela num outro bairro do centro, desta vez este bairro era chamado era boca do luxo, devido o lugar estar numa área mais nobre do centro, perto da praça da república e do famoso Edifício Itália.

Trabalhava como teletipista enviando mensagens para o mundo todo, em diversas línguas. Não sabíamos o que estávamos escrevendo, pois apenas copiávamos fielmente todo o texto que os clientes traziam.

Nestas alturas minha família já tinha se mudado para São Paulo. Desta vez vieram de trem trazendo roupas e poucos utensílios. Fomos morar numa casa alugada na Vila Santa Catarina.

A partir daí tratei logo de arrumar mais um emprego para ter renda suficiente e poder comprar um terreno para meus pais e saímos do aluguel.

Terreno comprado em longas prestações, meu pai construiu um barraco de madeira para onde mudamos na rua Paraguai esquina com rua Colômbia, no mesmo bairro.

Mais tarde troquei de emprego aproveitando as oportunidades de mercado que procurava profissionais com a minha formação para melhorar meu salário. Fui ser teletipista numa empresa distribuidora de aço inoxidável, de origem alemã, que quando entrei passou depois a ser inglesa. Lá as mensagens que transmitia eram em alemão e inglês. Assim passei a me interessar pelo exterior e principalmente passei a sonhar em viver num país de língua inglesa e dominar a língua.

Tentei embarcar num navio como marinheiro rumo a Austrália mas não deu certo, fiquei por aqui mesmo e comecei a viver parte desta minha história.

Minha mãe sempre foi muito católica. Era catequista numa igreja do bairro chamada São João Batista. Através dela passei a frequentar a comunidade, vindo a ser coordenador do grupo de jovens do setor interlagos da arquidiocese de São Paulo.

Nesta época também comecei a desenvolver minha consciência política, em plena ditadura militar. A Igreja apoiava ações de protestos, protegendo pessoas vítimas de abusos e torturas. Fiquei muito admirado com a postura da igreja de São Paulo, por sua forma avançada de ver Cristo na humanidade e da humanidade em Cristo. Aprendi que Ele veio para que fossemos mais humanos e tivéssemos a consciência de ter Deus em nós. Ele veio para nos libertar de tudo que nos prendia, escravizava e nos tornava infelizes. Nos mostrar que todos os bens da terra foram feitos para o Homem e não o Homem para os bens da terra.

Nesta época já com 21 anos comecei o curso superior de Letras, fui bacharelado em Inglês/Português, era tão ambicioso que dizia ser esta apenas o primeiro dos cursos, depois faria alguns outros cursos em outras áreas, afinal conhecer Inglês e Português me daria as armas para fazer qualquer outro curso que quisesse.

Então aconteceu de no grupo de jovens da Igreja São João Batista que eu coordenava aparecer alguns jovens de origem italiana. Estes jovens integrantes reavivaram interesse por outras culturas e povos, culminando com meu casamento com uma jovem italiana, por quem me apaixonei. Nos casamos em 08.01.1977, e estamos prestes a completar 50 anos de casados no ano de 2027.

Voltando a falar de meu curso de Letras, na faculdade foi onde comecei a ser realmente instigado a pensar, investigar, e para daí começar a formar meu senso crítico. Coisas como honestidade, amor, amizade e família, liberdade começaram a ter um novo significado a partir de então.

Tanto que na empresa que trabalhava percebiam que havia alguma desonestidade, me levando a pensar que para subir na vida teria que fazer parte de um grupo de pessoas que não tinham nenhum escrúpulo. Passei a pensar em meu pai que nunca trabalhara para ninguém, somente por conta própria (apesar que em São Paulo ele não ter tido muita escolha e trabalhando como cobrador de ônibus por alguns anos).

Decidi então que seria meu próprio patrão, iniciei minha primeira empresa, que voltarei a falar depois.

No campo do amor e amizade, minha mente se abre para perceber que fazem parte de escolhas, escolhemos amar, escolhemos os amigos, e sempre desejamos que sejam felizes e tenham motivos para serem felizes e não trazer infelicidade para todos eles.

Ao entender desta forma me julgava mais preparado para amar. A ponto de quando minha mãe morreu depois de um atropelamento no vale do Anhangabaú em outubro de 1977 não chorei.

Não chorei porque pensei, imagina se eu morresse no lugar dela como seria seu sofrimento. Por isto conclui que sua morte antes de mim pelo menos garantia que ela não estaria aqui para sentir minha falta.

Mas a infelicidade bateu à minha porta mais uma vez com o falecimento do primeiro filho, o primogênito da família italiana, morto poucas horas após o nascimento. Aconteceu em abril de 1978, neste triste evento me senti no mundo dos perdedores. A vida era difícil, a ditadura, os movimentos sociais, tudo isto eclodia numa confusão de sentimentos. Conclui que fomos vítima de mal atendimento hospitalar, na ganância do plano de saúde de economizar procedimentos forçando um parto normal quando o mais indicado seria cesariana. Me faltava recursos materiais, faltava também alguém que me desse apoio, de

quem tivesse mais conhecimento do que eu, afinal eu tinha apenas 25 anos e seria pai pela primeira vez.

Enfim, perdemos neste primeiro momento. Para depois recebermos três lindas e inteligentíssimas filhas que só nos trariam alegrias.

Num mundo cheio de preconceitos, modelo patriarcal, decidi mostrar para essas meninas que elas poderiam ser o que quisessem, não aceitaríamos as barreiras que queriam nos impor, lutaríamos com todas as garras para superá-las e conseguir o melhor. Afinal somos todos humanos, tanto homens como mulheres, sem nenhuma distinção nem de raça, sexo, religião ou condição financeira.

Ninguém poderia nos dizer aonde podemos ir, o que podemos pensar, ou como devemos agir. Nascermos para ser livres.

Eu as protegi, orientei o máximo possível. Para isto me afastei um pouco da comunidade religiosa e me dediquei integralmente a educação delas e minha família. Não deixei que nada me atrapalhasse neste objetivo. Nem mesmo os planos pessoais de continuar a estudar, fazendo novos cursos. Tanto que abandonei um curso de engenharia química quando percebi que por 4 anos sacrificaria minha vida familiar.

Idade Adulta – dos 30 aos 65 anos

Me embrenhei no mundo capitalista, trabalhando por conta própria, criando empresas e negócios.

Criei produtos, processos e atendi nichos de mercado, mas sem querer entrei num círculo vicioso. Desenvolvi certas ideias fixas, para mim o capital necessário para investimento poderia ser de terceiros mesmo que tivesse juros a pagar, porque se a ideia fosse boa afinal ela teria como se sustentar mesmo pagando juros. Com o sucesso do negócio, indo para frente, conseguiria pagar os empréstimos e passaria a ter um capital próprio.

As várias tentativas fracassaram, gerando dívidas e situações complicadas. Me pressionando de tal forma que meu senso de honestidade e justiça me fazia sempre reiniciar outro negócio novo para pagar dívidas do anterior, com a quebra deste novo negócio também gerou um ciclo onde todos caíam como um castelo de cartas. Sem perceber, neste processo, os negócios eram cada vez maiores e mais difíceis de controlar, tornando simplesmente impossível parar e iniciar algum outro projeto de vida.

Na minha filosofia de vida de não tornar ninguém infeliz, a luta era preservar os outros de qualquer forma de sofrimento, mas sem querer era isto que acabava acontecendo escapando do meu controle. Visto de fora ninguém entendia o que estava acontecendo.

Ter um plano de aposentadoria, me preparar para o envelhecimento não estava em meus planos. Talvez porque nunca imaginava chegar lá, porque era destemido demais.

No plano familiar

Assim que as meninas chegaram na idade de ingressar na comunidade religiosa, fazer a preparação para primeira eucaristia e crisma, retornei para a vida comunitária e estou até hoje.

Assumi o papel de catequista, logo depois delas terem concluído a preparação.

Aproximava-se o terceiro milênio, propus como bom empreendedor organizar uma “nova catequese” mais adaptada aos novos tempos que viriam. Inspirado por um seminário da caridade realizado nos anos noventa, criei uma catequese baseada em sete espaços de vida: família, comunidade, lazer, escola, saúde, trabalho e governo. Estes espaços foram colocados em um círculo, a cada semana num sábado caía um dos espaços como “lugar” de trabalho da significação da vida à luz da transcendentalidade e historicidade do ser humano. O espaço inicial é a família, onde fomos concebidos e nascemos, o segundo espaço que a criança conhece é a comunidade onde ela se insere, o terceiro espaço é o lazer, onde ela brinca e se relaciona, o quarto é a escola onde ela recebe o arcabouço de conhecimentos passados de geração em geração, o quinto é a saúde, tomada de consciência da fortaleza e fragilidade do ser humano, o sexto é o trabalho lugar da luta pela sobrevivência e manutenção da vida, e finalmente o governo, espaço da política e da consciência de que alguns decidem nosso futuro.

O tempo se dividia, entre meu trabalho na comunidade, na família, trazendo muitas alegrias na família e alguns fracassos nos negócios. As meninas deslancharam.

Se desenvolveram, se solidificaram econômica e socialmente.

Novos desafios no entanto foram chegando, uma a uma foram casando.

Introduzindo novos elementos na família, entraram os genros, com seus novos jeitos de ver a vida, outras formações e finalmente os netos.

Velhice dos 65 até agora

No entardecer da vida, tenho a percepção de que tudo valeu a pena, mas na reflexão diária vem a sensação do tempo desvanecendo, a urgência de fazer as coisas, iniciar os projetos, para que não se tornem apenas isto “projetos”.

A constatação de que as aposentadorias não são suficientes, a necessidade crescente de remédios, planos de saúde com um atendimento bom, passaram a ser preocupações que não estavam no horizonte antes.

A necessidade de continuar trabalhando para complementar a renda no mesmo segmento que atuava até agora, empurrando para frente as coisas das quais gostaria de me dedicar.

Mesmo assim, resta a esperança, de que possa conseguir o que mais desejo, retornar aos estudos mesmo que autodidata, no aperfeiçoamento de línguas estrangeiras, em estudos linguísticos e na produção de textos tais como entre outros, o projeto uma compilação daquele novo método de catequese criado para o terceiro milênio no ano 2000, que funcionou por aproximadamente 10 anos.

Meu desejo também é produzir ficção com base em dados históricos, ao mesmo tempo pensar em fazer viagens para enriquecer a imaginação e ter contato com sítios históricos, pois a história também é uma das minhas paixões.

Espero com a história entender melhor a evolução humana.

Ainda estou em plena capacidade locomotiva, cognitiva, apesar de já ter pequenos lapsos de memória. Enfim, seguir em frente cultivando a certeza de ser capaz de me manter consciente e dono do meu próprio destino.

E para terminar **em velho sendo** saber que os limites físicos que a idade me confere aparecerão cada vez em maior número, mas agora sabendo que a mudança principal provocada pelo envelhecimento é: *ter que respeitar limites que antes quando jovem procurava superar.*

Sigo respeitando os limites físicos, mas dando asas à minha imaginação, pois a Alma não tem idade e nem limites.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Fabio Antonio da Silva, tenho hoje 72 anos incompletos. Considero este tempo bem vivido dentro da minha expectativa de vida. E-mail: fabio21as@hotmail.com.

Entre plantas, danças e sonhos: Um retrato de envelhecimento pleno

Delma Eliana Queiroz Suzart



Foto: arquivo pessoal

Eu me chamo Delma Eliana Queiroz Suzart, nome de batismo Delma Eliana Braga Queiroz e na minha certidão de nascimento tem um detalhe entre parênteses: “Não é gêmea e não tem irmã de igual prenome”. A minha terra natal é Alagoa Grande, na Paraíba, e moro no estado da Bahia há mais de 60 anos. Quando viajo em excursão, eu costumo dizer que sou “paraibana”. Estou perto de completar 74 anos, o que acontecerá no próximo mês de outubro.

Como está sendo a experiência de envelhecer para você?

Envelhecer? Ainda não sei direito o que é. Não me sinto idosa, pois tenho uma boa saúde física e faço exercícios quatro vezes por semana, sendo duas horas de pilates e duas horas

de musculação. Além disso, de dois em dois dias, faço outro bom exercício: molho as plantas aqui do meu pequeno sítio de cerca de 400 metros quadrados. E, muitas vezes, essa molhação é feita com um balde e um caneco.

Gosto muito de dançar, que é também uma maravilhosa terapia. Quando vou a festas em família ou a qualquer outro evento, eu me esbaldo. Forró, samba, carnaval e lambada são os ritmos que mais aprecio.

Ando firme, com passadas largas e ando muito. O único médico que faz parte da minha vida é a nutricionista funcional, que me acompanha há mais de quatro anos. Com a ajuda dela, procuramos manter os níveis desejados para o meu corpo e de acordo com os parâmetros dos laboratórios.

A saúde espiritual é primordial em nossas vidas. Cuidar de nosso interior indubitavelmente nos fortalece demais. Ter contato com Deus constantemente e lembrar que ele ama todos os seus filhos, sem qualquer distinção. Procuo perder o egoísmo e ajudar, sempre que possível, pessoas que têm fome de afeto e de comida. Preocupar-me como o outro me traz muita alegria e felicidade.

Além de tudo que citei, precisamos de muito amor em nossa vida, para nos manter firmes e fortes. Destacamos o amor de nossos filhos, de nossos netos, dos genros (que são filhos também), dos amigos, de outros familiares, de irmãos e de todos os outros amores que surgirem é fundamental.

Você está satisfeita com o seu processo de envelhecimento, da forma e onde vivencia esta etapa de sua vida?

O meu envelhecimento não me traz qualquer insatisfação. Cuido da minha pequena casa sozinha, faço todos os serviços domésticos, sem me atropelar e inclusive vou para a cozinha todos os dias para preparar o meu alimento.

Na minha vida, não existe dor no corpo. Muito raramente uso medicamento alopático. Uso muitos chás e, de preferência, folhas que pego das plantas que cultivo aqui em casa. Tenho pés de goiaba, manga, erva cidreira, alfavacão (conhecido como quioiô aqui na Bahia), capim santo, pitanga, amora, manjerição e outros.

Quando Kevin nasceu, meu primeiro neto, hoje com 30 anos de idade, eu residia em Salvador e tinha 43 anos de idade. Vinha sempre passear aqui, no interior baiano.

Lembro-me como se fosse hoje, quando o meu neto tinha mais ou menos uns 4 (quatro) anos e andávamos pela rua ele me chamou de vovó, na frente de todo mundo, eu fiquei chateada e disse: “Não me chame de avó, eu não sou velha”. Foi pura falta de sabedoria, na época. Hoje não me incomodo com essas pequenices, que me achem velha, idosa, ou qualquer outra coisa. O tempo sim nos amadurece e faz a gente superar todas essas bobagens.

Há apenas duas coisas que me incomodam nessa idade madura em que estou: a flacidez da pele e a fragilidade dos dentes. Mas, vou adaptando as coisas... Se preciso comer algum alimento muito duro, eu já resolvo logo e trituro no liquidificador. Simples assim! Quanto à pele enrugada, eu preciso me acostumar com a situação e procurar sofrer menos.

Quais são as coisas que dão sentido à sua vida?

Na pandemia do Covid/19, em 2020, eu fiz um curso básico de plantas medicinais, pela internet. Descobri que um mato qualquer no canto da calçada, no meio de um jardim ou no pé de um muro, pode ser muito útil para a saúde. Eu costumo dizer que essas plantas pertencem à farmácia de Deus!

No curso, aprendi a fazer tinturas alcoólicas, chás da forma correta, pomadas e outros remédios naturais. Já pude ajudar algumas pessoas conhecidas e não conhecidas. Este ato de poder oferecer um carinho em forma de medicamento me trouxe e me traz muita felicidade. Também é uma nova forma de amar.

As plantas estão na minha vida há muito tempo, desde que eu me entendo por gente. Quando eu era criança, a nossa mãe sempre nos tratava com chás, pois não tinha muitos medicamentos. Para manter a minha saúde firme, eu uso vitaminas “C”, “B” e “D”, que são produzidas pela farmácia de manipulação, e as plantas medicinais que se encontram no quintal de nossa casa.

Já em novembro de 2022, comecei a me interessar por política nacional e internacional. Eu o acompanho todos os dias e me faz muito bem. Estou fazendo um curso, via internet, sobre a nossa Carta Magna, desde o final de 2024. O curso chamado de “Nossa Constituição” ensina-nos que ela foi elaborada para pessoas comuns da sociedade e não para juristas, como muitos falam e pensam. É só ler e pronto, está tudo lá.

Procuro aprender coisas novas, pois o cérebro precisa se manter ativo. Leio todos os dias, faço palavras cruzadas, sudoku, crochê e jogo buraco italiano no meu computador, para relaxar um pouco. Se aparecer algo novo para aprender e eu tiver interesse, estarei pronta, a idade não será impedimento.

O que faz a sua vida valer a pena? O que faz você levantar da cama e continuar lutando e vivendo?

Todos os dias, ao acordar, eu sacudo as pernas, ainda na cama, dou bom dia às três forças que fazem parte da minha vida – o meu anjo guardião, o Mestre Jesus e o Pai Celestial – e agradeço a eles. Nesse momento, eu digo o dia da semana e a data em que estamos. Levanto animada e sem qualquer preguiça e com os dois pés no chão.

Vou molhar as plantas (quando é o meu dia de realizar esta tarefa), alimentar os gatinhos, tomar café, fazer as minhas orações e muito mais... Nunca fiquei me perguntando “O que vou fazer hoje?”, pois sei que vou me manter muito ocupada.

O amor que nunca nos abandona, das filhas, dos genros, dos netos, dos colegas de academia e do pilates, dos amigos, das pessoas do comércio, de feirantes, de clínicas etc. Todo esse amor que recebo faz com que a minha vida seja plena e tem mais: Eu não preciso “lutar”! Vou vivendo simplesmente, sem lutas e procurando dar o meu melhor, a cada dia.

Muita gente gosta da minha companhia e eu procuro me manter sempre com alegria. Conto

piadas que me fazem sorrir e sempre tenho assunto para conversar.

Tenho “uma caderneta da gratidão” onde registro, todos os dias, os acontecimentos aos quais sou grata; até algo negativo pode trazer consequências positivas. Foi uma de minhas filhas que me ensinou, há uns quatro anos mais ou menos, através de uma Live feita por ela no Instagram, da qual participei “ao vivo”.

Com o passar dos anos, aprendi a agradecer aos meus pais, Creusa e Andomares, que são os primeiros amores de minha vida, pela oportunidade que me deram de ter esta experiência aqui na terra. Cuidaram muito bem de mim e, apesar das inúmeras dificuldades encontradas, eles me educaram para ser uma pessoa de bem.

Ter um envelhecimento pleno e com sentido: o que isso significa para você? Você considera que vivencia esta experiência no seu processo de envelhecimento?

Certa vez ouvi um médico famoso e de quem eu gosto muito, citar que o bom é “envelhecer sem ficar velho” e acho que comecei a trilhar este caminho há algum tempo. Eu tenho descascado mais e desempacotado menos, não uso alimentos embutidos, não uso alimentos que inflamam o intestino (por exemplo: açúcar, glúten) e como ovos todos os dias.

A idade não é empecilho para aquilo que eu desejo, tudo pode estar ao meu alcance e o primeiro passo vai ser o querer. Na academia que eu frequento, no horário que eu costumo ir, somente eu tenho cabelos grisalhos e eu nem ligo para isso. Estou cuidando de minha saúde e tem mais: ninguém me discrimina.

Ah, tenho uma característica especial: o meu relógio de pulso é adiantado 15 minutos e quando alguém me pergunta qual é a hora eu respondo descontando o que está a mais. Algo que me faz bem.

Eu passo boa parte do dia e também da noite assistindo a vídeos no Youtube abordando vários assuntos como: a minha religião, política, culinária, jornalismo, histórias de vida e tantos outros. E, quando “sobra” um tempinho, geralmente à noite, eu estudo matemática. A minha maior preocupação é estar sempre ocupada.

A minha memória está perfeita, pois sou eu mesma que cuido de minhas finanças. Também preciso gravar algumas “senhas-segredos”, dos cartões de crédito, do internet banking, do computador e outras...

Estou aposentada e faz muito, muito tempo... Mas... Eu me desaposentei, acredito que para ter um envelhecimento pleno e maravilhoso é necessário estar sempre atarefado. A minha saudosa mãe me dizia: “Cabeça vazia é oficina do diabo” e eu respeito muito este sábio conselho materno.

Eu sou apaixonada por mim, penso muitas vezes e digo para mim mesma: “Você é maravilhosa, uma pessoa atuante, responsável e muito amada por todos que lhe rodeiam.”

Para finalizar esta pergunta eu vou registrar uma frase que vi em um vídeo que eu tenho guardado: “Ficar velho é obrigatório, crescer é opcional”.

Qual o seu projeto para o futuro?

Eu já estou no futuro, mas ainda tenho sonhos a realizar: os sonhos dão “mais vida à nossa vida”. Um deles será realizado dentro de um circo, eu serei uma atração ou várias, quem sabe... Quando faço meus exercícios procuro dar atenção àqueles que possam deixar os braços mais fortes.

Atualmente estou morando em uma cidade pequena do interior baiano, onde duas das minhas filhas residem também. Estou aguardando um circo se instalar por aqui, quando então irei conversar com o proprietário sobre as minhas intenções.

Estou escrevendo um livro desde 1992, tem tanto tempo que preciso ajeitar muita coisa do seu conteúdo, espero concluir dentro de dois anos, no máximo. Irei oferecê-lo de presente aos familiares e amigos. É um livro engraçado e até o prefácio precisa ser alterado.

Pretendo visitar a minha terra natal e, principalmente, a casa onde meus pais moraram, onde eu nasci, pois o parto de minha mãe foi realizado por uma boa parteira que auxiliava as pessoas no seu próprio ambiente doméstico. Este sonho logo, logo realizarei. Só preciso de pessoas disponíveis para me acompanhar.

Procuro viver com alegria, participando do dia a dia dos meus familiares, usufruindo das belezas da natureza, do ar despoluído da minha cidade, procurando ser útil, todos os dias e participando dos movimentos que mais me atraem. Não penso no meu “retorno” à pátria espiritual, tenho me preparado para não ter medo. Acredito que outros sonhos surgirão e estou disposta para realizá-los.

Em todos os tempos sempre ouvimos falar: “Se conselho fosse bom, ninguém dava, vendia”. Mas, como eu sou teimosa, vou deixar assim mesmo um conselho, aliás, vários, finalizando o meu texto:

“Devemos gargalhar em vez de sorrir, andar em vez de correr e amar mais. Vamos perder o orgulho e a vaidade, duas chagas que atrasam o nosso crescimento como seres imortais que somos”.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Delma Eliana Queiroz Suzart, sou bancária aposentada. Já participei do Canto Coral CUCA/UEFS, em Feira de Santana (BA), tenho um livro de literatura infantil, já concluído, e estou escrevendo um outro livro, bem engraçado, há um bom tempo. Gosto muito de fazer crochê e outros trabalhos manuais. Amo plantas e gatos. E-mail: delma_queiroz@hotmail.com.

com a minha experiência de vida eu vivo melhor o hoje

Com a minha experiência de vida eu vivo melhor o hoje

Laide Cabral da Silva



Nasci no dia 20 de agosto de 1946 e tenho 79 anos, no interior de São Paulo, e fui morar no Paraná com 3 anos de idade em um sítio com meus 5 irmãos. Meu pai acordava bem cedo para trabalhar na roça e me lembro de irmos levar o almoço para ele, tive uma infância tranquila e saudável.

Sempre gostei de estudar, mas só consegui completar o primário, era muito boa em matemática, mas pelas condições de acesso que era muito longe, andávamos a cerca de 3 km para chegar na escola, e isso foi o ponto crucial para não dá continuidade dos meus estudos.

Com 16 anos conheci um rapaz ao qual me apaixonei, casei, constitui minha família.

Meu marido foi um homem bom e trabalhador e desta união tivemos 6 filhos.

E retornei à minha cidade natal, São Paulo, com o sonho de ganhar a vida, trabalhar, conquistar minha casa e criar os filhos. E assim aconteceu, ficamos 48 anos casados e a 15 anos atrás veio o falecimento do meu marido.

Com a idade de 64 anos, viúva com os meus filhos já criados, e financeiramente estável, pois já não precisava trabalhar.

Gaspari e Schwartz (2005) preconizam que, para a pessoa idosa, o lazer assume importância vital, dado o aumento repentino e significativo do tempo livre daqueles que se encontram isentos de obrigações laborais.

Comecei a participar do Núcleo de Convivência de Idosos (NCI), e lá conheci uma psicóloga que em uma roda de poesia que, na verdade, foi um sarau melhor explicando, nos incentivou e iniciei a fazer minhas poesias.

Hoje eu sou uma poetisa, escrevo minhas poesias, declamo e me apresento em teatro, escola, organizações ao qual estiver poesia, estarei por lá.

Iniciou assim uma nova experiência na minha vida, ponto de partida a minha liberdade de escolhas, sem preocupação, sem satisfação aos outros um tempo só meu. Que o envelhecimento me trouxe um novo significado, com a minha experiência de vida eu vivo melhor o hoje.

Sou muito vaidosa, gosto de estar bem arrumada, de fazer minhas pinturas, como se diz hoje em dia maquiagem. Não me preocupo com o que os outros falam ou dizem. Digo isso porque antes tinha muita preocupação a respeito disso.

Agora a vida é minha, eu sou livre para fazer o que eu quiser, do jeito que quiser, não tenho ninguém que me prenda. Então está sendo maravilhosa essa fase da vida. Porque estou vivendo o que nunca vivi e pensaria jamais iria viver. À descoberta de uma vida diferente, lugares, conhecer pessoas me fascina é maravilhoso poder ter liberdade.

Portanto, já viuvez deve ser acompanhada de uma privação voluntária ou, quando muito, de uma participação social passiva (Magalhães, 2003).

Antes quando era mais nova dependia muito do meu marido para fazer as coisas, não poderia sair sem autorização, sem dar satisfação, agora sou dona de mim, aquela preocupação que tinha com os filhos, agora já não tenho mais, todos estão casados cada um com sua vida.

Conforme Sílvia, C.; Neves (2014) o fato de idosa ter ficado viúva lhes deu maior independência e sensação de liberdade, apesar inferir, igualmente, que a viuvez possui um impacto marcante, porquanto uma tendência exponencial para a descrição de emoções associadas ao processo de luto.

Então me sinto bem e feliz, porque eu posso sair na hora que eu quiser sem preocupação com a comida por exemplo, filhos e marido.

As coisas que fazem sentido na minha vida, primeiramente, a minha liberdade, a ter saúde

e peço a Deus que me conceda saúde para viver mais alguns anos. Continuar com a vida tranquila que eu tenho hoje, já corri muito, trabalhei muito, tive muitas preocupações, passei muitas noites em claros e passei por muitas dificuldades e neste momento tenho uma vida sossegada.

Ainda entende que o estado de viuvez é acompanhado de um sentimento de libertação, e muitas vezes de alívio, sentem isso como se algo de errado se tratasse. Esse sentimento retrata a forma que viveram as relações matrimoniais, contudo, que a partir desta fase devem viver suas vidas de forma livre e aproveitando cada momento Sílvia, C.; Neves (2014).

O motivo que me faz levantar todo o dia da minha cama é a força que Deus me dá, em pensar que eu tenho mais um dia de vida pela frente e que tenho minha família para olhar e saber que tudo está bem, ver meus netos, meus bisnetos isso me incentiva muito. Então me faz levantar, saber que eu tenho uma família a zelar e ser exemplo, sabendo que eu tenho meus afazeres, nem todos tem essa oportunidade de levantar de manhã, para cuidar do que é seu, sou muito grata.

Portanto, Sílvia, C.; Neves (2014) ressalta que a diversa atividade desenvolvida pela viúva mostra que se encontram ativas e integradas na sociedade. As que efetuam atividade física apontam que esta prática tem contributos para o seu bem-estar físico e psíquico.

O que me faz lutar, é ter força para estar perto da minha família, que eu possa viver mais alguns longos anos. Sendo assim cuido bastante da minha saúde, faço exames periódicos, mantenho em minha rotina atividades físicas. Participando efetivamente da vida da minha família, às vezes aconselhando e para eles saberem que eu estou do lado deles, no que eles precisarem. Eu sei que se algum momento eu precisar deles eu sei que posso contar, isso me dá força de viver e continuar.

Ter um envelhecimento pleno é entender que já fui uma criança, fui jovem e que estou em outra base da minha vida que é o envelhecimento que venci todas as batalhas que a vida me trouxe até aqui e que consegui construir um lar e que todos estão amparados. Essa é a minha maior vitória, que a velhice pode me trazer, sendo muito gratificante pela minha existência, estar ao lado de quem eu amo, e ter saúde física e mental preservados.

Para Czeresnia (2009), a promoção da saúde tem relação com o fortalecimento da autonomia dos sujeitos no contexto individual e coletivo, bem como capacidade de adaptação aos condicionantes e determinantes de saúde e capacidade de escolha.

Contudo, considero viver envelhecimento pleno, porque envelhecer é privilégio de poucas pessoas conseguem chegar até a minha idade, isso para mim é plenamente satisfatório.

Ainda tenho sonhos a realizar, é de conhecer a Itália, país em que nasceram meus avós os pais da minha mãe e conhecer a igreja São Pedro e Vaticano.

E encontrar a família do pai que mora no Ceará que infelizmente nunca tive a oportunidade de conhecer, sinto que isso faz parte da minha identidade, da minha história, existência, tenho essa lacuna a preencher.

Contudo o propósito de vida e trabalhar para o crescimento pessoal, são os aspectos mais importantes para se chegar ao bem-estar, determinando que a vida apresenta um sentido, uma direção e uma intencionalidade e que esses fatores atuem como base para o estabelecimento de metas de vida e à tomada de decisões (Ribeiro et al., 2020).

Assim o termo Qualidade de Vida (QV) pode ter diferentes significados, variando de para autor e de pessoa para pessoa, apresenta-se como uma noção necessariamente humana relacionada com graus de satisfação da vida própria, que refletem a experiências, conhecimentos, valores e a seu padrão de conforto e bem-estar (Minayo et al., 2000).

Referências

Czeresnia D. (2009). O conceito de saúde e a diferença entre prevenção e promoção. in: Czeresnia, D., & Freitas, C. M. (orgs.), promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências (2a ed.) (pp. 39-53). Rio de Janeiro, RJ: Fiocruz.

Gaspari & Schwartz, G.M. (2005). O idoso e a ressignificação emocional do lazer. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 21(1), 69-76.

Magalhães, C.P. (2003). Representação social da velhice em enfermeiros. Porto (Portugal): Universidade Fernando Pessoa.

Minayo, Maria Cecília de Souza; Hartz, Zulmira Maria de Araújo; Buss, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 5, p. 7-18, 2000.

Ribeiro, Cristina Cristovão; Yassuda, Mônica Sanches; Neri, Anita Liberalesso. Propósito de vida em adultos e idosos: revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 2127-2142, 2020.

Sílvia, C.; Neves, R. Liberdade involuntária em idosas viúvas – olhares narrativos. *Revista kairós-gerontologia, [s. l.]*, v. 17, n. 3, p. 43–57, 2014. doi: 10.23925/2176-901x.2014v17i3p43-57. disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/21509>. acesso em: 25 set. 2025.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Laide Cabral da Silva, sou uma poetisa, escrevo minhas poesias, declamo e me apresento em teatro, escola, organizações. E-mail: avelinomarcia2@gmail.com

A felicidade e o envelhecer

Sonia Souza



Foto: arquivo pessoal

Sou alagoana e vim para cá pequena, junto aos meus pais e aos meus quatro irmãos, vim tão pequenina que não lembro da minha infância por lá, parece que eu nasci aqui mesmo na capital de São Paulo. Embora sempre ouvi a minha mãe falar de lá, que é uma terra bonita, eu mesma não consegui visitar.

Meu pai morreu cedo, minha mãe não se casou novamente, passou a trabalhar fora, como costureira, e eu passei (por ser a mais velha) a cuidar de meus irmãos. Era muito comum na época uma criança pequena cuidar das outras menores.

Casei aos quatorze anos, engravidei do meu primeiro filho aos quinze, filho este que foi um dos sete que tive, e agora apenas cinco vivos.

Depois de um pouco mais de duas décadas de casamento separei e segui na criação dos filhos que ficaram comigo.

Hoje tenho cinco netos, os filhos seguiram seu rumo e tem um que mora no mesmo quintal da minha casa.

Na minha casa vivo sozinha, no quintal com outros núcleos familiares.

Enfrentei um câncer de mama um pouco antes dos sessenta anos, na verdade “sessentei” passando por este processo, que hoje só passa por acompanhamento e sigo a cuidar da

saúde de forma regular e com exames preventivos. Tudo isso feito pelo SUS, todo o acompanhamento da saúde foi feito de forma integral pela parte pública da saúde. O momento foi difícil, mas com fé e coragem a gente vai enfrentando momentos da vida que não são tão bons, também.

Envelhecer eu acho que seja uma oportunidade cármica com a oportunidade de evoluir constantemente em um aprendizado, acredito que viver seja isso. Envelhecer exige saúde e atitude.

O que me move é a esperança de alcançar a felicidade ainda nesta existência. Buscando respeito e valores, pois o envelhecer é algo sofrido por vezes também, quando pensamos em direitos, a pessoa idosa é sofrida, quando não nos respeitam e precisamos batalhar por tudo, seja uma lugar no ônibus, seja no trem, ou o respeito aos cabelos brancos, os cabelos e às pernas cansadas que não são notadas, porque a ninguém interessa, na cidade grande, todo mundo vive com pressa.

São rugas que contam histórias... mas por vezes ninguém respeita ou se interessa por saber.

Eu passo muito por isso quando circulo pela cidade, sou uma senhora que ainda não tem cabelos brancos e por vezes tenho que provar que sou idosa. Para poder sentar em um assento de ônibus, que pela lei é direito meu, as pessoas não respeitam. Nem se eu tivesse os cabelos brancos, às vezes penso eu, mas eu cobro, gosto de lembrar o mundo dos meus direitos.

Hoje tenho mais liberdade no meu modo de pensar, porque hoje posso dizer não a hora que eu quiser, diante de determinadas situações, que na verdade são não para o mundo e sim, para o para mim mesma, o que contribui para o meu amor próprio.

Durante a minha vida toda, por ter sido mãe cedo, por ter me casado cedo, era subordinada, era obrigatório assumir os papéis familiares, ainda que eu não quisesse e nem soubesse, ainda que eu não fosse tão feliz com isso, não importava a ninguém. No início, tive que dizer sim para tudo, cuidar dos irmãos mais novos, depois cuidar dos filhos, cuidar do marido, cuidar da casa, ainda que por muitas vezes eu não era cuidada por ninguém.

Hoje eu cuido de mim mesma.

Assim como a lua, tenho fases nesse meu processo de envelhecer, às vezes quero sair e brilhar, às vezes quero me recolher, ficar no meu canto. Tem dias que saio para o mundo, vou em consultas, mercado, rotinas, vou fazer minha drenagem linfática que gosto muito, massagem, unhas, cabelos, vou passear onde quero. Tem dias que quero ficar em casa no meu sofá, com a minha televisão, na minha sala, eu me recolho e por ali fico. Também é um jeito de me priorizar, o meu descanso na hora que eu quero descansar.

Embora por quase toda a vida fui do lar, tive uma experiência com loja. Tivemos por muitos anos uma lojinha de games, bem no começo dos anos dois mil, do tipo que alugava fita no cartucho mesmo. Muitos de meus clientes que eram pequenos e iam com os pais, hoje são grandes, passaram de mim na altura já faz tempo e já tem até famílias e até filhos e assim a gente vê o desenvolvimento do nosso bairro, da comunidade. Fechei a loja faz alguns anos e passei a me dedicar a mim mesma.

O estudo também veio depois. Voltei a estudar depois de adulta, frequentei até o ensino médio e também fiz muitos cursos e até na USP EACH passei a frequentar, participando das ações 60+, cheguei a fazer cursos online lá também.

Eu frequentava um Núcleo de convivência da pessoa idosa, mas por conta de consultas do tempo do cuidado da saúde, acabei não dando continuidade, eu gostava das aulas de dança, gosto muito de dançar.

Fui ter mais tempo para isso agora depois dos sessenta. Já dancei quadrilha de festa junina, dancei dança de rua, indiana, dança do ventre, dança cigana, acompanhei por um tempo o grupo Alegria da professora Cristiane, que circulou por muitos lugares com a gente para realizarmos apresentações, inclusive tem muitas delas gravadas no Youtube e nas redes sociais.

Também participo de um grupo de poesias o Sarau 60+ e junto com minhas amigas poetisas circulamos por muitos lugares fazendo sarau, nos divertindo e levando alegria e boas palavras para o mundo. Tenho até participação em livros, com poesias que eu mesma escrevi, autorais, que às vezes quando declamo muitas pessoas vem me dizer que gostaram e ficaram muito emocionadas. Gosto de escrever sobre as emoções, sobre algumas vivências, sobre o que observo no mundo.

Gosto de estar no palco, escolher roupas bem bonitas, brilhosas, uso maquiagem, lenços, fitas, o público gosta de ver a gente assim, animada, feliz, isso inspira muitas pessoas.

Estou pensando em retornar para as danças, aos pouquinhos, como era antes na minha rotina, porém, estou cuidando um pouco do meu braço que me incomoda, depois da cirurgia oncológica, às vezes dói, incha, e as drenagens ajudam muito nisso. Então estou também me cuidando para voltar a dançar aos poucos, frequentar os grupos que frequentava antes, já venho começado a fazer isso.

Sou bem ativa, consigo gerenciar meus remédios, minhas datas de consultas, meus compromissos, se precisar acordar cedo, eu acordo, se precisar ir em algum lugar eu vou e assim sigo os meus dias. Os filhos cresceram e cada um tem sua vida e sua rotina, se faz necessário a gente manter nossa agenda em dia.

Eu tenho autonomia, sei ler, escrever, posso circular na cidade e ir onde eu quiser, acho importante conseguir fazer muitas coisas sozinha.

Sei meus limites, sei sobre passeios e lugares que gosto de ir sozinha, mas uma companhia seria muito bem-vinda, sendo alguém que me fizesse bem e que eu gostasse de estar perto. E enquanto isso eu faço tudo que eu preciso fazer, não deixo de viver e dessa liberdade eu não abro mão.

Existe prazer em estar na nossa própria companhia, isto não me atrapalha em nada, me sinto feliz e não tenho pressa de nada, vivo conforme o meu próprio tempo.

Se precisar fazer algo, eu vou e faço e se eu não quiser também, não faço.

Quanto a vida amorosa, acredito que um namoro é poder passear, andar de mãos dadas,

isso tudo deixa a vida mais leve. Já vivi isso e isso é muito bom e também pode acontecer em qualquer momento, em qualquer idade.

Já conheci pessoas que estavam dispostas a caminhar do meu lado, eram interessantes e interessadas em fazer parte da minha história. Não ficaram, mas eu ainda não desisti, se tiver que acontecer porque não. Enquanto estivermos vivos, poderão existir sempre novas histórias.

As amizades são bem importantes no envelhecimento, sou fácil de fazer novos amigos também. Amigos são tesouros que carregamos, alguns vem lá da meninice e são poucos, existem alguns que já partiram, nunca é bom dar tchau a amigos e principalmente aqueles que não tiveram tempo de viver o melhor da velhice. Tive amigas que chegaram na velhice sem saúde, doentes e partiram. Quando penso nisso, penso que cheguei bem aos sessenta anos, ainda que existam dores no corpo e processos que precisam ser acompanhados. A gente vai cuidando do que aparece.

Eu vejo o tempo passar, mas não acho desgastante, ainda que a velhice não seja muito respeitada pelo mundo, eu não sofro com a velhice, eu continuo fazendo as mesmas coisas, ou muito das coisas que fazia, faço o que gosto, tenho o que gosto, encontro com quem eu quero encontrar, convivo com quem eu quero, quando eu não gosto da companhia de alguém eu simplesmente me afasto.

Eu não quero sofrimento desnecessário no meu caminho, é como se eu não tivesse obrigação com ninguém, só comigo mesma, os filhos estão criados, hoje posso cuidar mais de mim.

O que dá sentido ao meu envelhecer é viver, é amar.

Estar bonita, feliz e é muito mais do que só comprar uma roupa bonita, embora eu gosto disso também e hoje compro até pela internet é algo muito prático, poder escolher a cor, o tamanho e esperar chegar em casa. Isso também é liberdade, poder escolher a própria roupa ou até mesmo os sapatos.

Mas quando penso no sentido, acredito que possa ser, eu me sentir satisfeita, estar em grupos que participo em que me sinto acolhida, me sentir à vontade é um pouco disso, a gente vai realizando pequenos sonhos dia a dia e ninguém nem imagina isso, mas sou feliz de participar de atividades que na juventude não consegui participar.

A parte boa da vida, também é encontrar pessoas gentis, educadas e que ainda se preocupam com a gente, que somam no nosso caminho.

Eu não quero partir, sem deixar algo marcado, algo que é meu, gosto de espalhar boas palavras no mundo. É muito legal quando eu encontro jovens que hoje são adultos e frequentavam a minha loja e que lembram que eu gosto e sou boa de jogar alguns games e saber que eles lembram de mim como alguém que eles gostavam de conversar, não só sobre videogames e jogos, mas alguém que pôde por vezes escutar o que eles tinham a dizer.

Gosto de ser independente, mas sei que se precisar de alguns dos filhos, eles irão me amparar e isso deixa o caminho mais tranquilo. E gosto de ver meus netos crescerem é

bom saber que tem uma continuidade minha no mundo.

Meu projeto de futuro é terminar o que comecei.

Recomecei agora a fazer minhas aulas de dança que eu havia parado, estou frequentando as aulas de forma presencial na USP EACH, retornei à aula com força, fé e coragem e estou gostando muito, já fiz novas amizades e reencontrei algumas mais antigas.

Quem sabe o amor aparece no meio do caminho e me convida para andar de mãos dadas por aí, sempre é tempo de pensar no amor e isso também pode ser um projeto e que seja um projeto bem bonito.

Estou decidida em encontrar a tal da felicidade, é difícil, mas impossível não é, vamos ver o que o futuro me reserva, enquanto isso vou vivendo o presente.

Hoje eu cuido de mim, mas também gosto de ser cuidada. O ser humano gosta de um carinho, de um colo, faz bem para o viver, deixa a pele mais bonita.

O futuro também está incluído o desejo de meus filhos seguirem seus caminhos com muitas realizações.

Na parte financeira, quero poder ter o suficiente para viver e poder comprar minhas coisinhas, roupas, comida, o que eu quiser, tudo que me agrada. Isso é importante e ao longo da vida, a gente não pensa muito nisso e vai vivendo.

O que tenho para compartilhar é a sabedoria, que fui adquirindo ao longo da vida.

Também escrevo, quero sair por aí levando minhas poesias, conheci muitos lugares e pessoas, mas quero conhecer muito mais; conhecer lugares novos enchem a vida de alegria.

A vida é feita de escolhas, algumas escolhas eu fiz lindamente e outras não, mas vale a pena esta vida, aproveitar cada dia da melhor maneira. Acordar vale a pena, cada dia, ver o sol nascer.

A gente acredita que pode viver em busca da felicidade, mas podemos seguir aproveitando muitos momentos felizes, já disse um autor que a infelicidade pode até nos encontrar, mas ela vai passar, não vai durar, porque tudo passa, tudo há de passar.

Sigo sendo feliz.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Sonia Souza, poeta e apaixonada pela arte de transformar palavras em sentimentos. Entre versos e movimentos, encontra na dança outra forma de expressar sua sensibilidade. Tenho 67 anos e moro no bairro de São Miguel Paulista, zona leste de São Paulo. E-mail: b_anyy@yahoo.com.br.

Uma vida repleta de sentidos

Cândida A. Reginato



Foto: arquivo pessoal

*Eu e o tempo
O tempo vai, a gente fica
a esperar pelo tempo.
Quanto mais ele trafica,
mais tempo se espera o tempo.
Amigo ou não ele anda,
anda e corre ao mesmo tempo.
Quanto mais tempo se tem,
mais tempo se espera o tempo.
Esse chamado de tempo
doida me deixa ficar,
pois quanto mais ele passa,
mais tempo se vai passar.*

Meu nome é Cândida Augusta Reginato, mas gosto de ser chamada de Candinha. Tenho 92 anos, 4 filhos e 7 netos. Nasci em Campinas no dia 06 de março de 1933. Fui a terceira filha em uma família de mais 7 irmãos. Meu pai foi um professor muito dedicado, trabalhava das 7h da manhã até as 22h. Ele nos contava que só havia faltado oito vezes ao trabalho, nos dias do nascimento dos seus oito filhos.

Minha mãe não trabalhou fora por ser míope, enxergava muito pouco, mas fazia um arroz de forno e um arroz doce imbatíveis. Ela era muito inteligente e musical, tocava piano, gaita, violão e cantava muito bem, com uma voz romântica e privilegiada.

Eu adorava observar meus pais em suas tarefas, papai corrigindo provas e mamãe fazendo arroz doce; a raspa era sempre minha, senão não valeria a pena passar horas e horas a vê-la executar essa tarefa. Do meu pai, receberia “coque” se não me portasse bem...pergunte se alguma vez eu os levei? Kkk “seguro morreu de velho”...

Todos os meses meu pai acompanhava nossos boletins escolares e se preocupava mais com a nota de comportamento do que a de aplicação. Foi ele que me perguntou um dia se eu queria estudar piano. Ele lia minha alma.

Aprendi a jogar xadrez com ele também, ele notava meu interesse ao observá-lo quando jogava com algum amigo e passou a me ensinar. Adoro jogar até hoje, é um dos meus passatempos favoritos.

Minhas irmãs achavam que eu era a preferida das filhas do meu pai, pois tenho o nome da mãe dele, minha “Vó Candinha”, e talvez tivessem um pouco de razão, pois ele nunca me punia, sendo que um dia eu bem que merecia, pois ele me surpreendeu no estribo do bonde, travessura que aprendi com minhas irmãs.

Minha mãe, por sua vez, poupava as pianistas dos afazeres domésticos, mas nos privou também de certas brincadeiras que forçavam os braços, como jogar peteca, andar de patinete ou de bicicleta. Pelo piano era tudo ou nada.

Na minha adolescência eu era tímida e pura. Via o mundo sem malícia e com ingenuidade. Um dia caí na realidade.... Aprendi que nem tudo são sonhos e poesia. Conheci o sofrimento e as agruras da vida.

Segui com meus estudos, sempre sendo muito aplicada e interessada, principalmente nas aulas de português, minha matéria preferida.

Fiz o curso normal (magistério) e fui professora por um tempo, casei, tive meus filhos e depois de criá-los resolvi fazer o curso de Direito, tendo me formado quando tinha por volta de 50 anos. Não cheguei a exercer, fiz pelo conhecimento; sempre adorei estudar, mas minha paixão mesmo era e sempre foi o piano.

Dediquei-me também ao estudo de línguas, aprendi um pouco de inglês, francês, alemão e minha maior paixão, o italiano. Até os 90 anos fazia aulas online de italiano com a professora Maria Tereza Carrara. Tinha tarefas todas as semanas e sempre fiz questão de me preparar para cada aula estudando os textos que eram passados.

Fui avó aos 66 anos, já estava bem ansiosa para essa grande realização em minha vida, tão ansiosa que cuidava do Willian, afilhado da minha filha, como se fosse meu netinho, e até hoje o trato como tal. Sempre estive presente na chegada dos meus netos, mesmo os que nasceram em Uberlândia/MG. Nunca medi esforços para estar junto dos meus filhos nesses momentos tão especiais da vida deles e também da minha.

Compus músicas para todos eles e para os meus filhos também. Sempre fui uma avó

carinhosa, presente, brincalhona e superprotetora, afinal os netos são uma benção dupla em nossas vidas! Além do mais, nós, os avós, só curtimos os netos, sem preocupações...as responsabilidades ficam para os pais!

Em 2018, aos 85 anos, compôs uma marchinha de Carnaval denominada “Carnavais de 50” com a qual participei de um concurso e terminei em primeiro lugar. Quase perdi o prazo para a inscrição, mas com o auxílio do meu professor de música David Gardin, conseguimos inscrevê-la no último dia do prazo. Havia muitos concorrentes, inclusive compositores conhecidos de São Paulo.

Tive o apoio de muitas pessoas da família e amigos, que participaram das eliminatórias, inclusive fantasiando-se de pierrôs e colombinas.

Quem defendeu a música foi meu filho Ricardo Hoffmann, inclusive fiquei tão feliz que comentava que fiz tudo: a música, a letra e o cantor.

Fui entrevistada pelo jornal mais lido da cidade que publicou a reportagem sobre o festival. Por ideia da minha nora Susy, ganhei dela e do meu filho a gravação da música em São Paulo, inclusive com o vídeo em que participaram várias pessoas da família. Foi um dia especial e inesquecível para mim.

Em outro concurso participei homenageando um personagem conhecido da cidade de Campinas: “Mané fala Ó”. Homenageei também com minhas composições dois conhecidos times de futebol: Ponte Preta e Fluminense (time do meu genro Milton e de três dos meus netos).

Hoje sinto que não envelheci, apenas somei alguns anos em minha vida.

Sinto-me a mesma pessoa que sempre fui, com as mesmas ideias, mesmos pensamentos, as mesmas aspirações. Minha alma é a mesma, meus sentimentos são os que sempre foram. O que mudou? A idade, mas isso não significa muita coisa, é apenas um detalhe. O importante é o que portamos na alma, e a minha continua cheia de sonhos, de esperanças e de projetos. E são esses detalhes que me levam a sorrir, a ser feliz e por quê não dizer, a viver, mas com um sentido diferente, pleno, consistente! Viver sob os influxos das diversas experiências, dos desafios e das decepções que inevitavelmente encontramos em nosso percurso.

O importante é saber que ainda podemos sorrir e curtir o que nos resta para encerrarmos o tempo que ainda temos, usufruir das coisas boas que a vida nos oferece e saber que tudo podemos vencer com nossa persistência, nossa fé e nossa boa vontade.

Sinto que estou somando experiências, às vezes boas, às vezes não tanto, mas importantes para o nosso amadurecimento, o que nos faz mais fortes e mais preparados para enfrentar a fase mais difícil de nossas vidas: A velhice.

Hoje vivo com meus filhos por perto, que me dão toda a assistência e amor. Além disso, tenho ainda meus netinhos que me enchem de orgulho e também de muito carinho.

Meu primogênito é o Ricardo, juiz de direito, casado e com três filhos homens, Gabriel, Vitor e Lucas. Em seguida vem a Marlene, arquiteta, mãe da minha neta Beatriz. Depois a

Cristina, advogada e professora de direito do trabalho e finalmente a Renata, psicóloga, casada e com três filhos, Felipe, Luísa e Henrique.

Mantenho minha rotina repleta de atividades variadas: um dia tocou piano em companhia do meu querido professor Roberto Passos, em outro escrevo poemas, componho minhas músicas, gosto de jogos de tabuleiro que costumo jogar com minha amiga Luciane e com meus filhos e netos e estou sempre com papel e lápis próximos a mim, seja para escrever, fazer palavras cruzadas, desafios mentais ou qualquer outra atividade que possa me manter sempre ativa. Faço fisioterapia três vezes por semana com minha fisioterapeuta Gisele Rosa que me acompanha há muitos anos devido a algumas dores que teimam em me importunar, e conto também com a ajuda diária da Su, nossa ajudante que cuida da casa e também de mim quando é preciso.

Na minha concepção, essa é minha maneira de viver um envelhecimento pleno e com sentido. Significa, em tese, esquecer do tempo, e seguir o que a alma nos aponta, o que realmente se sente quando estamos avançando na idade. Para ser sincera, nem me dei por conta de que estou envelhecendo, pois meus pensamentos e aspirações continuam os mesmos de antes.

Para o futuro pretendo continuar a mesma pessoa, esquecer os números e viver de acordo com o que o destino me reservar.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Cândida Augusta Reginato, 92 anos, professora aposentada, pianista, poeta e compositora, é mãe de quatro filhos e avó de sete netos. Sua trajetória reflete longevidade e uma vida dedicada às línguas, à educação e à arte.

Renata Hoffmann, filha de Cândida, é psicóloga e mestranda em Gerontologia pela Unicamp, desenvolvendo estudos nas áreas de envelhecimento, saúde mental e intervenções psicossociais voltadas à pessoa idosa. E-mail: renatarharaujo17@gmail.com.

A poesia da minha vida⁸

Milka Santos Custódio

Há pouco tempo, descobri o gosto pela poesia. Não desenvolvi o hábito da leitura na infância, adolescência ou na vida adulta, mas ao longo dos anos descobri várias coisas que antes não dava tanta atenção. Penso que a vida seja semelhante a uma poesia. Às vezes bem escrita, às vezes assustadora, e até inspiradora – depende de quem escreve, e da perspectiva de quem a lê.

Sou uma mulher branca, de 61 anos, concluí o ensino médio na fase adulta, trabalho como auxiliar de limpeza e moro no interior de São Paulo. Tenho dois filhos (ambos adultos), uma neta, e muitas observações para apontar sobre o meu processo de envelhecimento. Espero que motive a você leitor, que conhecerá em breve um pouco da minha história.

Envelhecer – na minha opinião, está complicado. Procuro não cultivar uma visão triste da velhice, e dependendo do ponto de vista, sei que este processo pode ser difícil em nosso contexto social atual. Percebo muitas mudanças no corpo como por exemplo, fragilidades na saúde – acredito que decorrente dos anos de trabalho como camareira – dos quais sinto hoje os impactos na coluna, e dores generalizadas (tanto devido ao desgaste do trabalho quanto postural ao longo da vida).

Nasci no interior de São Paulo, em uma família grande, de dez irmãos. Tive uma infância um pouco difícil, e fui obrigada a conviver com situações complicadas como priorizar o trabalho ao invés dos estudos – devido às condições financeiras de minha família. Também desde jovem vivenciei o luto pelo falecimento dos meus pais – algo que mudou bastante o contexto na adolescência, e início da vida adulta. Tive uma infância e adolescência sem grandes aventuras. Não viajava, e não conhecia lugares além da cidade em que nasci. Além da escassez financeira, não tinha recursos afetivos para lidar com os desafios que a vida me apresentava, e em casa cada um enfrentava as suas questões como conseguia, sem qualquer diálogo. A vida era limitante – tanto nas oportunidades de trabalho e vida em geral, como no aspecto cultural, no qual eu vivenciava muito os impactos do machismo nas relações, onde a mulher vivia para cuidar da casa e o protagonismo era exclusivamente do homem.

Casei-me, tive dois filhos, priorizei a vida de “dona de casa” e me afastei do mercado de trabalho. Depois, passei por um processo de separação em meu matrimônio, e mais uma vez a vida me colocou sob novas demandas e prioridades.

Com dois filhos para cuidar e recém separada, iniciei o trabalho no ramo da hotelaria. A vida passou por grandes transformações, mas nessa época me sentia preparada para uma rotina de escalas de trabalho 6x1, mudanças de turno (manhã/tarde/noite), privações no sono – coisas que hoje sei que seriam impossíveis, e que entendo que tudo isso causou de certa maneira um desgaste em minha saúde que reflete hoje em meu corpo. Não guardo ressentimentos pelos períodos difíceis pelos quais passei. Enfrentei o preconceito por ser uma mulher separada com dois filhos, e fui durante muito tempo a única pessoa responsável por eles. Neste sentido, me sentia na obrigação de dar conta de tudo. Hoje

⁸ Este é um relato da minha mãe sobre o processo de envelhecimento dela.

sei que as mulheres enfrentam muitos obstáculos – principalmente por valorizar a família ao trabalho, mas não é algo do qual me arrependo totalmente.

A parte difícil disso, é que compreendo que questões como a baixa escolaridade que tive, refletem muito em meu processo de envelhecimento – já que eu poderia ter hoje um salário melhor, ou estar aposentada, conseguiria por exemplo, custear um plano médico, dentre outras condições de vida mais favoráveis e que demandam atenção em relação a minha saúde.

A vida nos impõe desafios, e infelizmente não daremos conta de tudo. Acredito que “trilhei” um caminho bonito sendo um exemplo de superação e honestidade para os meus filhos. Talvez este seja um aspecto de valor que eu conquistei na vida apesar das dificuldades.

Penso no meu processo atual de envelhecimento, em geral, como algo positivo. Apenas pontuo que algumas das fragilidades que identifico hoje na minha condição de vida e subsistência, decorrem das situações que eu me deparei ao longo da vida. Apesar de tudo, busco sempre “as flores do caminho” como algo a me motivar ao longo desta jornada. A isso me refiro a muitas coisas das quais detalharei adiante sobre o que me trazem alegria, e principalmente no que se relaciona a minha família.

Considero os meus filhos e minha neta como os aspectos de sentido na minha vida. Aprendo a cada dia convivendo com eles. Sinto também satisfação por poder trabalhar atualmente, sair sozinha, e poder voltar para casa. Queria ser sempre assim. Sei que as nuances da velhice podem nos apresentar surpresas, mas é assim que eu pretendo seguir, defendendo a minha saúde e autonomia.

Reconheço que tenho bons filhos, e recebo o apoio deles quando preciso. Um fato que sempre me recordo, é o de ter fumado por muitos anos e por problemas de saúde - ainda que não quisesse deixar o vício, - enfrentei o tratamento para parar de fumar, ao ver o sofrimento dos meus filhos por me verem doente.

Acredito que a vida é bela – tem momentos tristes de dificuldades que surgem – mas a vida sob a minha perspectiva, vale a pena por poder acompanhar o bem estar dos meus filhos e da minha neta. Estes aspectos formam o tom da poesia da nossa vida no decorrer dos anos. Penso que a sabedoria que conquistamos ao longo da vida, sempre estará associada aos vínculos afetivos que conservamos em cada período desta existência.

Penso também que ter um envelhecimento pleno e com sentido, é envelhecer com qualidade de vida. Não tinha consciência da importância de realizar atividades físicas, ou manter uma rotina saudável de alimentação, por exemplo. Ao longo das experiências de vida, compreendi o quanto isso reflete no estado de saúde como um todo. Hoje faço exercícios por orientação médica, devido a episódios de dores que atrapalhavam até mesmo a minha rotina de trabalho. Assim, após iniciar a atividade física, não precisei mais de remédios para dor, e associo isso a este hábito. Compreendo que cuidar da nossa saúde, ajuda a enfrentar melhor os desafios da vida; sejam eles no trabalho ou na preservação da nossa autonomia.

Outro fato interessante do qual mudei a perspectiva ao longo do meu processo de envelhecimento, é que quando jovem eu tinha muito preconceito com quem cuidava da saúde mental e que demandavam atendimentos com psicólogos ou psiquiatras. Hoje comprovo na prática que estas ferramentas tornam a vida mais sábia e acessível. A gente sempre aprende algo, e mais uma vez afirmo: a vida nos surpreende. Passei por muitas mudanças de cidade, de trabalho, de condições de vida, e de obstáculos que nem

imaginava ter que passar quando jovem. Mas acredito que tudo isso me fortaleceu a ter esse ponto de vista atualmente.

O período da pandemia de COVID 19 foi algo que me assustou muito, e me fez repensar sobre muitas coisas. Tive crises de ansiedade, passava mal com falta de ar e sentimento de que ia morrer. Após o diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada, resolvi me tratar em meio ao medo de adoecer sem ter recebido ainda a vacina. Esse processo foi ficando paranoico, vendo tantas pessoas morrerem. Hoje vejo que tudo passou – como uma tempestade – e sinto que as coisas se acalmaram porque sigo em acompanhamento médico, tomo medicações e pratico o autocuidado através da psicoterapia.

A psicoterapia tem sido algo valioso neste meu processo, porque algumas coisas que acontecem no meu dia a dia e que me abalam emocionalmente, quando compartilhadas com a psicóloga me ajudam a compreender melhor o que eu sinto. Agir com sabedoria nos momentos de alegria ou de tristeza, é algo importante na minha opinião. Penso que esta seja a maneira adequada de ver a vida, se a enxergarmos como uma poesia que muda conforme o contexto, mas sempre exprime algo bonito da vida – ainda que não haja perfeição. Tudo é aprendido.

Quanto a planos para o futuro, não penso muito sobre eles. Quero viver com saúde porque acredito que sem a saúde não vale a pena estar vivo. Moro sozinha e faço tudo com liberdade e autonomia – algumas coisas os filhos me auxiliam (principalmente relacionado a tecnologias), e pretendo permanecer por muito tempo com a autonomia preservada e não depender dos outros para andar, trabalhar ou falar – isso seria insuportável. Seria o caso de sofrer dobrado vendo minha família sofrer. Desejo, portanto, viver bem e luto a cada dia por isso.

Talvez pela maturidade ao longo do meu processo de envelhecimento, penso às vezes sobre algumas oportunidades que tive e não aproveitei – principalmente coisas ligadas ao desenvolvimento de habilidades. Tive uma sogra que sempre se oferecia a me ensinar a costurar - e embora eu tenha iniciado - não tive paciência na época para persistir. Acredito que se eu tivesse aprendido, poderia utilizar como uma segunda opção de trabalho hoje (talvez de menor impacto comparado ao trabalho de limpeza que exerço hoje). Sempre há coisas que a gente não faz, mas depois reconhecemos que aquilo poderia ter sido bom.

Sei que ainda dá tempo de aprender, mas hoje as prioridades são outras, e nem sempre tenho tempo para fazer aquilo que gostaria com flexibilidade. A minha rotina de trabalho, por exemplo, não permite que eu acesse os recursos voltados ao idoso que o município oferece como cursos e esportes, devido aos horários destas atividades. As oportunidades infelizmente às vezes passam – para voltar ou não em algum dia. A verdade é que nunca saberemos como seria viver uma vida diferente desta. Por isso, procuro enxergar as coisas sob o ângulo do que eu tenho de bom hoje, sem criar tantas expectativas com o que não aconteceu.

Penso que o envelhecimento traz questões amplas sobre o desconhecido, porque à medida que envelhecemos, ficamos mais próximos da morte e reconhecer isso nos remete a uma triste realidade. Todo mundo quer viver. Esta “aproximação” do processo de finitude, gera medo e inseguranças que quando jovens não pensamos muito sobre isso, e na velhice é algo muito evidente e certo. Tenho a impressão de que as coisas na velhice são mais urgentes, porque sentimos com maior intensidade o passar dos anos.

Penso ainda sobre projetos por realizar. Tenho interesse em estudar algo relacionado a

saúde – confesso que isso me gera certa estranheza e me sinto até envergonhada pelas questões da idade, já que a maioria dos alunos são jovens, mas acredito que estudaria para realização própria, porque talvez nem tenha tempo e disposição para me formar e exercer uma profissão a esta etapa da vida. Entendo que há um certo movimento para que os idosos se mantenham ativos no mercado de trabalho, mas confesso que se pudesse, levaria a vida com mais leveza, sem precisar me preocupar com uma profissão ou uma rotina de trabalho.

A aposentadoria é algo que me traz algumas dúvidas – porque não sei exatamente como será minha condição financeira, e dependendo da situação pretendo continuar trabalhando até minha saúde permitir. Tenho 61 anos e só me aposento em meados de março do próximo ano. Até lá, a minha renda vem exclusivamente do meu trabalho, e tenho despesas com minha saúde (medicações, tratamentos) e no custeio em geral de alimentação, compras pessoais, e quando posso, algum lazer.

Tenho alguns sonhos que não se realizaram, e um deles é o de ter uma casa própria. Isso gera uma grande insegurança no sentido de ter sempre este compromisso com o pagamento do aluguel. Tudo está muito caro – principalmente as questões básicas de alimentação. Envelhecer tendo que pagar aluguel, medicações, cuidar da saúde, entre outras demandas, não é fácil. São desafios que nos obriga a mantermos ativos, mas podem acarretar muitas inseguranças, medos e complicações caso não seja possível assumir esta responsabilidade.

Como dito anteriormente, penso nos desafios do envelhecimento, mas volto o olhar para o que considero positivo – como forma de não tornar pesado o processo que é tão individual, mas inevitável a qualquer pessoa. Desta forma, pontuo algo que reconheço positivo no envelhecimento, e do qual observo que para muitas questões hoje eu tenho mais coragem para enfrentar e falar. Quando mais jovem, era retraída, não falava sobre aquilo que me incomodava nas pessoas.

Com o envelhecimento, descobrimos o quanto isso nos faz mal, e hoje não me calo. Sinto que os anos vividos me deixaram de certa forma mais seletiva para relacionamentos, e priorizando mais as minhas vontades pessoais. Não carrego mais cargas desnecessárias. Penso que o corpo envelhece – podendo ficar mais frágil – mas nunca podemos perder o cuidado com a gente mesma. Isso inclui prioridades pessoais.

Lidar com as pessoas, passa a ser um exercício de paciência – tanto deles com a gente, quanto nossa com eles. Considero muito desagradável o fato de que os jovens estão cada vez mais distantes dos velhos. Talvez claro, pela diferença de percepções que as experiências e a idade nos expõem, mas também pelo desinteresse deles em conviver em um mundo onde as coisas podem ficar mais lentas, ou que por exemplo, não tenhamos a experiência de ter nascido na era digital. O ambiente do jovem parece sempre mais alegre e atrativo.

Sempre gostei de músicas e discoteca por exemplo, mas se fosse para eu ir agora, eu ficaria com vergonha (sentimento de que não é mais o meu lugar). É desanimador perceber que existem lugares para jovens e lugares para velhos. O acesso para idosos em shows, por exemplo, não favorece muito a nossa participação. Filas enormes, lugares lotados e a impaciência dos jovens frente a algumas de nossas dificuldades, principalmente para compreender a vida digital – sem falar nos restaurantes que só oferecem o cardápio digital, e o quanto isso é constrangedor. Acredito que tais aspectos nos isolam ainda mais do mundo e do convívio com as outras pessoas. Considero preocupante, porque a vida por si

só pode nos apresentar momentos de solidão, mas na velhice acredito que este fator é ainda mais gritante e insuportável. O desamparo é algo desesperador.

Neste período da minha vida, tenho pensado muito em um trecho da música do cantor Lenine sobre o fato de que “a vida é tão rara”. Penso que viver é maravilhoso, principalmente se a pessoa possui boas condições para viajar, experimentar comidas diferentes, assim como assistir a felicidade da família e de quem amamos. Isso remete também ao fato de termos bons relacionamentos. É raro nos conectar verdadeiramente com pessoas que mudam as nossas vidas de maneira positiva. Acredito que existem várias coisas boas e raras na experiência de viver neste mundo, e esta é uma delas.

Entendo que estar atenta às mudanças e ao que acontece no mundo, também é algo importante. E embora eu não tenha muitos conhecimentos em tecnologias, mantenho um perfil pessoal no Instagram e no Facebook. Sei que existem alguns riscos de notícias falsas e golpes online, mas gosto de conhecer o que os jovens estão pensando. Certo dia, li uma mensagem anônima que me chamou atenção nas redes sociais, o trecho dizia: “existem abraços que nos devolvem a vida, abraços feitos de braços, sentimentos e corações”.

Isso me fez pensar sobre como o processo de envelhecimento traz à tona sentimentos e atitudes que em outras fases da vida não valorizamos. Lembrei que meu filho tinha uma postura muito carinhosa comigo na sua infância, mas na época eu não validava isso, e hoje penso na grande importância disso nas relações. Acredito que me conectar com pessoas diferentes de mim – tanto na idade, quanto nas condições de vida em geral, pode ser positivo para repensarmos inúmeras experiências de vida.

Além das redes sociais, gosto de me manter atualizada sobre as notícias relacionadas a saúde, ouvir músicas, e assistir a algumas séries. Quando saio, gosto de ir ao shopping, por exemplo, para olhar vitrines – mesmo que não vá comprar nada. Gosto de observar as tendências de moda.

Gosto também de caminhar no parque, e de conhecer lugares novos. Acredito que esse movimento é sempre positivo, porque ter vontade de ver, conhecer, e admirar as coisas, é sinal de vida. Vejo que muitas pessoas no envelhecimento perdem a perspectiva de viver, e não desejam observar, ou contemplar nada de bonito da vida.

Acredito que as nossas vivências moldam o que somos ao longo da vida, e conforme envelhecemos, as coisas ficam em maior evidência. Há uma certa necessidade de aproveitar o tempo que temos com saúde principalmente. Devemos, portanto, focar no que de positivo temos até aqui – porque isso torna as coisas mais leves.

Nunca fui uma pessoa muito religiosa, mas me converti ao budismo em 2020. O budismo traz um ensinamento de resiliência, força e coragem para enfrentar os desafios da vida. Hoje eu acredito que cuidar da nossa perspectiva de vida através de uma religião ou um modo de viver com compromisso, nos fortalece neste percurso. Há também a perspectiva de conviver com pessoas que torcem pela nossa vitória, e que nos une a elos de convivência, como o que acontece nas reuniões, por exemplo.

Viver será sempre algo desafiador. A minha lição até o momento é de que não há um caminho melhor para aproveitar o tempo que temos com as pessoas que amamos, com boas condições de vida, e com o olhar sempre atento às belezas. Apesar de cada experiência difícil, é possível construirmos um caminho bonito e honroso no envelhecimento. A vida muda, impõe demandas inimagináveis, e o nosso desafio será sempre manter a dignidade, e seguir em frente.

Assim, finalizo o meu relato com uma das poesias mais bonitas que acho da Cora Coralina, e que acredito que representa muito da minha experiência de vida:

*“Não te deixes destruir...
Ajuntando novas pedras
E construindo novos poemas.
Recria tua vida, sempre, sempre.
Remove pedras e planta roseiras e faz doces.*

*Recomeça.
Faz de tua vida mesquinha
Um poema.
E viverás no coração dos jovens
E na memória das gerações que hão de vir.
Esta fonte é para uso de todos os sedentos.
Toma a tua parte.
Vem a estas páginas
E não entres seu uso
Aos que têm sede. “*

Em meu coração, a poesia permanece. E há de permanecer.

Referências

Paciência, intérprete: Lenine. composição: Lenine e Dudu Falcão. Álbum: Na Pressão. BMG Brasil, 1999.

Coralina, C. Meu livro de cordel, 8ª ed. São Paulo: Global Editora, 1998, p. 13.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Milka Santos Custódio, Assistente Social Gerontologista. Atualmente, dedica-se ao estudo e atendimento a pessoas enlutadas no PROALU – Programa de Atendimento ao Luto, pela UNIFESP. E-mail: milka374@gmail.com.

Aposentadoria

Sandra Maria de Mendonça Domingues

Na confraternização de despedida de uma colega de trabalho, que havia iniciado na Instituição no mesmo dia e ano que eu, foi que o tema da aposentadoria começou a tomar força nos meus pensamentos e começaram a criar corpo cada dia mais. Dia a dia fui revendo toda a minha trajetória.

Nasci em Ricardo de Albuquerque, subúrbio do Rio de Janeiro, meus pais eram pessoas simples, semianalfabetos, mineiros e tiveram oito filhos, cinco meninas e três meninos. A menina mais velha faleceu aos oito meses de idade e eu sou a filha do meio. Posso afirmar que tive uma infância feliz, meu pai era o único provedor da família, ele era muito rigoroso com a nossa educação, com poucos recursos financeiros para criar uma família numerosa, ele confeccionava nossos brinquedos e nos divertíamos muito no quintal de nossa casa andando na perna de pau ou com as latas de leite em pó presas por barbantes e com outras brincadeiras típicas de nossa época como: garrafão, pique, bandeirinha, bola de gude e outras mais. Enquanto minha mãe cuidava da casa, roupa e comida.

Quando começamos a crescer as tarefas foram distribuídas e cada irmão cuidava de outro. Estudei em escola pública em quase toda minha totalidade e naquela época, fui a primeira a entrar em uma Universidade. Estudei na Universidade Federal Fluminense e foi em Niterói que conheci meu marido. Tenho dois filhos homens adultos, independentes, felizes com a profissão deles e com suas vidas. Minha existência contou com uma família amorosa, com a presença dos pais, irmãos e irmãs, tias e tios, primos e primas e depois dos numerosos sobrinhos e sobrinhas e hoje dos sobrinhos netos. Trabalhei “fora” por quase quarenta anos, por cerca de trinta e cinco anos na mesma Instituição. Não é fácil cuidar da família, familiares, casa e trabalhar fora. Todos os dias representamos muitos papéis, somos muitas em um único corpo, desde o amanhecer vamos tentando orquestrar tudo para manter todas as coisas em equilíbrio.

Quando percebi a proximidade dos sessenta anos, disse a mim mesma que era hora de parar com o trabalho fora de casa, pois parar de trabalhar a gente nunca para. Os pais já haviam partido, os filhos cresceram e já podiam se cuidar e o marido estava prestes a se aposentar. A minha vida passei cuidando dos outros, socorrendo em cada necessidade, em cada queda, então era a minha vez. Eu sentia que chegava a hora de tirar do papel aquelas promessas que fazemos a nós mesmos a cada fim de ano. Há uns anos atrás já havia realizado um grande desafio, parar de fumar em definitivo. Hora de desbravar outros caminhos, me desafiar e me conectar com o melhor de mim.

Tentar envelhecer bem, de forma inovadora e transformadora e também aprendendo mais sobre novas habilidades, novos experimentos, sabores, sobre os outros e sobre mim mesma. Sem o corre corre do dia a dia, experimentar, vivenciar, ouvir mais e melhor, sentir, ler tudo que empilhamos para quando tivéssemos mais tempo, apreciar a natureza, viajar mais, agradecer e me conectar com os outros. Formar novos laços sociais, fortalecer outros, desapegar-me das coisas, das futilidades, dos sofrimentos, oferecer mais a mão, o

olhar (a força do olhar é poderosa) e o abraço.

Eu já sabia que com todos esses projetos para colocar em ação, eu não teria uma rotina sedentária, isso já me deixava animada, pois eu estava acostumada a passar o dia inteiro fora de casa, porém não podia construir uma nova rotina super intensa; tinha que executar algumas atividades físicas, me alimentar de forma mais saudável, cuidar da minha saúde, permanecer mais com a família, reservar um tempo para tirar alguns objetos em desuso de casa e dedicar um tempo para estar comigo mesma. Tem gente que não gosta nem de se olhar no espelho, tem medo de ficar só.

Eu acho muito importante dedicarmos um tempo para nós mesmos, pode ser cuidando de nossa pele, cabelos, analisando nossos medos, angústia, ou nossas alegrias, o que nos fez ficar surpresos ou o que foram motivos para boas risadas. Para mim, o sorriso é uma terapia, gosto da solidão, mas também é revigorante encontrar amigos com os quais podemos dar boas risadas juntos. Com a rotina que levava de trabalho, esses projetos estavam meio engavetados.

Decidi então, que me aposentaria no ano que completaria meus sessenta anos e que iniciaria meus projetos estabelecendo uma rotina fora de casa alguns dias da semana em um período do dia realizando ginástica, dança ou pilates. A aposentadoria aconteceu no dia primeiro de Maio. Nos primeiros dias descansei, agendei algumas consultas pendentes, organizei algumas coisas em casa, continuei fazendo pilates, que já acontecia antes da aposentadoria. Como fazer tudo isso? Por onde começar? As modalidades esportivas interessantes seriam compatíveis com os meus recursos financeiros? Os recursos já haviam diminuído com o início da aposentadoria. Eu tinha que refazer a minha despesa e adequar ao meu novo salário. Moro há quase quarenta anos em Niterói e não conhecia nenhuma iniciativa gratuita para o idoso, então comecei a pesquisar modalidades esportivas e preços em algumas academias.

Eu tenho uma vizinha que faz algumas atividades no SESC e ela sempre me convidava, mas eu não tinha o perfil para me filiar, eu não vim da área do comércio, serviço, estudante e nem era idosa ainda, mas em Setembro completaria os meus sessenta anos. Para essas categorias havia descontos e as atividades tinham um custo mais reduzido do que nas instituições particulares. Foi dessa forma que passei a frequentar a Unidade do SESC de Niterói. Quando foi possível, eu fiz a minha inscrição e decidi enfrentar o meu primeiro desafio. Queria aprender a nadar.

No final do ano estava praticando natação, dança livre, dança de salão, nas tardes de terças e quintas feiras e pilates nas manhãs de segundas e quartas feiras. Fora o pilates que era a única prática que exercitava enquanto estava trabalhando, as demais atividades eram completamente novas para mim, desafiadoras e me proporcionaram contato com pessoas de idades diversas e algumas com histórias de vida sofridas e ou solitárias, porém no ano seguinte fomos todos surpreendidos pela pandemia, que interrompeu todas as atividades, isolou todas as pessoas e deixou muitas pessoas depressivas e levou embora do nosso convívio muitas pessoas conhecidas, queridas e paralisou o mundo inteiro. Vivenciar e testemunhar esse episódio foi aterrorizante, o medo nos paralisava, a necessidade de higienização severa com os alimentos e o uso de máscaras diariamente quase nos mantinha em estado de desespero.

Muitas pessoas não conseguiram receber nenhum recurso para preservar sua subsistência,

não podíamos nos despedirmos de entes queridos, não podíamos abraçar nossos familiares. Nunca imaginei que iria vivenciar uma fase tão nebulosa. Tudo isso nos faz ver o quanto somos frágeis, o quanto devemos ser solidários com o próximo, o quanto devemos repensar o que é realmente essencial para nosso bem-estar.

Depois de dois anos as empresas foram retornando e eu reiniciei as minhas atividades físicas no SESC, alterando algumas delas, me matriculei na musculação, dança livre, dança charme e pilates. Este ano tive a oportunidade de entrar na turma de danças orientais, que inclui dança do ventre e cigana. Todas essas atividades são realizadas na Unidade de Niterói. As danças orientais e charme são realizadas uma vez por semana. Todas as danças e algumas oficinas são oferecidas de forma gratuitas e há uma programação bem interessante voltada para o público 60 mais.

Tenho aprendido muito no convívio com essas diferentes turmas, algumas alunas estão comigo em mais de uma atividade e em outras são pessoas diferentes. Há colegas com histórias tão sofridas, que me pergunto como conseguem forças para estarem ali. Já ouvi muitos relatos, de mulheres sofridas, felizes, guerreiras e sobreviventes. Vejo o quanto aprendo com a força dessas mulheres, o quanto aumento a minha empatia, o quanto me sinto parte delas, o quanto gosto de estar ali.

Aproveito a oportunidade para realizar algumas viagens rodoviárias ou aéreas por diferentes Estados brasileiros, o que me permite conhecer novos lugares, novos sabores, estilos de vida bem diferentes, contato com novas culturas. Além de proporcionar a criação de memórias afetivas inesquecíveis. Como tenho a intenção de viajar também para o exterior, estou aprimorando o meu conhecimento no inglês a fim de facilitar a comunicação e aproveitar melhor as viagens. Esse tem sido um grande desafio, pois além do contato com uma língua estrangeira eu tenho que fazer uso de novas tecnologias, usando salas de reuniões online e alguns recursos completamente desconhecidos para mim.

Construí um grande círculo de amizade, tenho um grupo de amigas que sempre viajamos juntas, mesmo que o grupo todo não consiga participar da totalidade das viagens, nas ocasiões que nos encontramos há intensa troca, com muitas histórias e muitos risos. Quando iniciei as atividades de danças pensava em desafiar meu cérebro, não sabia se teria jeito para dançar, pois só dançava em casa, hoje me divirto muito com essa modalidade, quero aprender cada vez mais. Conheci outras iniciativas que são apoiadas pela Prefeitura e que oferecem diversas oficinas gratuitas para a comunidade, experimentei o balé, modalidade que nunca me imaginei exercitando, é uma experiência apaixonante, é de uma delicadeza e ao mesmo tempo de uma força, que me emociona.

Tenho cuidado melhor da minha alimentação, já consegui largar o açúcar, procuro comer de forma saudável, com mais legumes e verduras e estou tentando abandonar os carboidratos. Faço meus exames periódicos e me sinto saudável. Procuro manter hábitos saudáveis, andar pela rua com atenção, atravessando na faixa de pedestre. Enquanto estamos com pleno domínio de nossas faculdades mentais, eu considero importante sedimentar nos hábitos diários de cuidados conosco, como asseio diário, ingestão de líquido e boa alimentação, para que seja rotineiro quando a memória começar a falhar.

Considero também super importante vivermos de forma harmoniosa no nosso lar, mantendo sempre o diálogo, com rotinas pré-estabelecidas, com respeito aos horários das refeições e mantendo boas relações com nossos familiares e sempre que possível devemos

revê-los. Não acho saudável nos isolarmos. Na minha casa, meu marido pensava que eu não iria me aposentar logo, pois eu gostava do que eu fazia, porém eu queria usufruir mais a vida sem ter a obrigação do trabalho diário e com saúde para aproveitar mais e melhor cada dia. Não senti falta do trabalho, alguns dias acordei pensando que tinha que me preparar para ir ao local de trabalho, mas me adaptei muito rápido, a sensação de não ter mais a obrigação de sair de casa era muito boa, senti que encerrei um ciclo muito importante na minha vida e estava disposta a iniciar outro com essa mesma dedicação e assim eu sinto que estou experimentando esse novo capítulo de forma intensa e verdadeira.

Gosto de me manter ativa, do ciclo de amizade que tenho atualmente, da dedicação que posso dar para minha família, do aprendizado diário e da disposição para conhecer novos lugares. Sou grata pelo que sou, pelo o que tenho e a fé em Deus me alimenta e me dá energia. A vida é um grande presente de Deus e estamos aqui para exercermos o papel principal neste grande palco que é a vida, sem nos escondermos na coxia, nascemos para brilhar, como cada raio de sol e devemos oferecer nossa luz para aqueles que ainda não descobriram a sua.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Sandra Maria de Mendonça Domingues, Bibliotecária – UFF e Pós graduada em Indexação da Informação - Universidade Santa Úrsula. E-mail: sandradmmd@gmail.com.

SEÇÃO 5 - TRANSFORMAÇÕES E FUTURO

Virar a página também é escrever: projetos, decisões, horizontes. Nesta seção, celebramos o movimento que continua — o direito de mudar de rota, recomeçar histórias e redesenhar o próprio tempo. Aposentar-se, mudar de casa, redefinir papéis, retomar estudos, abrir um negócio, escrever um livro ou cultivar uma horta: cada passagem é uma forma de reautorizar o caminho e reafirmar a autoria da própria vida.

As narrativas aqui reunidas acolhem o que se move adiante: planos e sonhos, ajustes éticos e afetivos, escolhas sobre moradia, cuidado e legado. Falam de planejamento de vida e de sonhos pragmáticos, da coragem de experimentar e de aprender a partir do que o presente oferece. O futuro, afinal, não é uma abstração distante — é feito de gestos possíveis, de pequenas decisões diárias que, somadas, transformam o amanhã em continuidade e reinvenção.

Permita-se, ao longo da leitura, imaginar novos começos. Quais são os seus próximos passos? O que pode nascer hoje, com o que você já tem? Que desejos merecem um primeiro gesto, ainda que modesto?

Transformações e Futuro é um convite à ação cuidadosa e esperançosa — a lembrar que envelhecer com sentido é também negociar o futuro com o presente, reconhecendo que todo dia pode conter o início de uma nova história.

Longevidade - algumas digressões

Ana Maria Pacheco Carneiro

É muito recente, para mim, pensar mais profundamente sobre envelhecimento – principalmente em relação ao meu próprio envelhecimento, apesar de estar, hoje, com oitenta e dois anos de idade. Olho minha vida, e sinto que a questão da idade sempre teve importância, à medida que determinou questões, decisões. Mas nunca foi algo com que me preocupei, sobre o qual me detive.

Na realidade, as percepções do envelhecer foram se dando, em minha vida, de modo bastante curioso e informal. Apesar de, na família, ser a filha mais velha, sempre fui a caçula nas minhas salas de aula da infância, adolescência e mesmo na universidade, o que permitia ser sempre cuidada, amparada, mas ao mesmo tempo, me colocava fora das conversas das meninas mais velhas sobre garotos, namoros, bailes. Esses não eram assuntos que me diziam respeito ainda, falavam. Eu me ressentia, mas não sofria muito. Pensava: daqui a pouco eu fico mais velha e aí vou me integrar melhor com elas.

Aos vinte e nove anos, mudanças profundas, que impactam minha vida até hoje, me levaram ao afastamento do ambiente familiar, muito contido, em geral, de muito silêncio e pouca expressividade, e a buscar formas de romper com tudo que me tolhia e que nem sabia identificar. Começo a fazer análise e os caminhos que se abrem então trazem muitas mudanças, inclusive culturais. Abandono o trabalho de professora secundária e me encaminho para o teatro. O curso de teatro, juntamente com o movimento transformador que se dá no mundo naquele período e principalmente, no Brasil, trazem muita cor, vida e novas possibilidades de expressão. Foi uma verdadeira renovação que teve início então.

Uma troca importante se dá, também, a partir daí: passei a ser a mais velha nos espaços que frequentava – tanto no curso de teatro quanto, pouco mais tarde, no grupo de teatro do qual participei por longos anos⁹, onde era a mais velha das mulheres daquele coletivo. Passei a viver, então, a mesma exclusão pela idade, só que agora vivenciada como rejeição, o que foi muito desconfortável, doido, à medida que muitas vezes não me chamavam e não me incluíam nas idas a festas e outras atividades sociais. Como agravante, um fator fortalecia essa questão: era sempre chamada para fazer “a mãe” nas cenas e peças, tanto durante o curso de teatro quanto nos trabalhos do grupo.

Os primeiros fios de cabelo grisalho começaram a surgir por volta dos trinta e quatro anos. A vontade de ter um filho, nesse período, era muito forte e o avançar da idade tornava urgente uma decisão nesse sentido – decisão delicada e complicada por diversos motivos, mas que decidi enfrentar.

Estava com trinta e sete anos quando engravidei. O ano era 1980; uma época em que a

⁹ Refiro-me aqui ao Grupo de Niterói, que realizava então uma pesquisa de linguagem teatral desenvolvida e coordenada pelo Diretor Amir Haddad. Em 1980, os rumos dessa pesquisa nos levaram para os espaços abertos de ruas e praças, dando origem ao Grupo Tá na Rua, onde permaneci até 2002, e que se encontra em atividade ainda hoje. Atualmente, participo do grupo como Coordenadora de seu Acervo Documental.

gravidez em mulheres com mais de trinta e cinco anos, considerada na área médica como uma gravidez idosa ou tardia, apesar de já ser mais comum e mesmo buscada, ainda era vista como bastante perigosa. Mesmo assim, conheci uma excelente ginecologista que aceitou realizar um parto de cócoras.

Aos trinta e oito anos, me tornei mãe e, a partir daí, como por um passe mágico, as poucas questões que tinha em relação ao envelhecimento como que desapareceram de minha vida. Havia um filho a criar, dinheiro a ganhar, decisões a serem tomadas – o que me fez passar pela famosa crise dos quarenta, tão assustadora para a maioria das mulheres, sem nenhum dos tão temidos problemas. Pelo contrário, me sentia renovada, feliz, cheia de energia.

E foi nesse mesmo movimento que entrei na fase dos cinquenta anos e segui enfrentando uma menopausa que não foi muito sofrida, graças a longa preparação de meu organismo para essa transição, cuidada por meu médico homeopata e iniciada ainda antes de engravidar.

Os cabelos estavam um pouco mais grisalhos, agora. Não foram pintados. Essa não era uma questão que me preocupasse. Encarava os fios brancos como algo resultante do processo de vida, do envelhecer próprio do corpo e não sentia nenhuma vontade ou necessidade de esconder isso com a pintura. E quando, muito de vez em quando, algum pensamento nesse sentido surgia, imediatamente imaginava como seria me olhar no espelho e me deparar com o cabelo pintado. E sempre achava que ia pensar que havia esquecido de tirar uma das inúmeras perucas que tínhamos no grupo de teatro, no final de alguma apresentação.

O corpo, embora começando a dar sinais de alguns problemas devido a sequelas de operações nos joelhos, realizadas ainda na adolescência, que me trouxeram dificuldades de força e equilíbrio, ainda era leve, ágil e não apresentava sinais de envelhecimento que me causasse algum desconforto – não havia engordado, minha musculatura não estava flácida. Sentia-me bem comigo.

Novamente percebo, aqui, movimentos que impactam meu modo de me relacionar com a vida e com as questões do envelhecer. Porque não foram só os fatos que aconteceram; eles trouxeram modificações, descobertas de mim mesma. Se as necessidades de ter um trabalho que me garantisse cuidar de meu filho me levaram para a Animação Cultural, trabalho nos Cieps do Rio de Janeiro, relacionado à educação e à cultura, onde permaneci por sete anos, este, por sua vez, se tornou um espaço onde afloraram outros lados meus de capacidade de organização, de gerenciar e de resolver problemas.

No trabalho do grupo de teatro, levou anos para me sentir segura na linguagem teatral que desenvolvemos, mas quando me firmo nela, descubro um amplo caminho como atriz, diretora e, principalmente, redescobri minha vocação para a educação, caminho que alarguei nas oficinas que realizo então e, voando mais alto, dando início à criação de um espaço de passagem de conhecimentos no núcleo de ações do grupo, que depois se solidificou e existe até hoje. E que, pessoalmente, me levou, em seguida, para o ensino superior. Eram desafios que provocavam uma renovação constante, me colocando em movimento permanente.

Com cinquenta e dois anos decidi que queria continuar meus estudos, pesquisar sobre

minha área de trabalho, o teatro. Era premente para mim, então, entender mais sobre esse campo em que atuava, principalmente para compreender o contexto em que se dava a pesquisa que desenvolvíamos no nosso grupo de trabalho, bastante profunda e vasta, sobre o fazer do ator e o teatro em geral. Para fortalecer ainda mais minha decisão, a Unirio havia criado um curso de Pós-Graduação em Teatro, um Mestrado. Era importante seguir esse caminho, pois me possibilitaria um crescimento na área, dar aulas em uma universidade ou mesmo conseguir trabalhar em alguma instituição de pesquisa. Preparei um projeto de pesquisa relacionado ao trabalho de linguagem autorial que desenvolvíamos no grupo e me inscrevi no segundo concurso realizado. Voltei assim, já idosa, os cabelos já bem mais embranquecidos, a frequentar os bancos escolares, a dedicar horas a leituras, a conhecer autores, a refletir, enfim, a estimular minha mente e, paralelamente, a ter contato diário com outros pensares, com pessoas de diferentes idades, a fazer novas amizades, ter uma vida social mais movimentada, o que certamente me rejuvenesceu imensamente.

A questão da grande diferença de idade em relação a parte de meus parceiros de turma que, em sua maioria, eram bem mais jovens, se equilibrou por um lado pela presença de alguns poucos que, como eu, estavam retomando o espaço da sala de aula já em plena maturidade para seguir adiante em seus processos de formação, aprendizagem; e, de outro, pelo fato de que novos parâmetros culturais que cresciam em outras partes do mundo, onde as reflexões sobre envelhecimento se encontravam em nível de discussão mais avançado do que no Brasil e na América Latina em geral, já se refletiam aqui e começavam a abrandar essas questões, de modo que não tive os chamados problemas geracionais nesse espaço.

Concluído o mestrado, pretendia dar continuidade imediata aos meus estudos, com um doutorado. Não pude realizar esse movimento, porém, devido ao fato de minha mãe ter ficado doente, vindo a falecer dois anos depois. Meu pai já falecera anos antes, no início de minha gravidez. Sua perda gerou um imenso vazio. Estava morando com ela há dezessete anos, ao longo dos quais recebera muito apoio, além de restabelecer os meus laços afetivos com ela e com parte de minha família, desgastados e interrompidos desde que eu saíra da casa de meus pais, no início da década de 1970. Com a morte da minha mãe, restou apenas eu e minha irmã do nosso núcleo básico familiar, ao qual se agregava agora o meu filho.

Justo nesse momento, começaram a surgir alguns concursos em diversas Universidades, na área de teatro e resolvi me inscrever em dois deles: o da UEL, de Londrina/PR e o da UFU, de Uberlândia/MG. Embora as inscrições tenham sido feitas em datas bastante diferentes, os dois concursos foram marcados para o mesmo dia, o que me forçou a optar por um deles e a escolha foi por Uberlândia, Primeiro, por ter conhecimento de que o curso de teatro de lá estava ainda em desenvolvimento e buscando fortalecer caminhos ligados à cultura popular, o que me interessava muito. Segundo, porque conhecia alguns professores que trabalhavam lá, o que me dava um certo conforto e me fazia sentir mais segura emocionalmente.

Aos cinquenta e nove anos minha vida tomou, assim, novos e surpreendentes rumos. Nada ficou de pé. Mudei de cidade, sozinha, pois meu filho já estava estudando na UFRJ e não quis se transferir para a UFU; saí do grupo onde há vinte e seis anos atuava como atriz e realizava oficinas, para dar aulas numa universidade, cumprindo as formalidades de um currículo. Um tiro no escuro.

Saí do Rio num final de tarde, com duas malas de roupa e muitas caixas de livros, em um ônibus da Itapemirim – início de uma mudança que se faria ainda por muitas outras viagens nos próximos dois ou três anos. Quatorze horas de viagem. O dia amanhecia quando o ônibus entrou em terras mineiras. Chorei até chegar. Não sabia como ia aguentar a saudade de tudo que deixara para trás; principalmente, de meu filho. O único consolo era pensar que a mudança seria por um breve tempo pois, pela contagem oficial, permaneceria dez anos em Uberlândia: os cinquenta e nove anos com que lá cheguei se transformaram em sessenta poucos meses depois e, por lei, só poderia permanecer no serviço público até os setenta anos.

Como nada acontece como previsto, fiquei em Minas por dezessete anos. Tempos de muitas idas e vindas – de ônibus, inicialmente, de avião quando o preço das passagens baixou e tornou possível essa dinâmica. Primeiro muito frequentes, depois mais espaçadas, mas sempre presentes. Buscava assim suprir os campos do afeto nas minhas raízes cariocas, muito embora o coração já sentisse bastante aconchego nos afetos recém-criados nas regiões belamente floridas, apesar de secas e áridas, do cerrado mineiro.

O enfrentamento de novas relações de trabalho e afeto, com professores e alunos, novos vizinhos, nova cultura, novos espaços de ação, tudo era muito forte e provocador; necessitava criar um campo afetivo que permitisse me sentir emocionalmente amparada. Paralelamente, havia o espaço da Universidade determinando o me formar professora a partir do cotidiano desafiador da sala de aula, a descobrir o que era trabalhar nesse universo: as responsabilidades, as possibilidades que me oferecia em termos de realização, de crescimento, as viagens para congressos, o desenvolvimento da escrita acadêmica, a necessidade e mesmo obrigação de, agora sim, fazer o doutorado, que se fez na Bahia, em Salvador, na UFBA.

O ar de Salvador me trazia mais para perto de minhas origens no Rio de Janeiro, tanto pela presença do mar, como pela sonoridade da cidade, o modo de ser mais solto, alegre das pessoas, seu acolhimento e, principalmente, pela presença de alguns poucos amigos do Rio que lá moravam, o que melhorava tudo.

No Doutorado, era a mais velha da turma – estava com sessenta e quatro anos. O coordenador do curso, de forma muito atenciosa, teve o cuidado de pedir a dois alunos da turma, bem mais jovens, para me auxiliar e acompanhar nas aulas, sempre que necessário. Mas logo se concluiu que eu não necessitava daquele tipo de apoio, pois me resolvia bem nos meandros do curso, nas aulas e com o computador – área tecnológica relativamente recente, que enfrentava desde o Mestrado. E no que diz respeito à moradia, dividi um apartamento com um rapaz de Recife e uma carioca que conheci lá, ambos colegas do Curso e mais jovens que eu. Apesar de todas as nossas diferenças, conseguimos conviver bem e permanecemos amigos até hoje, com muito afeto.

Todo esse contexto, junto ao fato de que, afastada das premências da sala de aula, podia agora relaxar, assimilar o que vinha vivendo desde que saíra do Rio de Janeiro, me possibilitou retomar contato com aspectos meus de alegria, bom humor, o que me permitiu viver com leveza o ano e meio que permaneci em Salvador, fazendo as disciplinas. A presença de todo aquele mar – real e afetivo - depois de quatro anos de convivência com a secura do cerrado, era um verdadeiro banho de maresia na alma. Umidades, enfim.

Voltar a Uberlândia significou um acúmulo de tarefas: retornar à sala de aula e dar

sequência ao Doutorado, realizando a pesquisa prática e a escrita dos capítulos. Tarefa nada simples, que ocupou todos os minutos de minha vida, até a conclusão e defesa da tese. Um tempo conturbado, em que precisei lidar ainda com a perda relativamente súbita e inesperada de minha irmã, dois anos mais nova do que eu e que veio a falecer de um câncer devastador que nunca deram qualquer sinal de sua existência, mas que já havia tomado boa parte de seu corpo, quando descoberto. A morte dos mais velhos sempre parece mais natural do que mortes assim, de alguém mais jovem, que nos dão a sensação de que houve um engano, de que a correspondência foi entregue à pessoa errada, creio. Como assim, ela se vai e eu fico?

Ter de me ver agora como a última representante do núcleo familiar foi algo impactante e que, creio, me colocou mais claramente algumas questões sobre o envelhecimento, principalmente algumas relacionadas ao me ver sozinha, sem o amparo afetivo em meio ao qual me formara. Era o ano de 2009 e eu estava com sessenta e sete anos.

Segui ainda o trabalho na UFU. Em 2012, completados os setenta anos, fui aposentada pela compulsória – um momento difícil demais. Meu trabalho estava em pleno vigor, a pesquisa com imagens que desenvolverá no Doutorado havia me levado a criar um Banco de Imagens para o Curso, não tinha sentido me afastar naquele momento. Para minha sorte, nesse mesmo período foi criada a Pós-Graduação em Artes, com um Mestrado que uniu os cursos de Teatro, Música e Artes Visuais. A compulsória me impedia de estar nas salas de aula da Graduação, mas pude permanecer como professora da Pós, o que incluía aulas, orientação de alunos e possibilidade de continuar minha pesquisa. Fiquei feliz.

Embora permanecesse apenas com o valor de minha aposentadoria e nada recebesse em termos de dinheiro/salário para exercer essas tarefas, isso me dava a chance de continuar ativa, exercendo meu saber, potente. Tudo que eu desejava, então. Mas a própria Instituição, com suas regras e burocracias, se encarregou de minar esse entusiasmo e de me fazer sentir, novamente, algum peso em relação ao fator envelhecimento, a sensação de me sentir jogada para escanteio. Fui descobrindo, pouco a pouco, que não fazer parte do corpo de professores Efetivos da Universidade significava muitas pequenas mudanças que incluíam a perda de alguns direitos – desde o não recebimento de uma simples agenda institucional ao apoio para viagens a Congressos – e ainda interferia na possibilidade de conseguir ou não oferecer uma disciplina, orientar um aluno. Nossa Pós era ainda pequena e a primazia cabia, naturalmente, aos professores efetivos.

Com menos tempo dedicado à sala de aula e à orientação de alunos, e numa tentativa de seguir realizando um trabalho que me dava prazer, alegria, força de vida, direcionei minha pesquisa com as imagens para um foco mais específico: o teatro de rua, base de todo meu trabalho antes de seguir a carreira universitária, e o teatro comunitário. Elaborei um novo projeto, selecionei alguns bolsistas que se interessaram por esses temas. A pretensão era investigar três fortes núcleos latino-americanos de teatro comunitário, surgidos nos finais da década de 1970 e que ainda permaneciam ativos, produzindo festivais e outras atividades: o ENTEPOLA, no Chile, a RED LATINOAMERICANA DE TEATRO COMUNITÁRIO, na Argentina e o ESCAMBO, no nordeste brasileiro. Cheguei a realizar duas viagens ao Chile (2015 e 2016), onde participei de dois Festivais com palestras e oficinas, e três viagens a Buenos Aires, onde visitei as sedes de dois importantes grupos, o Catalinas – grupo pioneiro fundador do movimento de teatro comunitário argentino, e o Matemurga. E fui a Caicó, no Rio Grande do Norte, para participar de um dos encontros dos grupos de teatro de rua do nordeste brasileiro.

Precisei, porém, abandonar a pesquisa por questões de saúde. A princípio, temporariamente; mas logo se transformou numa parada definitiva. As dificuldades de força e equilíbrio já assinalados anteriormente haviam se acentuado com o tempo; dependia agora do apoio de muletas para caminhar e esforços maiores resultavam em dores e dificuldades de locomoção. A alma permanecia jovem, ativa, ansiosa por agir, mas o corpo envelhecera e se fragilizava; essa realidade tornou necessário reconhecer que não tinha mais condições de realizar as muitas viagens que planejavam.

Não parei de trabalhar, entretanto. Nesse mesmo período, havia começado um trabalho de direção teatral com duas professoras do curso na UFU, relacionado à pesquisa sobre máscaras peruanas e teatro latino-americano desenvolvida por uma delas, e que, por esse viés, me trazia interesse também. Formamos um grupo: Flores de Teatro. Trabalhávamos sobre um texto de Arístides Vargas, *Flores arrancadas à névoa*, que refletia sobre questões relacionadas ao exílio daqueles que, por questões políticas ou de outra natureza são obrigados a partir, a atravessar fronteiras e alfândegas, deixando pedaços de si no duro trajeto. Um tema que, pelas conotações políticas levantadas na peça, nos falava diretamente sobre os tempos de ditadura que havíamos vivido. E, além disso, por outros vieses afetava a todas nós, que vivíamos há anos apartadas de nossos núcleos familiares, de nossas raízes, devido ao trabalho na UFU.

Foi um trabalho lento, realizado ao longo de três anos, semestre por semestre, em meio às muitas e extenuantes horas semanais que elas deviam obrigatoriamente cumprir, como professoras efetivas. Criamos desafios: a cada final de semestre apresentávamos os resultados obtidos até então. Quando nos sentimos mais seguras, fizemos uma série de quatro apresentações em dois finais de semana, no quintal da casa onde eu morava. Uma linda experiência, que trouxe um retorno bastante positivo de todos que assistiram e muito nos satisfiz. Pouco depois, ganhamos um Edital do Sindicato dos Professores que criara um projeto para comemorar os 40 anos da Anistia brasileira pós-ditadura, e nos apresentamos, em um final de semana, num dos teatros da cidade.

Em 2018, já sem interesse em permanecer na UFU, encerrei a última orientação e me desliguei da Pós-Graduação. Permaneci ainda na cidade, embora já percebendo que necessitava tomar algumas resoluções em minha vida e que estas envolviam uma questão maior: precisava decidir se permanecia ou não em Uberlândia. Por um lado, era perceptível que tinha um campo de trabalho aberto e já devidamente fecundado que possibilitava minha permanência. No entanto, o que significava agora, para mim, ficar na cidade? Tudo que teria para fazer lá, eu poderia realizar também retornando ao Rio de Janeiro. E voltar para o Rio significava voltar para perto de meu filho – que amadureceram longe de mim e sobre o qual, de certa forma, eu pouco sabia agora. Sentia meu corpo envelhecendo, e isso me fazia pensar que aquele era o meu limite para tomar essa decisão. Queria estar perto dele enquanto ainda me encontrava relativamente bem de saúde, sem nada mais grave além dos ainda poucos problemas físicos que dificultavam minha movimentação. Queria voltar em condições de podermos nos reaproximar, nos redescobrirmos. Nossa relação sempre foi muito próxima, forte, e não havia mais a razão primeira que levará para Minas. Minha aposentadoria, eu agora a recebia estando lá ou não.

Comecei então a romper os laços que ainda me ligavam à cidade e a organizar minha mudança. Avisei a Imobiliária sobre o próximo rompimento do contrato de aluguel da casa e providenciei o envio de móveis e parte dos muitos objetos que constituíam minha

mudança, para um depósito no Rio de Janeiro, onde ficariam até conseguir nova morada. Pinte e limpei a casa. O Grupo Flores de Teatro decidiu participar de uma Mostra Teatral que haveria na cidade. Realizamos assim uma última apresentação da peça, após a qual tive a oportunidade de agradecer e de me despedir simbolicamente da cidade, através de alunos, professores, artistas e moradores de Uberlândia ali presentes.

Tudo me ajudava a encerrar uma etapa importante de minha vida e a me preparar para meu retorno à minha cidade e à renovação dos afetos com meu atual núcleo familiar: eu e meu filho, agora acrescido por sua companheira, minha nora.

Não, realmente eu não pensava “no envelhecer”. Realizava mais uma vez uma mudança de cento e oitenta graus na minha vida, e achava que seguiria bela e fagueira. Estava às vésperas de completar setenta e oito anos. Percebia o envelhecimento do corpo, agora bem mais frágil, os cabelos já totalmente embranquecidos. Mas de resto, não havia o que se preocupar. Afinal, eu já conhecia o Rio, tinha amigos lá, tinha minha “reduzida família” e quanto ao trabalho, disposição não me faltava e teria muitos espaços onde oferecer oficinas de teatro, inclusive a sede do próprio grupo Tá na Rua. Também poderia fazer trabalhos de contação de histórias, que muito me interessavam. E, com a ajuda tecnológica de meu filho, poderia criar algo com que sonhava há algum tempo: um podcast. Eu vinha pronta para continuar minha vida, sem interrupções de qualquer natureza e, se possível, com relativa satisfação, sucesso e alegria.

Estávamos em outubro de 2019. Poucos meses após minha chegada, em março de 2020, começou a Pandemia e, junto com ela, o processo de desmontagem de meus planos e de, finalmente, me dar conta de que entrara em nova etapa de minha vida: a velhice.

Oferecer oficinas aqui e ali era impossível. Ficar em casa, isolada, tornou-se um hábito difícil de ser rompido, principalmente a partir de um pequeno incidente. Nada de grave, apenas a observação de um senhor que recriou o fato de eu estar sozinha na rua, num final de tarde de domingo, com dificuldades de caminhar, presa a um andador - mas feita num tom de reprovação tão grande, que causou estragos. Ressaltou minhas fragilidades e me trouxe muita insegurança de andar sozinha.

Sem que eu percebesse claramente, o desmoronamento dos projetos que trouxe comigo foram provocando outras transformações internas. Morava, nesse período, em um apartamento com imensas janelas de vidro. Passava muitos momentos olhando a paisagem, sem fixar o pensamento em nada, apenas observando as montanhas, as nuvens. Era incrível como, às vezes, um simples fiapo de nuvem me revelava detalhes do relevo daquela massa de terra. Exatamente da mesma forma como, tantas vezes, um fiapo de entendimento me revelava internamente meus processos, minhas emoções, meus dramas de vida. Era emocional e imagneticamente alimentada, diariamente, pela visão de algumas garças que habitam por aquela região e que logo se tornaram o sinal de vida que me fortalecia e me dava esperança de conseguir ultrapassar aquele momento doloroso.

Nesse silêncio e nesse isolamento teve início o ajuste necessário entre meu corpo em envelhecimento e minha alma inquieta. Me descobrir envelhecida/envelhecendo.

Apenas o movimento interior de soltar as amarras, desistir de manter o que quer que fosse, permitiu a renovação.

Muito lentamente as peças do quebra-cabeças foram se encaixando.

Tudo que fiz nesse período me deu forças não só para viver essa transformação, como também para encontrar meios de expressar meus desentendimentos de mim mesma, minhas perplexidades diante de novos quadros de humor, de saúde, de energia que meu corpo apresentava – e permanece apresentando, em uma modificação tão constante e rápida, que tem me remetido às mudanças dos tempos de adolescência, à medida que provoca algumas questões semelhantes: quem sou eu agora? O que vai restar de mim após esse processo? Que novo Eu – reluzente ou não – irei encontrar no fim da estrada? Como na música de Gil, me deparo com o caminho vivido e por viver; caminho que

*afinal vai dar em nada
nada, nada
nada, nada
do que eu pensará encontrar.*

É então com frustrações que me deparo, ao fim de tudo? Não, muito pelo contrário. Embora tenha chegado a nada do que esperava, não me vejo no meio do Nada. As respostas foram chegando em meio a muitos altos e baixos, a inúmeras tentativas de reencontrar o fio perdido da meada, sempre fugidio. Me vali do que tinha à mão e me oferecia condições de permanecer em movimento, interiormente. Li muito; dispensei muita bagagem – material e emocional - que não tinha mais sentido carregar; participei de cursos e *lives* de contação de histórias na internet. Foram lindas experiências; conheci pessoas, aprendi muita coisa relativa às histórias, aos contadores e a mim mesma, nos contos que ouvi, li, desvendei. Encontrei caminhos de profundo contato comigo mesma através de meus sonhos. Entrei para um grupo de musicoterapia *on-line*, que frequentei por dois ou três anos seguidos e me trouxe de volta a alegria de cantar e soltar a voz. Todos me ajudaram a reencontrar, cada um a seu tempo e de maneiras bem específicas, meu equilíbrio emocional, mantendo minha capacidade criativa, fortalecendo minha relação com meus lados mais saudáveis, proporcionando muitos momentos de alegria e companheirismo.

De todo esse processo, um movimento foi muito importante. Em 2021, passei a participar de oficinas de escritas narrativas¹⁰, nas quais permaneço ainda hoje e que, de forma inesperada, reabriram um veio expressivo muito forte, que se encontrava parado, visto apenas como algo que fazia para desabafar o peito: o prazer da escrita. Desenvolver as narrativas a partir dos temas sugeridos a cada módulo, abriu novas perspectivas e, com o tempo, me levou à criação de um roteiro cênico a que dei o nome de *Um ensaio sobre a longevidade: A senhora está sozinha?!?!?* Formado por narrativas pessoais minhas e de outros autores, numa colagem em que expressei algumas experiências e a visão sobre esse momento de minha vida e do que aprendi sobre ele, nesse trabalho consegui unir a escrita à longa experiência no teatro, ao prazer de entrar em contato com as pessoas, estabelecendo um espaço de troca de afetos e saberes durante a realização das leituras dramatizadas, apresentações na forma de ensaios abertos que têm possibilitado desenvolver os meandros de minha atuação já em contato direto com o público e que, pela simplicidade com que se realiza, tem provocado um retorno bastante satisfatório tanto dos idosos, quanto daqueles mais jovens, que reportam o quanto os textos selecionados os

¹⁰ Oficinas oferecidas pelo Portal do Envelhecimento, coordenadas pela Prof^a Dr^a Cremilda Medina (USP/SP), das quais tenho participado ininterruptamente desde julho de 2021.

levam a encontrar uma nova compreensão sobre o envelhecer, sobre suas relações pessoais com idosos, como pais e avós.

Rever os caminhos percorridos me ajuda a compreender a forma como processei o envelhecimento ao longo dos anos, empurrando para diante qualquer pensamento sobre essa questão e como vivi minha vida sempre pensando no aqui e agora: o que tenho, o que preciso, o que quero fazer. De repente, a vida me disse NÃO. Precisei ser parada pela realidade dos fatos, não conseguir realizar nada do que queria, para encarar que as coisas haviam mudado, que era preciso permitir o afloramento de outros comportamentos em mim. E ao chegar nesse ponto, me conheci mais profundamente. Acho que essa é a experiência mais forte que sinto: a sensação de me ver finalmente, de me encontrar comigo mesma.

Hoje, a percepção de que me encontro em mutação é constante, embora, contraditoriamente, observar mais atentamente o que está sendo para mim a experiência de envelhecer me leve a pensar em aterramento. Creio que, como em nenhum outro momento de minha vida, tenho os dois pés claramente pousados e fincados no chão.

Há problemas, questões a resolver? Certamente sim. Espirituais, emocionais e materiais, me deparo com eles diariamente. Afinal, o processo de envelhecimento é complexo, envolve imensas mudanças biológicas, histórico-sociais, psicológicas. Mas tenho consciência de ter ainda algo a fazer no mundo – sempre temos, enquanto estamos aqui -, e isso me leva adiante, me ajuda a prosseguir. Prefiro então me debruçar sobre o privilégio da longevidade que estou vivenciando e seguir, com alegria, os caminhos que ainda tenho a percorrer.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Ana Maria Pacheco Carneiro, artisticamente, me expesso no mundo como atriz, professora e diretora de teatro, além de contadora e, bastante recentemente, escrevinhadora de histórias. Embora o escrever tenha perpassado todos os meus caminhos, foi apenas durante os tempos sombrios e diferenciados da Pandemia que descobri a escrita enquanto possível forma de expressar o meu olhar/meu pensar sobre o mundo e de me relacionar com as pessoas, a partir de pequenas narrativas, geralmente lúdicas, sobre acontecimentos e sentires cotidianos. E-mail: anampcarneiro@gmail.com.

Memórias da Ana (Cigana Tesser)

Ana Maria Tesser (Cigana Tesser)



Foto: arquivo pessoal

Eu me chamo Ana Maria Tesser, tenho 75 anos bem vividos, nasci dia 28 de janeiro de 1950, sou moradora de São Paulo, Capital, tive uma vida muito simples, mas sempre procurei ser feliz, mesmo quando tinha muitas contrariedades, sou de uma família que tinha treze crianças e mais os meus pais, naquela época vivemos muitos desafios e muita coisa aconteceu, mas os meus pais me criaram com muito amor, carinho e fé, apesar das dificuldades que enfrentávamos.

Eu pensava, deve ser difícil ser idosa, porque a turma falava já tá idosa, como se fosse uma coisa ruim, eu achava que ser idosa era ser um peso, ninguém queria idosa pra trabalhar, e dependendo do lugar que a gente ia, não dava pra ir sozinha, aí o povo falava, como você vai, já é idosa, aí a gente pensava que não podia ir, que não podia fazer nada, que já tava com a idade avançada, mas eu insistia, persistia, quando eu queria ir em um lugar, eu falava meu Deus tanta gente vai, faz isso, faz aquilo, porque eu não posso fazer, e tudo o que eu podia fazer que não prejudicava a minha família eu fiz.

Eu acho que o envelhecimento é uma benção de Deus, a gente envelhecer, principalmente quando tem saúde né, embora saúde 100% ninguém tem né, mais nem os novos não tem, quanto mais os idosos, tenho uns probleminhas de saúde, mas mesmo assim não me deixo abater não, eu encaro com muita alegria, cada ano que eu faço aniversário, eu gosto de comemorar muito e comemoro na minha casa, porque sempre tem alguém que vem, e eu gosto de ficar recebendo os coleguinhas, gosto de ter bastante pessoas ao meu redor.

Eu falo, gente é tão bom envelhecer, isso é sinal que Deus está gostando da gente aqui e quer que a gente fique mais, então vamos ficando e aproveitando a amizade dos coleguinhas, então pra mim está sendo uma experiência maravilhosa envelhecer, cada vez está sendo melhor, está sendo tão bom, estou envelhecendo com garra, com coragem, com animação, estou muito satisfeita com o meu processo de envelhecimento, inclusive eu falo quando eu ficar velha, quando eu ficar idosa, mas eu não me sinto velha sabe, eu me sinto tão jovem, eu nem vi o tempo passar, as pessoas falam que depois dos 60 anos já é idosa, aí que caiu a minha ficha, então eu já sou idosa, mas eu não me sinto idosa não.

Eu lembro que meu pai Benedito Pereira (Seu Dito) contava muitas histórias, ele era um militar aposentado né, então ele ganhava a aposentadoria dele, era pouco pra sustentar a gente, imagina treze filhos, então foi muito sofrido, pra cuidar daquela turma de criança né, um monte, então ele trabalhava de poceiro, fazia poço, aí eu lembro que a gente ia levar cafezinho pra ele com bolinho, e ele tava lá dentro do poço, lá no fundo, a gente olhava tão longe, ele pegava casa pra pintar, pegava cerca pra fazer, antigamente tinha cerca de madeira.

E a gente ficava ajudando a nossa mãe a cuidar dos irmãos e a acender o fogão de lenha, cozinhava no fogão de lenha, fazia plantação, eu ajudava a minha mãe a plantar as coisas pra nós comer, nós plantava verdura, eu tinha o maior prazer, como eu adorava mudar as plantinhas de lugar, as couves a gente tirava aqueles galhos, para fazer outros canteiros, eu adorava fazer isso, e ajudar a plantar, a sementinha a gente plantava e depois ela crescia e a gente tinha que mudar de lugar e plantava muda de flor também, tudo eu gostava, eu sempre gostei de ajudar a minha mãe, em tudo e nunca tive preguiça de nada.

Eu fazia comida, minha mãe me ensinou desde pequena a fazer comida, então eu fazia comida até pra minha avó, que Deus a tenha em um bom lugar, eu levantava cedo e acendia o fogão de lenha, isso que eu falo hoje em dia a turma tem preguiça, a gente levantava cedo e pegava aquelas madeiras, eu já recolhia, e deixava tudo em baixo, a gente falava rancho, uma cobertura, que hoje em dia ninguém fala rancho, aí a gente caçava lenha durante o dia e já deixava tudo em pezinho no canto, não podia deixar no quintal, porque senão chovia e molhava, aí como é que ia acender o fogo e fazer a comida, fazer o café né, então eu já deixava as madeiras tudo lá, arrumadinhas.

Eu levantava cedo, acendia o fogão de lenha, punha a chaleira no fogo, pra fazer café, aí

pegava a farinha de trigo, fubá, água e sal e fazia aquele bolinho, chamávamos de “emplastinho da vovó”, fazia aqueles bolinhos amarelinhos com fubá, aquela panelada, porque era pra um monte de criança, você imagina né, primeiro era treze crianças, depois Deus foi levando, levou quatro, ficou nove, então fazer pra nove crianças, pro meu pai e pra minha mãe, dava onze, então a gente fazia muita comida, era aquelas panelonas, panela gigantona, panelão de arroz, panelão de feijão, não tinha panela de pressão, não tinha panela elétrica, nem fogão a gás, e eu era menininha, eu e minha irmã, mas tinha que ajudar a fazer.

Eu adorava, sempre adorei cozinhar, e não tinha assim opção, às vezes a gente quer escolher, as coisas pra fazer e comprar, hoje em dia é tudo luxo, a gente não, a gente ia no quintal pra ver o que é que tinha, verdura, tinha pé de abóbora, pé de chuchu, vagem, aqueles feijão que chamava orelha de frade, que era uns feijão, umas vagem larga, tinha pé de inhame, tinha uns cara, que chamava cara moela, que parecia uma moela, a gente cozinhava, fazia cozido mesmo, ou às vezes punha na sopa, tinha um monte de opções bem gostosas, tinha pé de couve, almeirão, alface, chuchu era muito e a gente fazia aquele panelão de guisado, misturava tudo, um monte de verduras, de legumes, fazia arroz, fazia macarrão, de noite fazia aquele panelão de sopa e a gente desde pequena fazia, eu sempre fazia, eu sempre ajudava a minha mãe.

A minha mãe Maria Aparecida (Dona Cida), tinha uma mania muito bonita de ler, ela gostava de ler, ela não sabia escrever assim muito direitinho, mas lia muito bem, lia que era uma beleza, dava gosto de ver, ela ganhava os livrinhos do Monteiro Lobato e ela lia muito pra nós, e ela contava histórias pra nós, contava histórias de assombração, de mula sem cabeça, de alma penada, mas a gente não ficava com medo não, igual hoje, aí não pode falar, essas coisas que ela falava pra gente, que não pode prometer nada pra ninguém, porque se você promete as coisas e você não cumpre, aí quando morre a pessoa vem cobrar, ensinava a gente desse jeito, e agente ficava guardando aquelas coisas na cabeça.

Minha mãe gostava de declamar, ela declamava bem bonitinho e fazia uns gestos tão lindos, cada um tem um gesto, um tipo diferente, parece que eu to vendo ela declamar, e eu gostava, ela fazia versinho, meu pai fazia versinho também, e a gente começava, e ela rimava e declamava muito a poesia da Flor do Maracujá, até hoje eu não sei direito quem é o autor, aí eu falo que desconheço o autor, mas eu lembro que o Rolando Boldrin, o senhor Brasil, como ele era conhecido declamava, essa poesia, com aquela voz maravilhosa.

O primeiro verso que eu declamei foi esse da Flor do Maracujá, eu achava lindo e sempre que eu declamo ele, eu lembro da minha mãe e nossa eu achava o jeitinho dela uma graça, fico lembrando que ela não era muito alta, era bem fortinha, usava sempre vestido, saíha rodada, saíha godê, antigamente se falava saia godê, e ela nunca usava calça comprida, naquele tempo era só saia e vestido e ela era alegre, adorava cantar, aquelas músicas antigas e ela reunia a gente e brincava, fazia teatrinho, punha um pano na nossa cabeça, punha uma saia na gente, fazia tipo um teatrinho, cada um fazia um papel, brincava de rezar missa, meu pai não gostava muito, mais não tinha muita coisa pra fazer, as vezes estava chovendo aí a gente ficava em casa, falava um versinho ou outro.

Naquele tempo eu já gostava de inventar umas histórias e depois também passei a contar pros meus filhos, muitas das histórias que eu inventava ou que eu escutei meus pais falando pra nós e assim foi indo, assim íamos passando o tempo, minha mãe falava pra gente declamar e a gente tentava, fazia uns versinhos, eu falava um, minha irmã falava outro, a

minha outra irmã falava outro, a gente inventava as quadrinhas da gente e a gente escutava os outros declamar e a gente decorava e depois declamava em casa.

Eu lembro também que nós ficamos em cima da cama deles, mas não cabia todo mundo, porque tinha muita criança aí punha umas cadeiras ao redor, eles ficavam contando histórias pra gente e a gente ficava meu Deus como é que pode, a gente ficava encantado, como eles conheciam tanto, depois que passou o tempo, e eu tive os meus filhos, que eu fui entender, começou a passar na televisão o Sítio do Pica-Pau Amarelo, aí eu fui vendo as histórias e acabei entendendo, os meus pais conheciam todas as histórias do Monteiro Lobato, porque eles moraram em Taubaté, mas eu só fui ter esse conhecimento depois de muito tempo, depois de adulta e quando eu era criança e não sabia disso, eu e meus irmãos ficávamos tudo de boca aberta, escutando.

A gente brincava demais sabe, a gente era pobre, mas era feliz, tinha muito carinho, não tínhamos brinquedo, os brinquedos nosso era tudo o que a gente achava na rua, caco de telha, pegava uma tabuinha, punha em cima de um pedaço de tijolo e falava que era mesinha, não tínhamos boneca, mas a gente criava boneca com espiga de milho e a gente ficava feliz quando conseguia fazer, aí minha mãe com muito sacrifício conseguiu fazer uma boneca de pano, ganhando retalho de um, retalho de outro, as pessoas dava retalhinho pra ela, e ela ia juntando porque tinha que fazer pras quatro meninas maiorzinha, e ela queria fazer pra todas, hoje em dia eu lembrando, parecia uma bruxinha, mas para nos era a coisinha mais linda, aquela bonequinha, e a mulher que fazia também não sabia muito bem, não era aquela profissional, igual hoje em dia que tem essas bonequinhas, tão bem feitas, tão bem costuradinha na máquina, era tudo costuradinha na mão, mas pra nos foi aquela alegria tão grande, quando eu ganhei aquela bonequinha, e mostrei pra todo mundo, minha mãe até chorava, ficou emocionada, porque a gente tinha gostado das bonequinhas, era tudo simples mesmo, mas era gostoso.

Nós não tinha televisão em casa, tinha um radinho, mas era o meu pai que ligava e desligava, ninguém punha a mão, ninguém mudava de estação não, era tudo diferente, aí de noite tinha uma novelinha, que era Juvêncio, O Justiceiro do Sertão, eu não esqueço, aquela novelinha bem sertaneja, e a gente ficava quietinho, sentado na cama deles, tudo em volta, escutando, e a gente nunca reclamava, eu nunca reclamei, nunca chorei, nunca fiquei triste, por isso não, eu brincava com meus irmãos, cuidava dos meus irmãos.

Eu sempre deixava água no fogão de lenha, pra ferver, aí quando chegava a noitinha, colocava numa bacia, misturava a água, pra dar banho nas crianças, os meninos primeiro, aí eles pegavam a bucha, o sabão, esfregava tudo eles e depois pegava outra água, colocava dentro do regador, que hoje em dia a turma nem sabe o que é regador, aquele que molha as plantas, aí deixava bem morninha e enxaguava eles, que nem fosse um chuveirinho, aí a gente ia secando eles, punha a roupinha e deixava lá dentro, as meninas ficavam por último, punha as meninas separadas, nunca ia dar banho junto, menina com menino, igual eu vejo muita gente fazer.

De noite ficava tudo na cama do meu pai, ele contando história, minha mãe também, fazia um cafezinho, porque nunca faltava café, e desde aquele tempo a gente comia muita pipoca, comprava milho de pipoca solto, por quilo, aí comia a pipoquinha, bebia cafezinho, aí quando era tempo de frio assim, era chá, muitas folhas, aí que saudade, daquela erva-doce em folha, ponhava aquele galhão de erva-doce, fazia aquele chaleira de chá, deixava tudo na rabeira do fogão, chá, café, quem queria café, bebia café, as crianças de noite, era

só chá.

E a vida foi feliz assim, na simplicidade, agora o dia que meu pai bebia era triste né, mas graças a Deus nunca passamos fome, ele nunca deixava faltar nada em casa, tinha comida, tudo certinho, era uma vida difícil, mas eu falo, tinha tanta coisa plantada no quintal, tinha bastante criação de frango, aí os franguinhos tava novo, a gente pegava uns três ou quatro e fazia aquele panelão, jogava legumes dentro e todo mundo passava bem, e era assim a nossa vida, uma simplicidade, mas com as coisas tudo saudável.

O que me faz levantar da cama é estar viva e agradecer a Deus por estar viva e pensar que tem tanta coisa boa para acontecer, que pretendo conhecer mais pessoas ainda, eu quero ter um milhão de amigos, eu sou feliz, eu canto bastante, o meu filho ainda fala, pra mãe tá tudo bom, parece que não tem tristeza pra ela, agora quando um dos meus filhos está doente eu penso ai meu Deus, mas está todo mundo bem, eu também tô bem.

Eu acordo com alegria de viver e agradecendo a Deus em primeiro lugar, por me acordar, por eu levantar, levanto sorrindo, faço minha ginástica, antes de levantar, as vezes eu penso uma coisa e sem querer eu faço uma poesia, mas pra mim é tudo isso levantar da cama é uma dádiva de Deus, é uma benção muito grande, o que me motiva é uma alegria de viver, saber que Deus está do meu lado sempre, nunca sai de perto de mim, isso me dá uma alegria, pra levantar da cama, acordar, levantar, tomar um café, vamo viver, saber que tenho amigos que gostam de me ver, umas amiguinhas e amiguinhos, principalmente da terceira idade, que fica contente quando me vê, a gente sente que dá alegria pra eles, a gente sabe quando os outros gostam de ver a gente e isso é gratificante, então é uma alegria pra mim levantar, e pensar, ah hoje eu vou pro NCI, chego lá tem bastante coleguinha, tudo dando risada, tudo brincando, fazendo ginástica, é alegria de viver, na terceira idade a gente não pode ficar igual antigamente em casa, esperando a morte chegar, tem que sair, ver gente, brincar, sorrir, conversar.

Hoje eu fico lembrando, na escola dava uma sopa gostosa, que delícia, nunca mais eu comi uma sopa igual àquela, as vezes eu ia pra escola sem comer, porque não dava tempo, tinha que ajudar a minha mãe a fazer as coisas, lavar roupa, cuidar dos meus irmãos, e ai a gente sofria nessa parte, dava uma vontade de comer uma coisa bem diferente, via a turma que levava lanche, a gente nem tinha lanche pra levar, era triste, as vezes agente levava banana, por isso que eu gosto de banana até hoje, quando amadurecia os cachos de banana, agente levava a semana inteira, era gostoso, levava um monte, comia, dava pras crianças, as vezes meu pai cortava e a gente levava aquela penca, meu pai saia distribuindo pela vizinhança toda, não vendia não, apesar de precisarmos, as vezes ele fazia trocas, o povo gostava de ganhar as bananas e em troca dava verduras, legumes, até hoje eu lembro, que antigamente isso era uma coisa que eu achava muito bonito, é que a vizinhança se ajudava, quando uma pessoa tava doente, a gente pegava verdura, fruta, as vezes enchia até uma cesta pra levar pra pessoa e hoje em dia eu não vejo mais isso, era uma vida muito sofrida, mas a gente era feliz, porque não podia reclamar, reclamar do que, eles faziam o que podiam né.

Eu fui crescendo e na adolescência também não podia estudar e eu queria estudar, terminei a quarta série e meu pai pegou e fez um sacrifício, pagou um ano de admissão, era como chamava antes, pagou pra mim e pra minha irmã, essa admissão, hoje as coisas que eu aprendi lá, tem aluno ai que aprende no segundo grau, porque era bem puxado mesmo, umas lição bem porreta mesmo como diz, e aprendi muita coisa, agradeço a Deus e ao

meu pai.

Depois comecei a namorar, logo cedo, porque os namoros de antigamente, não eram assim, era um namoro simples né, nós não tinha namoro assim de beijo, abraço, a gente só ficava conversando, contando causo, contando história, a gente sentava no quintal de casa, com as crianças tudo em volta, não ficava namorando sozinho, meu pai não deixava a gente sair sozinho, ai depois ele começou a deixar eu ir no cinema, mas minha irmã mais velha tinha que ir junto.

Hoje em dia eu fico lembrando, a primeira vez que eu gostei de um rapaz, nos namorávamos e ele me roubou um beijo, um beijo pra valer mesmo, eu nunca esqueço, e a minha irmã também namorava outro menino e ganhou um beijo também, ai no outro dia nois duas levantamos com dor de cabeça, meio enjoada, nois achava que tava grávida, a minha mãe falou menina o que você está sentido, eu falei eu to ruim, ai ela perguntou comeu alguma coisa que fez mal, comi nada, e ela disse o que aconteceu que você tá assim menina, você ta muito abatida, eu falei ai mãe, eu acho que eu to grávida, minha mãe começou a chorar, ficou nervosa, disse menina o tanto de conselho que eu dei pra você, você foi aprontar, o que foi que você fez minha filha, conta pra mãe, eu falei ai mãe nem fala pro pai, porque se ele souber disso ele vai brigar, ai minha irmã veio falando que tava ruim, que achava que tava grávida também, minha mãe falou as duas, ai meu Deus, mas como é que foi, onde vocês tava, eu falei tava aqui no portão, minha mãe disse no portão, não acredito, o que ele fez, eu falei, beijou a minha boca, ele roubou um beijo, ai ela suspirou, até hoje parece que eu to vendo, ela deu aquele suspiro gostoso assim, como se estivesse aliviada e disse graças a Deus, foi só isso, então minhas filhas não ta grávida não, pra engravidar tem que fazer outras coisas, foi dai que ela chamou a gente em um cantinho lá, pra explicar como é que era pra engravidar, porque nois não sabia, era cruel né, a gente era muito simples mesmo, muito ingênua.

Na escola, eu via as crianças tudo bem arrumadinho, a gente procurava ir bem limpinho, minha mãe fazia o aventalzinho da gente, tudo costuradinho na mão mesmo, porque ela não tinha máquina, mas ela fazia aquele aventalzinho branco, a gente ia pra escola e eu via as crianças declamando lá, eu tinha a maior vergonha de declamar, tinha uns meninos que cantava e nós aplaudia e eu falava que queria cantar, fazer alguma coisa, pros outros bater palmas pra mim.

A professora falava, quem sabe um versinho vem falar, e eu sabia um monte de versinho, mas a vergonha não deixava, a timidez não deixava, aí eu chegava em casa e falava pra minha mãe e ela falava porque você não falou aquela, mas eu não tinha coragem, tinha vergonha de subir no palco e de falar, em casa a gente cantava, a gente declamava, brincava de roda com as outras crianças, tudo essas brincadeiras de criança, todas as musiquinhas do tempo antigo eu sei, a gente cantava muito umas musiquinhas bem legalzinha, mas na época eu tinha vergonha de subir no palco, imagina.

Eu sempre tive bastante quadrinho, bastante caderno em casa com poesia, versinho, ai cópia das coleguinhas também, mas eu sei qual é da minha autoria e eu sempre gostei de inventar versinhos, sempre gostei de canta música antiga, qualquer música eu gosto de cantar, mas eu só declamava, cantava em casa, porque eu era uma criança muito tímida.

O tempo foi passando, eu me casei, mas tive dois maridos muito ciumentos, que não deixavam eu trabalhar, nem sair sozinha e eu era muito submissa, porque eu achava que

estava certo, na época era assim que a gente pensava, mas quando separei tive que trabalhar pra criar os meus filhos, tudo o que eu podia fazer, eu fazia, trabalhei muito, fazia crochê, fazia costurinha, reforma de roupa, fazia faxina nas casas, ia passar roupa, trabalhei em escola como cozinheira, fazia doce, para poder sobreviver e não deixar faltar nada para os meus filhos.

Já passei por tanta coisa que não dá pra descrever tudo aqui, passei por muita tristeza, sofri muito, meu Deus do Céu, por isso que agora eu fico solta, fazendo minhas poesias, vou pro NCI (Núcleo de Convivência de Idosos), danço, faço tudo o que tenho direito, porque antes eu não podia fazer.

Hoje em dia eu fico pensando, meu Deus que maravilha meus filhos, são o meu motivo maior de viver nesse mundo, primeiro lugar é Deus né, que dá sentido à minha vida, sempre me deu força para lutar e é o que dá mais força pra gente viver, depois vem os filhos e os netos né, graças ao bom Deus, meus filhos são todos trabalhador, tudo honesto, eles me dão uma alegria muito grande, então o meu motivo maior de viver é essa alegria que eu tenho de viver e Deus no meu coração, os meus filhos, nossa eu amo os meus filhos e agora os meus netos também e eles só me dão alegria, graças a Deus eu não tenho do que reclamar eu sempre lutei por eles, eu sofria por causa de ciúmes de marido e a falta das coisas, a gente queria comprar as coisas pras crianças e não podia, nem sempre conseguia, mas eu nunca passei fome, passava apertada, nossa eu não acredito no que eu já passei na minha vida, o que eu já sofri, pra criar os meu filhos.

Acho que é por isso que eu sou uma pessoa, que por onde eu passo eu gosto de levar alegria, gosto de dar conselho né, as vezes eu vejo uma pessoa desesperada, eu gosto de conversar, agradar, fazer ela sorrir e eu falo, dias melhores virão, o que me motiva muito sou eu mesma, por dentro de mim mesma, eu quero viver, eu quero ser feliz, eu quero conhecer mais pessoas, eu adoro ficar no meio das pessoas, conversar, eu converso com todo mundo, tanto no Sarau, quanto no NCI que eu participo, eu brinco com todo mundo, aquelas que são novas eu vou lá e converso, deixo elas a vontade.

Eu lembro que onde eu via que tinha curso gratuito, eu fazia, fiz um curso de costureira na Igreja Matriz de São Miguel Paulista, onde eu ia na missa, todo domingo, fiz de auxiliar de cabeleireira, de informática, de confeitaria, de panificação, de auxiliar administrativo, de ovo de páscoa, de laços e fitas, fiz de atendente de enfermagem, mas esse último foi pago, mas todo o curso que aparecia e eu via que era de graça eu ia lá e fazia.

Depois que eu fiz 60 anos que eu comecei a viver bem, ter mais alegria, mais paz e quando eu fiz 64 anos, eu fiquei sabendo através de uma vizinha sobre o NCI, antigamente se falava ONG (Organização Não Governamental), fomos lá e me matriculei, isso em 2014, ai melhorou mais ainda, tive mais alegria, mais felicidade, devo muito ao NCI, logo de cara, no primeiro dia, já achei maravilhoso, foi uma coisa mágica, eu ia pra distrair a cabeça, refrescar a mente, e eu falo pra qualquer pessoa o NCI é uma benção de Deus pra qualquer pessoa que participa lá, a gente faz novas amizades, quando chegamos já nos apresentamos, lá melhorou bastante até a minha saúde, porque quando a gente fica em casa as dor vem, lá nois brinca, dá risada, posso dizer que aprendi a viver e a envelhecer lá, fiz até um versinho em homenagem ao "NCI Irmã Suzanne Cros"(NCI Suzanne Cros, fazendo a alegria de todos nós – Cigana Tesser), e tem muitas coisas lá, nos temos professores, psicólogos, educadores, assistentes sociais, que são muito carinhosos com a gente, até hoje, eles são amáveis, são muito amigos da gente, a gente desabafa, quando

tem alguma coisa, é muito legal, lá também eu faço bastante ginástica, faço dança, de acordo com o limite da gente, e aí quando tem festa dos aniversariantes, todo mundo dança, brinca, é aquela festança, tem bastante palestras também, as pessoas vem de longe fazer palestras pra gente, eu achava bonito.

Quando eu assistia uma palestra, uma reunião, as pessoas vinham na frente e falava alguma coisa, eu não tinha muito desembaraço, eu era tímida, e eu pensava acho que nunca vou ter coragem de falar assim, cumprimentar o povo, dá uma vergonha, eu tinha vergonha de falar, e eu gostava de conversar com todo mundo, perguntava da minha vida eu falava, mas pra ir lá na frente eu tinha vergonha.

Foi no NCI que eu conheci a Jeane Silva, que era psicóloga lá e ela tinha um grupo o Café com Poesia e fazia o Sarau, ela que incentivava, motivava a gente a falar poesia, brincava de peneira, foi lá que eu comecei a falar os versinhos, ela chamava a gente, abriu as portas com a Roda de Conversa dela, a gente ia lá e declamava e os outros gostavam, aplaudiam e a gente gostava, aí comecei a declamar a poesia que minha mãe declamava, tem dia que eu tenho necessidade de declamar, aí estou sozinha, vou no quintal e declamo.

No NCI também tinha um grupo com o professor Carlos Raça e ele dava um tema pra gente fazer a poesia, assim, hoje o tema é sobre a tecnologia, hoje é sobre amigo, eu fiz a do “Amigo” (Amigo, quanto mais melhor, é legal ter um montão, mas se você tem um só, não reclama disso não, muitas vezes esse um, vale mais que um milhão, tão forte é a sua amizade, que enche todo o coração – Cigana Tesser), hoje vamos falar sobre o amor, ele falava pra gente, cada um vai fazer uma poesia, aí a gente fazia, e a gente inventava, aí eu fiz várias poesias da minha autoria, como a “São Miguel Paulista” (São Miguel Paulista, lugar lindo de morar, tem tantas coisas boas, pra você admirar, é só prestar atenção, no lugar que você está, tem cantores e tem poetas, pra vocês se alegrar – Cigana Tesser), que foi uma das primeiras poesias que eu fiz, uma poesia bem simples, mas que ficou marcada na minha história, sobre a parte tem cantores, é porque tinha uma cantora que participava com a gente no NCI, era a Neuza Lopes, e ela cantava muito lindo, tinha uma voz maravilhosa, mas infelizmente já nos deixou, aí quando eu fiz o poema eu lembrei dela e quis colocar no versinho.

Eu faço as minhas poesias baseadas na minha vida, nas coisas que faço, que acontecem comigo mesma, como a minha poesia “O Calor do Seu Abraço” (Hoje estive pensando, no calor do seu abraço, senti uma dor no peito, aí meu Deus o que é que eu faço, porque não tem outro igual, em todo o lugar que eu passo – Cigana Tesser), um dia recebi um abraço tão gostoso e nunca mais esqueci, aí resolvi fazer essa poesia.

Depois que eu comecei a fazer as minhas poesias, não parei mais, as vezes faço de coisas simples como a do anel “O Anel” (Eu tenho um lindo anel, que guardo de recordação, de uma pessoa querida, que eu trago no coração, tem pedrinhas muito lindas, todas brilhantes e azuis, brilham tanto que até parecem, os lindos olhos de Jesus, este anel maravilhoso, me acompanha noite e dia, ele é tão importante pra mim, que até virou poesia Cigana Tesser), já fiz várias poesias, e pra mim é tão bom, acho que pra gente ter uma ocupação é muito importante, eu gosto de estar sempre cantando, rindo, fazendo poesia, brincando, fazendo novas amizades.

Eu estou muito agradecida a Deus, estou muito contente, muito feliz, pelo meu envelhecer, fiz até um poema, sobre “Ser Idosa” (Sou idosa sim, com muita satisfação, tenho muitos

amigos, que trago no coração, ser idosa é muito bom, eu falo com alegria, porque hoje conheço coisas, que antes eu não conhecia, ser idosa eu agradeço, por tudo o que já vivi, porque se eu não fosse idosa, hoje eu não estaria aqui – Cigana Tesser), na parte agora eu conheço coisas que eu não conhecia, é porque realmente eu comecei a conhecer as coisas e ir em vários lugares depois de idosa, como ir no teatro, na biblioteca, eu pensava que tinha que pagar pra ver os livros, tinha que pagar pra entrar lá, eu via a biblioteca e achava que era um lugar reservado, que não podia entrar, eu não tinha esse conhecimento que tenho hoje, esse conhecimento que fui tendo depois que fui envelhecendo.

Depois que a gente envelhece a gente fica mais livre, não tem mais aquele compromisso sério com os filhos, que já tá tudo grande, os netos são os filhos que tomam conta, às vezes eu olho, mas to mais livre pra fazer as minhas coisas, pra ir pros bailes, que eu gostava e pra conhecer mais lugares, já fui pra muitos lugares depois que envelheci, fui pra Campos do Jordão, Pico do Jaraguá, muitos lugares mesmo que às vezes nem lembro.

Às vezes eu fico pensado, ai meu Deus me perdoe, mas eu olho assim né, pra mim, olho o meu cabelo, tem muita gente que fala pra mim, até os médicos falam pra mim, não é que eu seja convencida, falam que meu cabelo é bonito, meu cabelo é lindo, eu gosto do meu cabelo, eles falam, nossa dona a senhora me desculpe, mas eu acho o cabelo da senhora tão bonito, é cabelo da senhora mesmo, é peruca, eu falo não, é meu cabelo mesmo, ai eles falam, mas suas unhas são postiças, na sua idade é difícil ver unhas assim, cabelo assim perfeito, eu falo eu não tinha cabelo, minha mãe fez uma promessa, pra nascer cabelo né, em mim, ai ficou bonito assim e a unha os médicos falam que é porque eu fui bem alimentada, eu comia bem, a gente comia tudo natural, tinha bastante plantaço em casa, no quintal, comia verdura arrancada na hora, bastante fruta, bastante legume, bastante coisa que fazia bem pra saúde, mandioca, batata doce, milho, inhame, essas coisas tudo, que fazia bem pra saúde né, e meu pai eu me lembro que ele fazia a gente se exercitar desde pequenos e não era só nos não, era as crianças todas da rua, chamava todo mundo e fazia a gente ficar andando e correndo, se alongando, então eu acho que é isso que me fortaleceu e eu me sinto bem envelhecendo, pra mim eu acho que tá ótimo.

Eu considero a minha experiência de envelhecimento ótima, me sinto bem em envelhecer e eu peço a Deus muita saúde pra mim, pra minha família, pros meus amigos, eu tenho uma alegria de viver, de estar viva, de saber que eu tenho que levantar mais cedo, pra me arrumar, porque eu vou participar de um sarau, ou eu vou participar de uma dança, vou assistir uma entrevista, tem várias entrevistas no NCI que eu participo, ai eu me alegro, mesmo que eu não tenha nada de diferente, é a alegria de estar viva, eu levanto, vou fazer o meu café, se não tiver pão, eu faço um bolinho, e fico feliz, agradeço a Deus.

Eu fico pensando, eu tenho cinco filhos, dez netos e eu fico encantada, olhando o meu filho, que fez 54 anos, o outro vai fazer 53 anos, então eu sinto uma emoção muito grande, eu envelheço com carinho, com amor, satisfeítíssima, envelhecer pra mim está sendo uma coisa muito boa, porque eu estou lucida, tenho 75 anos, fiz até uma poesia sobre a “Mulher de Setenta” (Como é bom ser idosa, devemos agradecer a Deus, por nos fazer viver tantos anos, pelo privilégio, que nos deu, se você tem setenta anos, agradeça muito mais, pois cada dia vivido, com certeza, não são iguais, hoje temos setenta anos, muitas histórias, para contar, tivemos muitas lutas e tristezas, mas vencemos e estamos aqui para falar, cantar, declamar, dançar, viajar e amar, podemos até namorar, pois estamos cheias de amor, para dar quanto mais o tempo passar, mas temos sabedoria, para vencer os obstáculos, que aparecem no dia a dia, se você já fez setenta parabéns, somos vitoriosas,

pois sou igual a você, com muita fé e esperança no coração, deixo aqui o meu abraço e minha gratidão – Cigana Tesser), estou lúcida, sei o que eu quero, não tenho do que reclamar por ser idosa, é muito gratificante chegar nessa idade assim, do jeito que eu to, assim ativa, lúcida, é claro que temos que respeitar nosso limite, pois temos o peso da idade, temos mudanças no corpo, mas não tenho do que reclamar por ser idosa, consigo fazer as minhas coisas, faço a minha comida, bolo, panqueca, pudim, rissole, coxinha, então eu acho que tenho uma vivência, muito bacana, faço as minhas poesias, eu participo de Sarau, a coisa mais linda, pra mim é participar de Sarau e declamar as minhas poesias, ver que as pessoas gostaram e me aplaudiram, lembro que eu tinha vergonha de ir lá na frente e agora eu gosto muito, sempre que tenho oportunidade, estou lá na frente, declamando os meus poemas, gosto de ter bastante amizade, ficar em casa não adianta, em casa a gente só vai ficar triste, qualquer pessoa, nova, jovem ou idosa que fica muito em casa não dá, fica deprimida, então eu procuro sempre estar rodeada pelos meus amigos, os meus filhos também são muito amáveis comigo, são cuidadosos, se preocupam muito comigo, aí eu acho legal, eu tinha medo de ficar sozinha, de ficar solitária, mas meus filhos, nunca me esquecem, não me abandonaram, tá tudo bem, por enquanto continua tudo ótimo, meus filhos são bem presentes na minha vida, graças a Deus.

De vez em quando tem um que me leva pra praia, aí o outro me leva pra Aparecida do Norte, eu gosto muito de ir lá, outro me leva pro shopping, minha filha me leva pra passear, onde ela vai ela me leva e vem sempre aqui, os meus netos também, sempre que eles podem vem aqui em casa me ver, graças a Deus, vamos levando a vida, Deus é maravilhoso comigo.

Comecei a fazer um curso na Biblioteca Raimundo de Menezes, de contação de história, lá também foi muito bom pra mim, conheci bastante pessoas, participei de muitos Saraus e cursos, participei do Concurso de Poesias, que tem lá, teve um ano que eu fiquei em terceiro lugar e no outro em segundo lugar, eu participo de tudo que fala que tem poesia, e que eu tenho a chance de declamar, até hoje onde chamar e eu conseguir ir, eu vou, pra mim é muito gostoso, é muito gratificante.

Foi na Biblioteca Raimundo de Menezes que também começou o Projeto Continuar, através da Jeane Silva, iniciamos o nosso grupo do Sarau 60+, no Partilhando Quem Eu Sou, eu contava a história da minha vida e ia fazendo os versinhos e frequentando lá, foi onde participei da minha primeira coletânea: “Poetas do Tempos” em 2015.

No NCI participei de mais uma coletânea: “Belas Flores do Meu Bairro”, e a Jeane nas duas coletâneas ajudou muito a gente, encaminhou, fez tudo o que ela pode, com seu jeito maravilhoso, sua simpatia, deixava a gente bem à vontade.

Quando estava pra finalizar o livro ela perguntou, nas suas poesias vocês vão querer usar o seu nome mesmo, ou vão querer usar um pseudônimo, foi onde eu falei pra colocar Cigana Tesser, porque eu gostava de brincar de ler a mão dos outros, adivinhar, jogar as cartas, aprendi com meu pai, eu me vestia de cigana chique, que gosta de se arrumar, usar ouro, mas só tenho bijuteria, ai Deus me ajudava e eu acertava muita coisa, é um dom, às vezes eu nem lia a mão, só olhava nos olhos das pessoas e falava as coisas e adivinhava e acertava, ai ficou Cigana Tesser, até hoje todo mundo gosta e eu também gosto de ser chamada de Cigana. O lançamento do livro “Belas Flores do Meu Bairro” foi em 2016, no NCI Irmã Suzanne Cros e foi uma festa muito bonita, a festa do lançamento das poetisas 60+ de São Miguel Paulista, eu fiquei muito feliz, muito contente de poder fazer parte desses

projetos.

Em 2016 eu também participei do concurso da Miss Terceira Idade, Miss Primavera no NCI, fiquei em segundo lugar, ganhei uma faixa de Miss Rosa, eu estava com 66 anos e fiquei mais feliz ainda, foi muito gostoso, é um dia de glória, um dia de Miss mesmo, o pessoal arrumava as coisas lá, e arrumava a gente, foi muito gratificante. Fui fazendo mais poesias, participando de mais livros, já participei de várias coletâneas, como a “Retalhos da Cidade Mais 60”, “Tinha Uma Poesia no Meio do Caminho”, participei de várias mesmo, hoje em dia até brincamos que são tantos livros que nem conseguimos mais levar tudo nas mãos.

As coisas foram acontecendo e tudo foi deslanchando, veio o Sarau 60+, Projeto Continuar, mas quando começamos as vezes não tinha lugar, pra gente declamar, aí a gente ia na escola e pedia um espaço pra declamar, fomos no Instituto Alana, fomos muito lá, tantos lugares que eu até esqueço de falar, fomos em escolas apresentar dança, fomos no CEU (Centro Educacional Unificado), fomos em vários, fomos em Bibliotecas, Casas de Cultura, no Teatro do CEU Jardim Romano, no SENAC (Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial) de São Miguel Paulista, no SENAC da Penha, na Casa Amarela, declamei até no Teatro Municipal, a coisa mais linda, nossa eu fiquei encantada de entrar ali, um lugar lindo, maravilhoso, tantas pessoas famosas já entraram ali, fomos em vários lugares, e eu ficava toda feliz, por poder declamar os meus poemas em tantos lugares, por ter participado de tantos Saraus e tantas coletâneas.

Na pandemia, fiz um poema “Fim da Pandemia” (No tempo da pandemia, ninguém sabia o que eu passava, sozinha na minha casa, de tristeza eu chorava, pensava na minha família e uma tristeza me dava, lembrando dos meu filhos e netos que a muito tempo eu não abraçava, lembrava dos meus amigos com dor no coração, porque não podia lhes dar nem um aperto de mão, lembrava do NCI, e não me conformava, tinha que assistir aula no celular em casa, perdemos muitos amigos, por esse vírus destruidor, muitos não resistiram, tanto sofrimento e tanta dor, deixaram este mundo sem ao menos dizer adeus, deixaram muita saudade, hoje estão lá com Deus, ah mais tudo isso já passou, hoje só tem alegria, posso sair, passear e abraçar, porque não tem mais pandemia, tudo voltou ao normal, todos estão felizes e contentes, já abracei os meus amigos e também os meus parentes, graças a Deus eu sobrevivi e a ele quero agradecer, por estar aqui novamente, e muitos abraços receber – Cigana Tesser), fazíamos tudo pela internet, a gente fazia bastante live, nem sabíamos mexer direito no celular, mas tentávamos mesmo assim e foi o jeito que tivemos de continuar nos vendo.

Talvez eu não saiba o que significa envelhecer com sentido, mas eu vivo com a liberdade de ser uma mulher idosa, que já vivenciou muitas coisas, vivo com a liberdade de fazer as minhas escolhas, tenho liberdade de fazer as coisas que eu quero, mas sempre lembrando que tenho as minhas limitações da idade, da saúde, das vistas, que as vezes fica um pouco embaçadas, não pego mais peso, não aguento fazer muitas coisas, que antes eu fazia, como fazer uma faxina, não posso mais, subir e descer escadas pra limpar as coisas, também não posso mais, pois tenho medo de cair, já me machucar e tive que ficar um tempo em casa, de repouso, me recuperando, ai eu tenho medo, de sair sozinha, quando é pra muito longe, eu procuro ir com uma coleguinha que seja mais firme, pra me ajudar ou eu espero os meus filhos, porque têm idosa que é teimosa, eu não, eu gosto de fazer as coisas certinhas, eu fico pensando que os meus filhos falam as coisas, pro meu bem, que eles cuidam e se preocupam comigo.

Como já tinha falado não tenho do que reclamar por ser idosa, é muito gratificante para mim chegar nessa idade, assim ativa, lúcida, claro sempre respeitando os limite do meu corpo, o peso da minha idade, mas sou uma idosa muito feliz e satisfeita com o meu processo de envelhecimento, com as coisas que vivi, as coisas que aprendi e os lugares que conheci e a maioria foi depois que eu fui envelhecendo, foi aí que eu pude ser mais livre e leve.

Eu participava das coletâneas, dos livros das amiguinhas, mas eu sempre ficava com aquilo na cabeça, eu quero ter o meu livro, eu não sei se é projeto, ou é sonho, ou é fantasia, mas eu fico pensando, eu falo pra todo mundo, meu projeto é fazer o meu livro solo, eu sonho em ver meu livro pronto, tem que ter a capa azul, ou alguma coisa azul, eu fico escrevendo um monte de palavras, pra ver qual vai ser o título, que eu ainda não decidi, mas eu tenho fé em Deus, que eu já falei, o mais difícil é o dinheiro, mas to economizando, e se Deus quiser, eu vou conseguir fazer ele até o fim do ano e se não der, eu pretendo fazer ele até o meu aniversário em Janeiro, vou fazer 76 anos, ai seria o meu presente, o meu projeto, de lançar o meu livro de poesias, eu sei que tudo tem o momento certo, pra acontecer, mas eu quero muito ter o meu livro solo, pra eu falar esse aqui é só meu, um livro pra chamar de meu né, eu amo, as minhas poesias são simples, mas são saídas do coração e eu tenho bastante poesia, se brincar da pra fazer uns dois ou três livros.

Eu quero continuar firme, pra continuar andando por aí e fazendo mais poesias, participando de Saraus, conhecendo mais pessoas, mais lugares, mais coisas e vivendo e se Deus quiser eu vou continuar, ainda por muito tempo.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Ana Maria Tesser, mais conhecida como Cigana Tesser, 75 anos, nascida e moradora de São Miguel Paulista, zona leste de São Paulo, poeta, escritora, integrante do Sarau 60+, Projeto Continuar. Instagram: ana_maria_tesser / Facebook: Ana Maria Tesser / Youtube: Cigana Tesser Ana M Tesser. E-mail: giselevonsantos@gmail.com.

Envelheço

Caroline Mitrovitch Martines

Eu escrevo Diários desde adolescente. Se eu quiser, ainda posso distender essa lembrança até a infância, quando, por brincadeira, nós, meninas, ganhávamos de presente aqueles Diários com cadeadinho e chavezinha, cor de rosa, que tinham nome: “Meu querido diário”. Todas as meninas da rua tinham... era esse o “lugar” dos segredos! Aquele espaço entre o verso e o reverso que funcionava como um espaço de aprendizagem a dar-nos lições de reconhecimento das nossas emoções e afetos – mais ou menos assim: o que me fazia feliz, o que me deixava triste, o que me avia raiva, por que choro, o que eu quero – e dos nossos escrúpulos, ah os escrúpulos... verso e reservo, certo e errado, aprendemos desde cedo, bem ou mal, que se nem tudo podíamos dizer ou pensar, poderíamos, isto sim, saber! Saber... ainda que em forma de escrita, uma escrita meio confusa, um “saber garatuja” e, neste ato tão desprezioso, brincando, havia a grandiosidade de descobrir que o que sentíamos era tão real e, ao mesmo tempo, tão inventado por nós... e sem saber dar nomes, já havia a aprendizagem das contradições: “gosto do meu avô quando volta do bar, ele fica engraçado, brinca com a gente de fantasma, todo mundo ri, caímos no chão, fazemos cócegas... e minha vó fica tão brava, é engraçado ver a vó brava quando todos riem”.

E a leveza dos dramas familiares sustentados pelo olhar verdadeiro de quem sabe o que sente... aceitando as contradições, tudo se resolvia neste traçado simples, expressivo, escrevíamos e se resolviam as contradições com a habilidade dos cientistas que, diante de complexidades, criam métodos de explicação... e nós, despreziosamente, tropeçando nas estrelas, fazíamos nossos Diários e o significado das palavras distraídas, desenhadas, criava este reino dos céus, feito de simplicidade, que pertence só aos pequeninos.

Claro que este exercício de escrita aconteceu com muitas lacunas, desde sempre é um tempo entre pausas, desde sempre é o tempo de uma vida que existe, mais ou menos, entre lembranças. O tempo de uma vida está entre as noites escuras, nas tempestades, nas brisas suaves... no calor do sol do meio dia (quando aparecem os anjos!). O convite para falar da velhice é, para mim, hoje aos 47 anos, parte desse tempo, deste desde sempre, que me faz pensar desde a infância que, agora, desdobrada, me dá esta sensação de retomar o dito fio da meada.

Porque quando olho para este tempo vejo os espaços em que tudo aconteceu, toda minha história, espaços-enredos entre o vivido e o criado, vias abertas de sonhos, profundidades de novos começos, linhas de expressão no rosto, lutos-memórias das perdas, como a superfície de couro de minha mala de viagem, marcas de um rio que segue seu curso... a depender das estações, sulca o solo, deságua. Quem renasce envelhece? Quem morre acaba? Aonde começa a velha e termina a criança?

As garatujas da infância, aperfeiçoadas pelo tempo de transformações intensas da adolescência, me trouxeram para este lugar: dar notícias do que sou. Um Diário, ato íntimo, que repete “eu sou, eu sou”... me ensinou duas coisas: expressão, dar voz ao amor, e impressão, dar pele à dor.

A expressão do amor

Uma história íntima da humanidade... este é o título de um livro que minha mãe lia quando eu era adolescente, me lembro do título e da cor da capa do livro: carmim. Nunca o li, pensei apenas: como é possível uma história íntima da humanidade? Alguém poderia escrever ou fazer a história de forma íntima? Imaginei, com a ingenuidade maliciosa dos adolescentes, que talvez no fundo eu fosse, então, escritora, e minha vida estava resolvida, pronto. Diante da extrema fragilidade de não saber o que eu seria quando crescer, julguei que, talvez, no fundo, minha formação em Diários me levasse a algum lugar: haveria, afinal, por trás do hábito de escrever Diários o desejo dele ser lido. O desejo de ser lido... talvez este desejo seja esta vontade de comunicação, entre o público e o privado, entre o que nasce e o que envelhece, entre a luz e a sombra, como a revelação de uma fotografia dá a ver a transparência... uma intimidade que fosse contada. Uma liberdade que se insinua no entendimento de que não há problema em contradizer-se: por que tornar público uma intimidade? Porque segredos são revelações.

Compreendi que a revelação é o modo com que o mistério aperfeiçoa sua infinita capacidade de nos surpreender, aprofundando-se, transparente. Hoje não sou o que as políticas públicas chamam de pessoa idosa, não tenho a idade institucional para ser incluída nessa categoria. Sou, isto sim, uma velha e tenho nas mãos, nesta história que partilho, a oportunidade de trazer à tona este futuro que me aguarda. Esta tem sido minha vida. Quando me perguntam se não seria melhor viver ao invés disso... mas disso o quê? – pergunto –, destes diários que me envelhecem... talvez, “talvez de agora em diante eu não mais escreva e apenas aprofunde a vida em mim” (LISPECTOR *apud* BORELLI, 1981, p. 82).

Impressão: a pele do outro

“A dor deve ter a sua medida: é feio, é imodesto, é vão, é perigoso ultrapassar a fronteira da nossa dor, Maria da Graça.” Esta frase ressoa em mim, cada vez mais forte, desde adolescente, está contida num livro didático de filosofia que nos foi indicado no ensino médio, este livro é, até hoje, uma estrela guia para mim. Essa é uma frase de Paulo Mendes Campos, ele escreve a carta intitulada **Para Maria da Graça** para sua filha, que completava 15 anos. Já o título, para mim, inspirava mistério e revelação – sim... os dois ao mesmo tempo, sempre –, isso porque minha mãe se chama Maria da Graça... era como se essa carta me adivinhasse, me encontrasse, e me recrutasse para essa dimensão da existência, em que as contradições eram encaradas e simplesmente aceitas, era como se a carta fosse escrita para minha mãe, era como se eu fosse minha mãe, era como se eu pudesse me aventurar a querer escrevê-la também... escrevê-la para minha filha. E assim, de querer em querer, caminhando por tentativas, de quase em quase... o ato íntimo transbordado do escritor para mim, de mim para outros... o público de minhas impressões tatuadas na pele desta filha do autor, chamada pelo nome de uma mãe que é minha: Maria da Graça... e, assim, começava a me formar... eu... meu eu que sofria estendia-se para além de mim e me dava sentido, era possível viver com dor.

Compreendi, agora e para sempre, que a velhice é o encontro com as manhãs renascidas. Algumas vezes indesejadas. Viver um dia indesejado, querendo que ele simplesmente não tivesse existido, dói para além de nossa pele, dói no outro. Sentir-se impotente diante da dor do outro. E continuamos... e chegamos num tempo que é este, este tempo em que referir-se ao passado torna velho o ser mais jovem... passamos, renascemos. Gosto de me

lembrar de um outro livro estrela guia, **O direito de sonhar**, de Gaston Bachelard, que me traz à tona uma história que Oscar Wilde gostava de contar:

um santo que se levantava todos os dias muito antes do alvorecer orava a Deus para que Deus fizesse, também hoje, nascer o sol. Depois, quando alvorecia, orava a Deus para lhe agradecer por ter atendido a sua prece. Uma noite, tomado por um pesado sono, o santo esqueceu sua prece noturna. Ao despertar, o sol estava muito alto, acima do horizonte. Então, após um instante de confusão, o santo pôs-se a orar para agradecer a Deus, apensar da culpada negligência de seu servo, havia mesmo assim feito o sol nascer. (Bachelard, 1994, p. 194)

Apesar de minha negligência, envelheço. E penso na minha mãe... e imagino, sem a pretensão de saber, que para ela o envelhecimento nunca foi uma questão antecipada, como é para mim. Natural como a dor, envelhece como se o tempo não existisse, como se ele se esquecesse de sua prece noturna e, mesmo assim, o amanhecer fez coincidir o passado e o futuro, numa geometria congruente. De minha mãe, aprendemos a falar a língua da verdade, sempre foi uma pessoa transparente, verdadeira do início ao fim. Em casa, sabemos o que cada um pensa ou sente só pelo olhar, não fingimos, formação que nos deu uma espécie de linguagem universal. Seu corpo, a presença da minha mãe, produz uma ressonância em mim capaz de modificar minha respiração.

De minha parte, parece que estou a todo momento criando um sentido, matizando com cores e pedaços de vidro um mosaico... Ou, em alguns momentos, sinto como se eu estivesse retornando a um lugar que me aguarda, não sou alheia a ele, saí de lá, para lá retorno, retorno como quem vai ao encontro de um amigo que me conhece, tem predileção por mim, e está sorrindo me esperando com uma taça de vinho na mão. Seria este o tempo em que aquele espaço entre a sombra e o chão será, enfim, preenchido? Se sim, haveria um encaixe... um encontro entre o tempo e o espaço e a velhice, seria então, a ciência das origens desejadas. Diferente de minha mãe, eu me esforço, me desgasto, nado, nado, nado, mergulho, perco o ar, volto, respiro... ela, mantendo-se na superfície, faz prancha, aproveita mais e melhor o mistério das correntes das águas.

A cor do tempo

Em um dos trechos de meus Diários que ficou na minha lembrança “adivinhada” foi este: talvez eu tenha querido escrever a sensação de acordar mais tarde num feriado de Tiradentes, com o sol já bem mais claro no céu do que nos outros dias de aula, quando acordávamos mais cedo, aquela cor diferente do céu que me chegava pela janela do quarto, e modificava toda a atmosfera da casa, modificando até os cheiros, me surpreendeu... não sei as palavras que usei, mas meu esforço “fácil” de pequenina era poder presenciar com palavras aquela manhã atípica, que me fazia descobrir uma felicidade que tinha cor e me fazia mergulhar num tempo diferente, um tempo em que eu poderia ter o dia inteiro só para fazer o que eu queria, e o que eu queria eu fazia: brincar.

Quando eu redescobri esse tempo mais tarde, revivido em outros momentos da vida, dei-lhe o nome de tempo de criação, um tempo que nascia quando as manhãs tinham aquela cor... batizei-a, então, de cor de rosa azul-salmão, o rosa que se desfaz em azul, o azul que se refaz cor de rosa, a cor do feriado de Tiradentes. Este tempo valioso, de coloração especial, em que se faz o que se quer, é o tempo da infância, dos pequeninos; quando descobri isso, entendi que envelhecia. Permito-me voltar a este tempo de criação quando

decido publicar o que escrevo. Dar-se a ler... como se meu corpo fosse um caderno de tatuagem... a escrita me faz reviver o desejo de encontrar um tempo unido a um espaço em que se possa fazer o que se queira, um tempo-espaço aonde minha nudez é revelada como quem nasce, a nudez deste grande segredo: sou mulher, envelheço. Melhor: desejo ser mulher e envelhecer. Descubro que não me basta ser humano, há o mistério do feminino a me despertar.

Ladainha

“Não tive infância, não tive juventude, não tenho velhice...” Ato autobiográfico: descobrir que sua vida nada mais é do que uma vida recheada de pessoas. De mim mesmo, pouco importa o que tenho a dizer, “nós não existimos por nós mesmos, isoladamente” (Renoir apud Kurosawa, 1990, p. 20), existimos através dos outros, numa sinfonia embaraçosa, como se esta música nos embalasse, transformando-nos à medida que a executamos, juntos, para além de nós. Evocar as pessoas que deram o tom dos acordes, trazer a velhice para mais perto dos olhos, olhando-a de frente, olho no olho, por vezes, só por vezes é possível...

O feminino... minha avó Lady não usava brincos. Tinha o cabelo curto, mãos misteriosamente lisas e pequenas, em nada parecidas com mãos de trabalhadora que era, desde sempre. Minha vó era o trabalho em pessoa, a dureza da vida contrastando com a maciez de suas mãos, suas mãos lisas resistiam aos golpes violentos de um tempo que, para ela, quanto mais passava mais doía. Eu queria estar perto dela o tempo todo. Estava eu à beira do fogão, só para ficar ao seu lado, e ela, me fazendo aprender alguma coisa, sempre, a ajudar, que fosse, me ensinava a mexer os tachos de doce no fogão, eu segurava aquela panela gigante com uma de minhas mãos pequeninas e com a outra a colher de pau, minha mãozinha sob a sua, e ela a conduzir: “por igual, por igual, por igual”, movimentando a colher por toda a extensão do fundo da panela, circular... circular, como a ladainha que ela entoava desde sempre: “não tive infância, não tive juventude, não tenho velhice”. Ladainha como oração comprometida conosco, não era uma queixa, era como se ela pedisse nossa resposta em coro... afinando a sinfonia numa sincronia ancestral: sou por vocês, para vocês, não sei quem sou se não for com vocês... Este Seu ritmo recordado coloca no lugar certo a pulsação do meu coração.

Cresci. Já não era mais dona do meu querer, havia agora a dimensão do sacrifício (*sacra facere*, isto é, tornar sagrado), havia o amor. Doar a vida, doar o tempo, a melhor parte, entregar cuidado. Há sempre uma coincidência entre a vida que você tem para viver e a vida que você deve entregar, dispor, a vida que deve se realizar. Não estou falando da conhecida realização pessoal... estou entoando a ladainha... do que estou falando? Estou falando de interdependência, estou falando que a velhice de minha avó depende da minha.

Me entregou amor e cuidado, uma infância para ser realizada, e eu devo fazer o que só eu poderei fazer não por ofício ou retribuição, mas por necessidade: esta singela narração de uma história íntima, este íntimo que depende do outro. Sabendo que este íntimo que sou é a história, a sinfonia, de outros. Estou narrando a história íntima de quem? “De Ninguém”, é esta a resposta de Odisseu ao Ciclope: de Ninguém, de ninguém... Esta necessidade de sair viva da história, sair viva da velhice, este tempo em que perder o nome significa ganhar uma intangível presença.

Sabedoria de bolso

Hoje os cuidados que posso prover vêm da distância: desde muito jovem moro longe dos meus pais. Eles envelhecem, se tornaram gigantes, e eu diminuo de tamanho à maneira de Gulliver, me sinto insignificante diante da grandiosidade da velhice, como se eu a estivesse olhando assim... daqui: de baixo para cima. Lido com minhas impotências com trabalho, fé, literatura, poesia. Tenho saudade de minha avó falecida e de minha mãe viva. Assumindo as contradições da vida muitas vezes cubro com véu a verdade e rezo para que Maria, a mãezinha do céu, as revele para mim com todo amor e cuidado, como de costume, sempre o amor e o cuidado, para eu não sofrer mais do que o permitido pelas minhas insuficiências, para eu não diminuir de tamanho a ponto de desaparecer.

Entre Alice e Gulliver, Salomão ou Davi, Ciclope e Odisseu... termino na justa medida do ser... ousadia, citando Adélia Prado: “Mulher é dobrável. Eu sou” (Prado, 2003, p. 9). Esta sua assinatura que tatua, no espaço eterno de uma vida, “Eu sou”, me dá a certeza de que velhice e sabedoria são sinônimas. Não a sabedoria glamourosa dos filósofos e santos, mas essa daqui mesmo... que eu dobro e ponho no bolso, como se fossem os bilhetinhos de realejo, e os retiro de quando em quando... como lembretes... para não esquecer: “só a mulher entre as coisas envelhece” (Prado, 2003, p. 84) ou “Velhice/ o modo de um cachorro enrodilhar-se” (*Idem*, p. 28). O tempo ensina a criar, ainda que na forja, os espaços em que nossa velhice exista apesar das perdas, das dores, espaços renascidos.

Nada de eloquente ou especial numa infância como a minha, mas ela foi, agora e desde sempre, vigiada pela minha velhice, a ponto de esta realizá-la. Eu não sabia, mas quando me deixei seduzir pelos Diários, eu já envelhecia... desenvolvi uma habilidade de tomar conta dos meus dias de tal forma que, de noite, quando chegava a hora de escrever sobre meu dia, como foi ou como seria, eu teria algo verdadeiramente digno de ser lembrado para contar.

Mas uma vez eu me frustrei, descobri que não tinha vivido nada que merecesse realmente ser escrito no meu caderninho. E meu mundo de pequenina chegou ao fim, aumentei de tamanho, como Alice, descobri que podia ser fictícia. Deus me ajude a não criar nada além do possível... não daquilo que eu possa realizar, o possível de tudo aquilo que possa se realizar, aquém e além de mim... o possível que, mesmo sem um nome pra chamar, batismo de silêncio, está à espera como um portal das coisas que estão por nascer.

E porquê desejo envelhecer há sabedoria.... a sabedoria de uma bolinha de gude caindo, caindo... depois de ter sido lançada para cima com toda a força por uma criança... dessas que escrevem diários, queridos, brincando. Estou aqui embaixo, olhando pra cima, neste céu cor de rosa azul-salmão, com os olhos apertados, ora com uma das mãos protegendo os olhos da claridade, ora com as duas mãos estendidas adivinhando onde cairá a bolinha... para não a perder da mira! A velhice, sábia como é – sábia como um desejo... realizado ou não – saberá não me diminuir mais de tamanho, nem me aumentar em *dementias*?

Diminuída ou não, que eu tenha nas mãos, na minha medida, uma poesia para ofertar, com ou sem palavras, porque não sei se existirá para mim a possibilidade da escrita quando o tempo confundir o desde sempre com a finitude inexata, misteriosa, da despedida. O que antevejo, para mim, neste desejo que me cabe, é organizar minhas diretivas antecipadas de vontade e, com elas, alguns de meus Diários (alguns apenas, não todos), algumas fotos impressas (sim, impressas!), alguns bordados, a Bíblia e o caderno de receitas que minha

mãe fez para mim quando me casei; alguns cadernos em branco, também, além de lápis, borracha e apontador (porque gosto de escrever à lápis, lápis bem apontado). Nesses cadernos em branco, se o cansaço e a ausência de sentido me visitarem, que eu possa, ao menos, colar os rótulos dos vinhos saboreados com meu esposo, minha filha, alguns poucos amigos, algum padre que vier me visitar. Que eu possa escrever, em forma de lembretes, o que me aconteceu no dia, sob a insígnia: “Para não esquecer!”, lembretes de mim para mim mesma, que eu possa colar uma florzinha colhida do jardim... Quando o esquecimento me visitar, com seu nada destruidor, quem sabe eu possa destacar uma página deste caderno e entregar, presenteando, a quem vier me visitar... desconhecidos. Meu desejo: escrever até me desfazer em garatujas, transformando-me, dia após dia, numa página em branco (imagino um diário de uma única página, escrita a lápis de noite e apagada pela manhã). Este papel, assim, escrito e reescrito por cima, repleto de marcas, que este papel transforme a página na leveza de um pano puído, e, assim, ele possa ser levado por uma brisa suave numa manhã... numa manhã cor de rosa azul-salmão.

Referências

- Mendes Campos, Paulo. Para Maria da Graça. In: Aranha, Maria Lúcia de Arruda; Martins, Maria Helena Pires. **Filosofando – Introdução à filosofia**. 2ª edição. São Paulo: Editora Moderna, 1993 (pp. 295-296).
- Bachelard, Gaston. **O direito de sonhar**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1994.
- Borelli, Olga. **Clarice Lispector – esboço para um possível retrato**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1981.
- Prado, Adélia. Com licença poética; Páscoa; Serenata. In: **Bagagem**. Rio de Janeiro: Record, 2003.
- Kurusawa, Akira. **Relato autobiográfico**. São Paulo: Estação Liberdade, 1990.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Caroline Mitrovitch Martines, sou professora de formação, graduada em filosofia, com mestrado em educação. Trabalho no cuidado de idosos no contexto da saúde mental. Sou também poeta amadora, além de escrever diários e orações. Sou uma pessoa de fé. Adoro fazer voluntariado. E-mail: cmitrovitchmartines@gmail.com.

P.T. I. Prioridade Terceira Idade

Adelia de Melo



Foto: arquivo pessoal

Nasci em Maringá, cidade do noroeste do Paraná. Na metade do século 19, não tenho idade numérica, tenho vivência, aposentada, da profissão de costureira, amante da leitura desde pequena, busquei nos baús, velhos escritos. Aí aflora o desejo de recomeçar, hoje sou escritora, colunista, poetisa. Letras dançam na mente, que jogo em palavras no papel.

Projetando, sonhos, ilusões, paixões, amor, amor a vida, assim sou, falando de reinvenções, longevidade, sexualidade na velhice, do cotidiano escondido da vida a vivência me deu vasto conhecimentos, de meus gostos, e oportunidades para mudar em minhas escolhas, não deixei

influenciar por modismo ou tendências, porém me atualizei, a modernidade sem deixar meus princípios, reverencio o velho, mas ando com a tecnologia .

P.T.I

*Quantas luas eu passei? Quantas ampulhetas já virei?
NOSSSAAA!!! Sou tão idosa, assim me consideram, estou
na P.T.I. Mas não me acham moderna? Dizem que tenho
espírito jovem, sou elegante, esclarecida e atual
Por tudo isso acham que sozinha, eu me basto.*

*Maaaasss. Sou vovozinha, não posso sair da linha, perder,
meu sapatinho, sair da estribeira ser velhinha Cinderela,
Não posso chegar as quatro, imagine ficar de quatro,
Nem ser branca de neve, ter príncipe encantado (meu B.B)
Jamais poderei ter, mesmo antes de cem anos de trabalho*

*AH!! Lei discriminatória, mente cheia de convenções, cadê
era moderna amor, paixão libido tesão, velhos não podem não,
expectativas, Klindle, sexo casual, muitos não são nem casal,
São solitários sem voz, passam despercebidos, muitos esquecidos
Mas o Champanhe, chocolate o Halls, os prazeres que ainda
não acabou, tem muita coisa para esclarecer, para vocês, que...
Também irão envelhecer, haverá o contra peso, o pesar chegará
não posso me anular, me aniquilar não podem engavetar vidas
Por idades, estamos nas biodiversidades, tecnologia IA
Queremos amar, viajar, fazer cafuné, ter massagens no pé,
Quero.....também, somos inteiros, saudáveis, conectados*

*Com dores e limitações, é muitas ações, como vocês,
Incompreendidos alguns, outros perdidos, mas vamos à luta
com os recursos que temos, paciência, conhecimento amor
O amor não está ali, está onde estou, na sociedade, no lar
No ser solidário, também no solitário despercebidos,
(são muitos)*

*Humano é incrível, não importa a idade, amar é um dom,
Respeitar um projeto, em andamento até o fim dos tempos
Que Deus nos dá ainda sou jovem, tenho quinze dezoito
Talvez vinte, para me esbaldar, velho, eu quero ser ancião*

“Amo a velhice, apesar de certas limitações, tem muitas coisas compensatórias: solicitude, viagem, compensação familiar. Reconhecimento pela trajetória com hombridade feita, isso dá orgulho aos filhos e netos. E um bem estar, de dever cumprido”

Idosa

Não sou idosa, sou vaidosa não sou criança, mas tenho,
esperança, em meu viver Deixa eu tomar vinho namorar
o vizinho, viajar, tirar foto postar no face, já fui coerente,
Muito decente, hoje quero estar com gente Igual a mim,
Que não espera o tempo passar, pois ele urge, sou
diferente, não me acomodo eu vou a luta, repaginar

Sempre lutei, e ensinei, já muito vi, mas tenho direito
De provar daquilo, que me prober beber da fonte, tomar saquê
Ser colorida, sem me preocupar dormir tarde perder as horas
Sentir na pele, na carne crua os beijos ardentes, de peito,
Aberto, ainda amar, e namorar quero ainda fazer loucuras,
Pois me arrependo das que não fiz, quero chorar por um simples
não, e viajar até tripudiar

Idade não tenho, tenho vivência com muitas histórias, talvez sem
Glórias, mas de sentidos, aprendizado, quero calor de vida,
Já estou no inverno, não sei se chego ao verão, sinto, primavera
Gosto da vida, de ter chegado até aqui, assim te peço me inclua,
Me aceite como sou, pois quando eu perder o sentido,
De não ter mais sentido, não chore não, nesse dia chegue perto
Olhe em, meus olhos, e aí verá, que faria tudo de novo,
exatamente igual só por você (vocês)

“Simplesmente viver é um deslumbre, que não posso desperdiçar,
Tudo é motivo, o belo o feio, o bem o mal, o amar, e reverenciar
a vida”

Contemplativamente

Contemplativamente vejo passar 7.5 anos, meus anos,
meus dias, e sinto o sopro divino da dádiva de Deus em mim.
Mesmo endemoniada vejo sinais na direção que devo seguir.
Me vejo adulta, mulher consciente da minha feminilidade,
sensual e atrevida. Feliz com minhas escolhas, com o que
construí, com as vitórias. Meus dias ruins, os acontecimentos
maus, foram e são provas para meu aperfeiçoamento.

Não sou menina, fui, não sou jovem, fui, tive sonhos, desbravei
aventuras, avancei e recuei. Hoje prossigo com meus direitos
adquirido, exuberante em minha longevidade sem idade.
Sou eufórica com tudo, pois tudo é um deslumbre, amo amar
a vida e o amor amando fiz minhas escolhas e renúncias,
jamais sacrifícios. Minha melhor riqueza, os ensinamentos
dos meus pais. Meu melhor legado, a hombridade passada
a meus filhos, qual honradamente eles exercem.

Assim sigo, com o carinho de tantos, e agradecida por todos,
por tanto e por tudo.

“A vida valeu a pena, por ver os ensinamentos de hombridade
passado aos meus filhos, e eles exercerem dignamente, como
valeu. Valeu toda trajetória, as lutas as glórias, os feitos, as
renúncias, vale a pena chegar a essa marca e poder esperar
mais infinitamente mais.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Adelia de Melo, poeta. E-mail: pereiraadele215@gmail.com.

Mantendo a vida acordada

Ariane Zanelli

Na última cena do filme *Uma bela vida*, com título em francês *Le dernier souffle* (O último suspiro), do cineasta Costa-Gavras, a médica do personagem Fabrice Toussaint, um escritor e filósofo que está às voltas com suas próprias ansiedades e conflitos na condução de um determinado momento de sua vida, diz: “Venha até o meu jardim, vamos falar do futuro” (*UMA bela vida*, 2024). Saí do cinema bastante comovida e pensando muito sobre as diferentes histórias dos personagens, seus esforços e suas decisões para lidar com a finitude de suas vidas.

O filme, contudo, me tocou muito também, porque vivo, aos 62 anos, momentos em que me vejo observando a mim e a minha vida, refletindo sobre o que fiz, o que faço e como quero viver até meu último suspiro.

Acho curioso como algumas pessoas sentem certa aversão quando o assunto recai sobre envelhecimento e morte. Pergunto-me se isso é fruto de algum tabu que incomoda por, talvez, romper com a ilusão de controle de uma vida que, pretensamente, não acaba. Uma sociedade muito voltada para as maravilhas da juventude tende a ocultar o que se encontra fora e, paradoxalmente, dentro de um suposto ideal seja de beleza, de conquistas ou de morte.

No entanto, mesmo quando se escolhe não negar que a vida escorre como em uma ampulheta, às vezes, algo acontece e somos impactados. Por exemplo, uma querida amiga me perguntou se eu gostaria de escrever o texto que escrevo agora; ela me dizia, entre outras coisas, “é sobre o envelhecimento”. “Bom, claro!” – respondi. “Por que não escrever sobre os perrengues que passo ao lidar com o Alzheimer da minha mãe?”. E ela: “Não, não. É sobre o seu envelhecimento!”. “O quê?! Sobre o meu?!” Caímos na risada diante do meu assombro e queda. “Então é sobre o meu envelhecimento?!”. E concordei: “Sim, vamos lá!”. Conte a cena para minha analista e a ouvi rindo também, atrás do divã. Quando o humor comparece, a vida se torna mais leve e possível de ser digerida e elaborada, não é mesmo?! Desde então, procurei aguçar os ouvidos e os olhos, tentando abrir espaços para juntar falas, escritas, narrativas, cenas e lembranças que operassem em mim uma trama de como o tempo está acontecendo.

Há uma crônica, *A nova casa*, de Carlos Eduardo Novaes (2024), que reflete sobre o processo de envelhecimento e a passagem para uma nova década da vida. O autor constrói uma bonita metáfora comparando essa etapa à chegada ao fim de uma rua organizada por décadas e, de algum modo, celebrando a possibilidade de ter ido tão longe. Na crônica, ele conta que o amigo Luiz está de mudança da casa dos 70 para a dos 80 e que não se tratava de estar gostando ou não de viver na casa dos 80, pois ele, o autor, que já estava lá, poderia ter sido despejado antes. No final, conclui poeticamente sobre a casa dos 80, na qual vive: “Claro que precisa de cuidados e manutenção constante, muito mais que a casa dos 30, para evitar rachaduras e infiltrações. Em compensação, amigos, tem a mais bela vista do

Passado” (Novaes, 2024, on-line). Que imagem linda! Que ternura e generosidade consigo mesmo! Será para todos assim? Acredito que não.

Lembrava-me de ter lido essa crônica, porém não sabia dizer nem onde nem quando. Mas, numa caminhada, pensando sobre este texto, a metáfora criada pelo autor voltou. Incrível esse nosso arquivo cerebral, que consegue manter vivas – embora, às vezes, não rapidamente acessíveis –, coisas que fizeram tanto sentido. Pensei nas minhas mudanças de “casa” e agradei por não me recusar a aprender continuamente, pois estar atualizada quanto ao uso da tecnologia me permitiu recuperar a crônica.

Voltando no tempo, quando uma querida amiga mudou para a casa dos 30, eu já estava lá havia um ano. Lembro-me dos conflitos dela, da recusa em chegar aos 30 e dos comentários muito em moda à época, “mulheres balzaquianas”, em referência ao romance *A mulher de trinta anos*, escrito por Honoré de Balzac (1831). Curiosamente, não me lembro de, hoje, as pessoas fazerem mais esse comentário. Não sei se saiu de moda, se estamos melhores enquanto humanidade ou se já vou tão longe dessa casa que não mais escuto esse tipo de comentário. De todo modo, a menção referia-se a chegarmos a um momento da vida em que já não éramos mais as jovens de até então. Éramos mulheres maduras, mais experientes e estávamos, de certo modo, segundo uma visão preconceituosa e desigual do patriarcado, alocadas fora de um ideal, não éramos mais desejáveis. Que crueldade!!!

Aos homens, prestígio, maturidade e sabedoria; às mulheres, a cobrança da perda da juventude, como se o valor de nossa existência estivesse condicionado a um corpo jovem e fértil. As marcas da exclusão começavam a ser traçadas. Sim, nós vivemos isso, apesar de o movimento feminista, nas décadas de 1960 a 1980, ter trazido luz sobre nossos direitos de liberdade sexual, nossas decisões sobre nosso corpo, a igualdade no trabalho, entre outras pautas que seguiram e seguem tão necessárias até hoje.

Eu me lembro que já sabia, naquele momento, que não deveria cair nas garras do preconceito. Se cedesse a essa visão, estaria trilhando um caminho que não corresponderia ao meu desejo de liberdade. Pensava, desde então, que seria um ano após outro, e que ninguém acordaria com 40 anos sem ter passado pelos 31, 32, 33... Seria organizador da minha saúde mental que eu fizesse valer cada ano vivido e compreendesse que viver implica envelhecer. Além disso, também pensava que teria de fazer escolhas o tempo todo, a cada dia, por mais difíceis que fossem, para que minha vida estivesse de acordo com o que eu desejava.

Claro que, olhando para o passado, embora eu tivesse vivido tantos impasses, apuros e crises, tinha uma condição privilegiada em relação a muitas mulheres. Economicamente, eu vinha de uma família de classe média. Tinha pais educadores que valorizavam a educação; tinha um pai ligado à cultura e à modernidade e que, não sendo machista, facilitou meu acesso ao sonho de sair da cidade pequena e conservadora onde nasci.

Ter vindo morar em São Paulo, ter ingressado em uma universidade, ter feito parte de movimentos estudantis fizeram a diferença para que eu pudesse continuar a escolher meus caminhos.

Em São Paulo, fui construindo – e ainda construo – as memórias que hoje me constituem. Foi aqui que escolhi quando e com quem me casar, quando ter filhos e quando não ter,

manter os amigos com os quais me identifico e abrir espaços para os projetos, que não cessam. Viver de sonhar, de planejar, para mim, tem sido melhor que tomar remédio. Não faço apologia de que não se deva tomar um antidepressivo, mas poder aprender a conviver com o luto das perdas, com o sofrimento das crises – sejam elas causadas pelas separações, pelo crescimento dos filhos que ganham novos horizontes, pela destituição de autoridade paterna/materna, pelo momento em que passamos a ser chamados pelo pronome comum de tratamento “senhor/senhora” –, tem me trazido certo apaziguamento na difícil tarefa de envelhecer.

Sim, penso que envelhecer é uma tarefa, às vezes, feita com sabedoria; outras vezes, nem tanto. Quando me vi não podendo mais correr na rua porque, pelo impacto do exercício, apareceu um problema no quadril; quando sofri a ruptura parcial do manguito rotador (que diabos era isso?!), ou quando chegou a menopausa e, com ela, a sensação permanente de irritação, alteração de humor, vulnerabilidade e a necessidade de escolher entre fazer ou não a terapia de reposição hormonal, estava diante de decisões que afetavam a qualidade do meu envelhecimento. Foram dias fáceis? Não.

Lembro-me das conversas com meu ginecologista e com minha endocrinologista sobre os prós e os contras da reposição, já que minha mãe e minha tia tinham histórico de câncer de mama. Aprendi aí que a terapia de reposição hormonal não era para todas as mulheres; que dependia de uma avaliação médica individualizada. Então, eu pensava: “Estaria eu incluída ou excluída?”. Mais uma vez, a vida me dizia: “É você quem decide sobre a relação de inclusão entre os conjuntos”.

Na minha matemática, aprendi que não me deixam fora; eu me incluo ou não em determinado conjunto, e se não me incluo, não estou excluída: estou em outro conjunto de pares. Isso porque vivi uma forte pressão de amigas e conhecidos; era sofrido optar por não fazer a reposição, além do que, havia uma forte publicidade que propagava os benefícios perdidos por aquelas mulheres que não a faziam. Era uma escolha que me metia medo. Havia a avaliação médica e havia uma decisão que deveria ser tomada por mim. Viver, realmente, não é uma tarefa fácil.

Aos 62 anos, recentemente comemorados, me vejo, muitas vezes, diante de pessoas que, ao saberem minha idade, dizem: “Nossa! Não parece!”. O comentário já tem uma resposta pronta, pois, há muito tempo, decidi que não faria segredo da minha idade e que diria o seguinte a respeito disso: “As mulheres de... (x anos) têm essa cara agora”. O que esperam de nós que estamos envelhecendo? Migalhas de elogios que nos atiram de volta a uma idade passada que não temos?! Pode parecer antipático não ceder a um “elogio”, mas as mulheres mudaram; urge que sejam aceitas com qualquer idade, e o tempo é irreversível.

Ora, vamos olhar para a questão de frente! A impressão causada por determinada idade está relacionada a como foram feitas algumas escolhas e a como as condições da vida determinam certos modos de viver. Se tivermos o privilégio de nos cuidar, resistindo a procedimentos estéticos que, por vezes, promovem mais uma despersonalização da aparência do que o “rejuvenescimento” dela, podemos manter a vivacidade e a estética que surpreendem as pessoas que estão diante do nosso envelhecimento.

A tempo: não sou contra procedimentos estéticos, mas decidi que não farei aqueles que, eventualmente, distanciem ou desfaçam a familiaridade que tenho com minha própria imagem.

O envelhecimento, em condições saudáveis tanto psíquica quanto fisicamente, opera uma beleza que atravessa os anos. Alguém poderia dizer que Fernanda Montenegro é feia, ou que as cirurgias plásticas de Dercy Gonçalves não revelavam sua idade? É uma escolha que só diz respeito ao próprio sujeito.

Recentemente, Leandro Karnal, 62 anos, historiador, professor e escritor brasileiro, em sua coluna para o jornal O Estado de S. Paulo, acessível, infelizmente, apenas para assinantes, escreveu uma carta para si mesmo intitulada “Para minha velhice”. Nela, inicialmente, Karnal escreve sobre a ambiguidade de viver, assim como eu, o início dos anos 60, quando somos “a juventude da velhice e a velhice da juventude”, e dá alguns conselhos a si mesmo, para quando tiver 82 anos.

Resolvi, então, me propor uma brincadeira: fazer uma checklist de itens para delinear meu próprio processo de envelhecer. Um dos itens que Karnal elenca para si é que procure manter o peso baixo – estou de acordo, embora seja difícil e custoso. Outro item é que evite a teimosia – de acordo também, apesar de ser tênue, para mim, a linha divisória entre a teimosia e a persistência que me caracteriza.

Karnal pede a si que se lembre de não ficar em casa sem amigos, filhos e netos e que reflita sobre a ausência deles – prometo me lembrar disso com afinco, pois eles dão sentido à minha existência.

Diz para que se preocupe em não se transformar no “tiozão do zap” – ufa! Com esse item, me identifico e me comprometo a conferir a veracidade do que compartilho e evitar dar “bom dia” ou mandar emojis de coraçãozinho para meus contatos.

Sugere continuar aprendendo algo novo – sou psicopedagoga, portanto aprender o tempo todo é um pilar do meu ofício; manter-me-ei alerta.

Reveja bons filmes – sempre, sempre! Prometo também ir ao cinema ver os novos, ampliando minha filmoteca. Filmes, livros, música... a arte nos ajuda a compreender a vida e viver.

Coloque barras pela casa – recentemente, tirei os vidros do box do banheiro da casa da minha mãe e comprei para ela uma cadeira de banho, para tornar esse momento mais seguro. Não vou me esquecer das barras nas próximas reformas da minha casa. Reaja contra a tristeza – concordo, mas, se for preciso, além de fazer análise, vou procurar um bom psiquiatra.

Procure um geriatra – fácil! Já tenho. Recomendo.

Tenha um bichinho em casa – não quero, pois já me basta hoje cuidar de mim e de tantas coisas, mas compreendo quem queira.

Releia livros – prometi a mim mesma reler, a cada 20 anos, o livro *A mulher desiludida* (1967), no qual a autora, Simone de Beauvoir, explora temas como maternidade, envelhecimento, solidão, insatisfação, examinando a identidade e o sentido da vida diante de perdas e restrições. A leitura está em dia e tenho ido regularmente à Festa Literária Internacional de Paraty (FLIP) para manter-me atenta à literatura que tanto me ampara.

Usufra do tempo – estou, de certa forma, em dívida comigo; trabalho muito, o que me traz enorme satisfação, mas me rouba o tempo de ócio, que tanto aprecio. Não pretendo me aposentar tão cedo.

Viva mais inaugurações do que encerramentos – de acordo! Adoro batizados, aniversários e lançamentos. Convidem-me. Prometo não faltar, assim como faço agora. Escolha bem as brigas – ok! Continuarei indo a todas manifestações e passeatas que defendam os direitos humanos, a democracia, a diversidade, o meio ambiente, mantendo-me, assim, fiel às causas sociais e ambientais; isso mantém minha alma jovem. Velhice é muito cara, poupe – difícil, mas necessário, num país de tanta desigualdade. É um privilégio ainda conseguir pagar um seguro de saúde; vamos ver até quando será possível e quanto será possível guardar para uma velhice mais confortável. As viagens também custam caro, mas são muito prazerosas; no meu caso, trazem memórias que me enchem de encantamento.

Organize seu testamento; expresse como gostaria de ser tratado quanto aos desejos finais da vida (deseja ser cremado ou enterrado? Deseja ser um doador de órgãos?); deixe as contas bancárias organizadas – de acordo, e providenciando o que me falta: registrar em cartório minhas escolhas sobre procedimentos invasivos, cuidados paliativos, lamentando-me não poder decidir sobre o momento final, assim como fez o poeta Antonio Cícero, irmão da cantora Marina Lima, que optou pela eutanásia na Suíça, após o avanço do Alzheimer, doença neurodegenerativa progressiva que compromete a autonomia e, principalmente, a memória, entre outras funções cognitivas.

Por fim, Karnal deseja que a morte o encontre vivo – prometo a mim, também, não morrer antes. O escritor Luis Fernando Verissimo, falecido recentemente, no dia 30 de agosto, aos 88 anos, disse: “que a morte seja a última coisa que me aconteça” (Verissimo, 2019, informação oral). Que seja assim para mim, e nisso pensava ao escolher o título deste texto, “Mantendo a vida acordada”.

A intenção da checklist foi dar uma examinada em alguns itens que me pareceram importantes de manter presentes enquanto envelheço. Não gostaria de chegar triste e infeliz ao final desta vida que tanto prezo.

Já mencionei ser uma privilegiada em termos de condições familiar e econômica. Se tive dificuldades, consegui, até o momento, atravessá-las sem amargura nas derrotas e sem o narcisismo que, às vezes, acompanha as vitórias. No entanto, me sinto honrada pela dignidade de estar envelhecendo e ainda manter minha autonomia. É muito triste ver minha mãe em uma situação diametralmente oposta à minha neste momento da vida, quando ambas envelhecemos em “casas diferentes da rua”: ela, na casa dos 80, e eu, na dos 60. Se tenho medo? Tenho, por isso me cuido. Alimento-me bem, faço exercícios, bebo vinho, zelo por meus familiares, cuido das amigas e dos amigos, estudo e trabalho.

Estar envelhecendo fisicamente implica ter de adaptar exercícios físicos às limitações que vou encontrando no caminho. Olhar no espelho um rosto que se transmuta em rugas não me traz regozijo, mas elas são as marcas das minhas emoções. O envelhecimento pode ser visto como o resultado do aumento gradual da entropia nos sistemas biológicos, pois os processos celulares tornam-se mais caóticos, e uma desorganização e um desgaste inevitáveis são impostos pelo passar do tempo. Mas, se há uma alteração, há uma nova forma que pode ser investida de pulsão de vida, que nos permite ligar, criar, conservar; é a

força que, mesmo na desordem crescente, inventa novas formas de sentido, em contraste com a pulsão de morte (Thanatos) que Freud (1920-1996), em Além do princípio de prazer, expõe como sendo a força que tende à dissolução, à repetição dolorosa, que convive e opera em tensão com as forças da vida.

Finco pé no investimento do futuro, faço planos, sonho, brinco, procuro manter o lúdico e o humor presentes. Se a morte quiser me agarrar antes, tendo chance, vou fugir, vou me esconder, mas se não puder lutar contra, tentarei dialogar com ela, procurarei o sentido do momento e me esforçarei para viver a despedida. Não vivo pensando na morte, mas não a tenho em desatenção.

Arantes (2021, p. 154) diz o seguinte:

“Quero lembrar a você que histórias e conexões constroem passados e que memórias resultantes disso nos abastecerão lindamente nos anos da velhice. Também nos apoiarão quando tivermos que lidar com a percepção daquela que talvez seja nossa última perda: a perda do futuro”.

Voltando ao início do texto, quando menciono que o personagem Fabrice Toussaint, do filme Uma bela vida, é convidado para ir ao jardim falar sobre o futuro, penso agora que, com sorte, há de existir o momento em que eu poderei discutir sobre ele, mas também, com sorte, há de existir o momento em que a percepção do fim se fará presente. Que eu tenha lucidez e possa viver esse dia. Enquanto isso, planejo as coisas que quero fazer, me debruço sobre o que quero conhecer, pesquiso sobre lugares que pretendo visitar, amo os netos que ainda não tenho, cuido da mãe que, em realidade, não mais existe como a conheci, projeto livros que não escrevi, sonho com o que ainda não realizei e desejo manter meus entes queridos por perto até o fim.

Encerro este texto com a letra da música “Velha roupa colorida”, lançada no álbum Alucinação, de Belchior (1976), e que adoro ouvir interpretada por Elis Regina no álbum Falso brilhante (1976):

Velha roupa colorida

*Você não sente, não vê
Mas eu não posso deixar de dizer, meu amigo
Que uma nova mudança em breve vai acontecer
O que há algum tempo era novo, jovem, hoje é antigo
E precisamos todos rejuvenescer*

*Você não sente, não vê
Mas eu não posso deixar de dizer, meu amigo
Que uma nova mudança em breve vai acontecer
O que há algum tempo era novo, jovem, hoje é antigo
E precisamos todos rejuvenescer*

*Nunca mais teu pai falou: She's leaving home
E meteu o pé na estrada like a rolling stone
Nunca mais você buscou sua menina*

*Para correr no seu carro, loucura, chiclete e som
Nunca mais você saiu à rua em grupo reunido
O dedo em V, cabelo ao vento
Amor e flor, que é do cartaz*

*No presente, a mente, o corpo é diferente
E o passado é uma roupa que não nos serve mais
No presente, a mente, o corpo é diferente
E o passado é uma roupa que não nos serve mais*

*Você não sente, não vê
Mas eu não posso deixar de dizer, meu amigo
Que uma nova mudança em breve vai acontecer
O que há algum tempo era novo, jovem, hoje é antigo
E precisamos todos rejuvenescer*

*Você não sente, não vê
Mas eu não posso deixar de dizer, meu amigo
Que uma nova mudança em breve vai acontecer
O que há algum tempo era novo, jovem, hoje é antigo
E precisamos todos rejuvenescer*

*Como Poe, poeta louco americano
Eu pergunto ao passarinho: Blackbird, o que se faz?
Raven: Never, raven: Never, raven
Blackbird me responde
Tudo já ficou pra trás
Raven: Never, raven: Never, raven
Assum preto me responde
O passado nunca mais*

*Você não sente, não vê
E eu não posso deixar de dizer, meu amigo
Que uma nova mudança em breve vai acontecer
O que há algum tempo era novo, jovem, hoje é antigo
E precisamos todos rejuvenescer*

*Você não sente, não vê
Que eu não posso deixar de dizer, meu amigo
Que uma nova mudança em breve vai acontecer
O que há algum tempo era novo, jovem, hoje é antigo
E precisamos todos rejuvenescer*

*E precisamos todos rejuvenescer
E precisamos todos rejuvenescer
E precisamos rejuvenescer*

Se, inevitavelmente, vou envelhecer, que eu mantenha a mente aberta, que me liberte da roupa apertada do passado, que dele aproveite a experiência de superar as tempestades, pois, com o tempo, a mudança vai acontecer.

Referências

Arantes, Ana Cláudia Quintana. Pra vida toda valer a pena viver: pequeno manual para envelhecer com alegria. Rio de Janeiro: Sextante, 2021.

Belchior. Velha roupa colorida. Intérprete: Elis Regina. In: Elis Regina. Falso Brillante [lp]. São Paulo: Philips, 1976. 1 faixa, 4 min 20 s.

Freud, Sigmund. Obras psicológicas completas de Sigmund Freud: Edição Standard Brasileira. Volume XVIII (1925-1926). "Além do princípio de prazer", "Psicologia de grupo" e outros trabalhos. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

Karnal, Leandro. Para minha velhice. O estado de s. paulo, São Paulo, 17 ago. 2025. Acesso restrito para assinantes em: <https://www.estadao.com.br/opiniaio/para-minha-velhice/>. Acesso em: 14 set. 2025.

Novaes, Carlos Eduardo. A nova casa. Orbis News, São Paulo, 07 maio 2024. Disponível em: <https://orbisnews.com.br/a-nova-casa-por-carlos-eduardo-novaes/>. Acesso em: 14 set. 2025.

Uma bela vida. Direção: Costa-Gavras. França: [kg productions], 2024. 1 filme (120 min). exibição em cinema.

Verissimo, Luis Fernando. Entrevista concedida a Pedro Bial. Conversa com Bial. TV Globo, 2019. Disponível em: <https://gshow.globo.com/gnt/conversa-com-bial/noticia/ateu-luis-fernando-verissimo-refletiu-sobre-o-pos-morte-em-papo-com-pedro-bial-quem-sabe-tenho-uma-boa-surpresa.ghtml>. Acesso em: 14 set. 2025.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Ariane Zanelli de Souza, 62 anos, casada, mãe de dois filhos adultos, psicopedagoga clínica há 36 anos, leitora, estudante o tempo todo; finalizando, neste ano, o Curso Introdutório ao Atendimento Psicanalítico da Infância e Adolescência (curso CINAPSIA), oferecido pela Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo (SBPSP). E-mail: arianezanelli2020@gmail.com

Nota

O relato "Foi escrito com amor à vida!"

Minha florida e frutífera nova longevidade

Maria de Lourdes Leandro Bezerra

Gosto muito de números, seus mistérios, ciclos, resultados, porém como aluna no colegial, cursinho e faculdade sofri para entendê-los. Este 2025, o quadrado perfeito parece atingir minha vida antes imperfeita e quadrar os resultados (conquistas, sonhos realizados, medos superados e surpresas jamais imaginadas). Seja quadrar um equilíbrio de negativo e positivo, seja colocar minha trajetória em um quadro e visualizar uma imagem colorida.

Minha experiência de envelhecer, mais bem longeviver, se comparo com o passado de meus avós nascidos no final de 1890 e o futuro de minhas filhas nascidas no século 21 parece agradável, reconciliador e inspirador.

Dizia minha avó que em 2000 o mundo se acabaria, para mim injusto porque eu viveria apenas 37 anos. Por sorte, ela se enganou e dei fé do seu engano. Além de receber seus cuidados quando pequena, senti orgulho de vê-los falecer aos 79, 81 e 91 respectivamente, confiante na genética a meu favor.

Cresci cerca de tias e tios maiores que eu 40 a 45 anos e mais, presenciei suas velhices e chegadas ao patamar de 80 a 100 outonos. Meus pais, ambos nascidos em abril de 1934 faleceram: ele, aos 55 anos; ela, aos 79 anos.

Quando eu tinha 2 anos de vida meus pais se instalaram em São Paulo. Aos 5 anos viajei para a festa de 80 anos do meu avô materno. Ele ficou viúvo sendo pai de quatro meninas e tempos depois se casou com sua cunhada solteira. Uma década separava sua filha mais nova do primeiro casamento e minha mãe, única filha do segundo matrimônio. Aos 7 anos viajamos para acompanhar a minha avó materna, viúva há pouco meses e trazê-la a SP.

No início de 1985 regressei aos 22 anos nas primeiras férias como formada, viagem sonhada por muito tempo, carregado de saudades daquele final de 1970 e início de 1971. O mais significativo foi mostrar ao meu pai fotografias do sítio onde ele morou. O que ele semeou, plantou e regou estava grande, frondoso décadas depois para seu orgulho e nostalgia. Também existia o açude que construiu naquele terreno semiárido. E o leito seco do Rio Pajeú nas imagens trouxe a meu pai a lembrança dele transbordando no inverno chuvoso.

Apesar do longo tempo que morei em Sampa mantive a esperança de residir no Nordeste e viver algo de raízes.

Em 1981 trabalhei como estagiária aos meus 17 e 18 anos na sede do MOPI, Movimento Pró-Idosos da Rua Germaine Burchard nas Perdizes. Foi uma excelente experiência conhecer a um grupo de adultos da terceira idade, assim se chamava naquele momento, cheio de atividades (jardinagem, artesanato, canto, teatro, consultas psicológicas) e inclusive, bailes vespertinos e noturnos no Clube Cartola da Avenida Brigadeiro Luiz

Antônio. Aquelas senhoras de 55 ou mais, algumas de salto alto comentavam o bom da festa do dia anterior.

Eu escutava de boca aberta, sonhando ser como elas quando chegasse meu momento. Além disso, algo entendi sobre terapia ocupacional, geriatria, gerontologia, psicologia e trabalho social enfocados nessa etapa do ciclo vital. Até hoje recordo os olhos celestes e úmidos de uma linda senhora cuja solidão diurna a entristecia já que a filha e o genro trabalhavam todo o dia e os netos no colégio, sem carência material, porém carente de companhia.

Nessa época ou pouco anos depois comprei discos de Elba Ramalho e Alceu Valença, meus ídolos que representavam minhas raízes nordestinas, jamais comprei algo fora da MPB para mim. Também queria buscar meus afetos na terra onde nasci, Arcoverde, e nas cidades ou lugares onde parentes e amigos moravam.

No início de 1986 meio apaixonada, era recíproco, por um conterrâneo muito tímido, porém, excelente leitor e usuário de bibliotecas, decido tomar aulas de inglês e cursar um mestrado (caminho longo), que me levasse ao destino final: Joao Pessoa, cidade escolhida.

Eis que nas férias de julho, poderia viajar a um Congresso em La Habana, Cuba com minha professora da PUC Campinas. Decido obedecer a vontade de meu pai: de nenhuma maneira visitar aquela ilha e quem sabe por azar de qualquer vaivém político ficar presa lá para sempre. Com desgosto permaneci em São Paulo.

Dia 16 de julho, jamais esquecerei, em um auditório assistindo a um filme de Werner Herzog um turista chileno atento ao meu cabelo cacheado inicia uma conversa que durou mais de vinte anos.

E o propósito do Mestrado para chegar ao Nordeste durou um semestre. O possível namoro foi epistolar. Sabia que bailes e festas eram pouco atrativas para meu pretendente, deixá-lo de lado enquanto eu estivesse em pleno frevo ou forró com primos ou colegas, desbordando de alegria me parecia incompatível com sua personalidade. Em vez de um relacionamento a distância, com um engenheiro que esboçava meu destino, optei pelo oposto.

Depois de uns quatro anos fui visitá-lo, conheci sua esposa no seu lar em Olinda. Fiquei feliz por sua escolha, contei sobre meu romance e a possibilidade de instalar-me em Santiago de Chile, belos finais de ambas histórias.

Salvei meu pai do susto que lhe causava Cuba e cheguei a Santiago de Chile durante a ditadura de Pinochet!

Conheci esta cidade no início de 1987, no princípio do meu namoro, pouco antes da visita do Papa Joao Paulo II e logo depois que a Miss Universo Cecília Bolocco foi coroada. Aqui formamos uma família junto a nossos cinco filhos que se fraturou logo depois do terremoto de 2010. Apesar de tudo me apaixonei pela cidade de Santiago.

Confesso que senti alegria, felicidade e plenitude em vários momentos de minha vida neste país. Também fui persistente, paciente, corajosa, determinada e otimista quando o barco se afundava. Pouco nostálgica, enfocada no presente e confiante no futuro. Assim pude

edificar o prédio espiritual, corporal e material que hoje habito. Sempre acompanhada no meu íntimo da música, poesia e personagens da literatura que respondem aquelas dúvidas profundas, resolvem os problemas complexos, apontam as saídas dentro de neblinas densas. E outros relatos, ensaios, artigos de divulgação, entrevistas, especialistas conceituados e reconhecidos que alertam para temas contingentes como o envelhecimento, a nova longevidade ou longeviver e suas variáveis ou novidades.

Hoje a minha experiência consiste em buscar aquela menina ou jovem que fui, que deixou coisas inconclusas ou adormecidas por realizar. Algumas por obediência aos adultos a cargo (famílias, chefes, conselhos de colegas ou amizades); outras por decidir que caminho ou porta abrir em desmedro das distintas alternativas. Tantas mais postergadas para assumir papéis de adulto a cargo de filhos, esposo, parentes, trabalho, patrimônio, entre outros. Também aquelas abandonadas por medo, pudor, timidez ou preconceitos.

Para identificar estes elementos pendentes foi necessário viajar ao mais profundo da alma e da consciência, ponderar o que é viável e tangível, sonhar dormindo e acordada até escolher o ponto de partida. Escrever esta vivência pessoal é parte do processo de autoconhecimento e desenho de um plano acorde aos propósitos. Descobrir, desvelar o urgente, o importante, o imprescindível, compartilhar já que tempo e saúde escasseiam.

Feita a busca e análise, este ano decidi aprender a bailar forró.

Momento ideal porque todos os filhos já têm mais de 18 anos, trabalham, estudam, namoram ou se interessam por temas próprios da juventude.

Cheguei a um grupo muito acolhedor, carinhoso, fanático e estudioso do forró com quem aprendi conceitos, códigos, passos, técnicas, canções, e a mágica do universo forrozeiro.

Foi uma conexão com minha cultura natal, meu interesse pela dança, o bem-estar por integrar um coletivo, a jovialidade que emana destes encontros, a alegria que impera, além dos movimentos corporais e exercícios cognitivos que se expandem.

Sinto uma satisfação plena em cada aula, duas ou três vezes por semana e em toda reunião social, três ou quatro por mês. O forró chegou na minha vida no lugar, na data e na etapa ou momento correto.

Converso com meus professores sobre sermos intergeracionais, meu cavalo de batalha. Enquanto mais os jovens nos abrirem portas e oportunidades, seremos mais insertos, criativos, expressivos, construtores e colaboradores.

Comecei a usar Instagram mais seguido através da minha conta pessoal. Com a chegada das Festas Juninas criei a conta @forroaos60 onde o primeiro que subi foram as capas de disco de Alceu Valença e Elba Ramalho quando eu tinha 17 anos. Hoje causa sorrisos e elogios apresentar-me assim. Talvez o futuro suba mais conteúdo.

Esperar que meus filhos maiores formem suas famílias e se realizem em suas carreiras universitárias, três deles já em processos finais.

Acompanhar e apoiar minhas filhas gêmeas de 19 anos no seu ingresso o ano que vem à

universidade.

Visitar meus irmãos, primos e descendentes, além de amigas em São Paulo, Recife e outras cidades.

Viajar a Itaúnas, Caruaru, Campina Grande e outros festivais de forró tanto no Brasil, como no exterior e aperfeiçoar meus conhecimentos.

Estes e vários motivos mais me impulsionam a continuar trabalhando de segunda a sexta-feira, de 8:00 a 17:00 horas, muitos meses do ano como bibliotecária escolar. Atividade na qual levou 40 anos de experiência, interrompidos.

Aposentadoria no Chile é um luxo e privilégio de poucos. Como grupo etário ficamos à deriva neste aspecto, razão pela qual trabalhar e ter um salário e alguns benefícios é fundamental.

Trato de dar sentido a minha vida mesclando pensadores e suas mensagens de cuidar, sem citar nomes, aqui vai.

EFIREF

Espírito, alma, religiões, fé, divino.

Físico, saúde, alimentação, vida ao ar livre, prevenção e controles médicos.

Intelecto, leituras, reflexões, apreciação artística.

Relacionamentos pessoais, amigos, colegas, familiares, sócios, vizinhos, desconhecidos.

Entorno social, meio ambiental, político, corporativo, sindical, comunitário

Financeiro, poupança, economia, austeridade, consumo

Dentro das possibilidades: armar este quebra-cabeça, priorizar alguns sobre os demais, sem ignorar o todo.

Depois de se reconciliar com o passado, se tiver a sorte de viver o suficiente para este desafio, esperar as flores e frutos que possam surgir. E quem sabe, alcance viver de tal maneira que inspire a outros longevos e longevas a experimentar esta alternativa e intercambiar opiniões.

Viver e não ter a vergonha de ser feliz.

Cantar e cantar e cantar

A beleza de ser um eterno aprendiz.

Gonzaguinha.

Já que não sou Gonzaguinha, nem filha de Gonzaga na vida real, aos 62 anos de idade tenho as capacidades para imaginar outro mundo. Inspirada no forró e como eterna aprendiz construí estes versos que representam meu propósito atual.

Dona de alma que afaga

Sou filha de Alceu e Elba

Sobrinha de Gal e Gil

*Neta do rei Gonzaga
Parente de mais de mil
Dona de alma que afaga.*

*Nascida no meio agreste,
Criada dentro de Sampa,
Aos trinta, al sul oeste
Mudei-me, a um Chile
Com nada de samba.*

*Sem mãe, nem pai, nem marido
Que algum dia me desse ouvido
Cresci distante das pistas
Sem jamais perder a vista
Daquilo que dava sentido.*

*Bem depois de muito tempo
Dores grandes, severinas
Filhos feitos e as meninas
No ano quadrado perfeito
Descobri um novo jeito.*

*No bairro de Providencia
Um grupo de excelência
Chamado forró no Chile
E outro lá da paróquia
Tocavam música própria.*

*Primeiro bailei quadrilha
Com Silvia, Guilherme e Natália.
Até a teve de Natal
Soube desta maravilha
Foi notícia em seu canal.*

*Mestre Manu da sanfona
Me faz sentir do bafona.
Rei do parque bustamante
Anima de forma elegante
Dagota e seus integrantes.*

*Noites de forró no parque
Também festas bom passinho
Trazem o sabor do charque,
Queijo, farofa e quindim
Antes de qualquer embarque*

*Agora, a felicidade
Da nova longevidade
É aprender de verdade
Com gente de qualidade*

Dedicada à mensagem

*Bailar forró é bonito
Confirma Valdebenito
Meu mestre desde o início
Com método e paciência
Mostrou-me sua sapiência*

*Por Edu achei Itaúnas
Palavra desconhecida.
Dançar, expandir, buscar
Minha forma preferida
Se conduzida vou estar*

*Seu grande amor por Bahia
E o meu por Pernambuco
Na classe aflora e irradia
Abaeté, candomblé
Frevo, Olinda, Caeté*

*Com a dupla mais soberana
Dani e Pauli, as bacanas
Que a muita gente convoca
Ensinam ao que se equivocava
Dominam o forró, que só*

*Com elas até o infinito
Deixo inclusive a família
Se vamos para Brasília
Praticar um novo hito
Digo agora e fica escrito*

*Sem elas e seu legado
Pouco havia durado
O gérmen incipiente
Por outros aqui plantado
Forró no Chile existente*

*Destaco a um bom passista
Rei e embaixador na pista
Recebe e acolhe a gente
Qualquer um feliz se sente
Quando João está presente*

*Muito cedo acende as luzes
Bota o som, dj, pandeiro
Esse é o nosso brasileiro
Organiza, baila e vela
Por uma festa tão bela.*

*Aos que seu nome omiti
Saibam que moram aqui
Foi extenso transmitir
Meu pensar e meu sentir
Muito tive que excluir*

*Este vinte vinte cinco
Época que eu mais brinco
Graças aos quatro eixos
Edu, Dani, Pauli e João
Amigos da mesma paixão*

*É apenas o começo
Daquilo que eu mereço
Depois dessa tardança
Explode no coração
Xote, xaxado e baião*

*Se chego aos oitenta e cinco
Que seja como Anastácia
Bailo em qualquer galáxia
Palco, terreiro ou praça
Forró é vida, massa massa*

*Quero sempre agradecer
O abraço de cada ser
Seu balanço e alegria
São a melhor companhia
Neste meu longeviver*

*Sou filha de Alceu e Elba
Sobrinha de Gal e Gil
Neta do rei Gonzaga
Parente de mais de mil
Dona de alma que afaga.*

Autora: Lourdes Leandro
Santiago de Chile, 15 de setembro de 2025.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Maria de Lourdes Leandro Bezerra, pernambucana de nascimento, paulistana até os trinta anos de idade, residente chilena desde então. Hoje com 62 anos. Mãe de cinco filhos adultos. Bibliotecóloga desde os 21 anos, ainda em exercício profissional em áreas de educação. Forrozeira desde janeiro de 2025. E-mail: lourdesleandrobr@gmail.com.

O sentido da vida é uma jornada pessoal de descoberta

Simônia Francisca de Jesus

Cada pessoa envelhece de forma única, influenciada por uma combinação de fatores culturais, socioeconômicos e de saúde. Muitas vezes, a velhice é encarada de maneira negativa, associada à deterioração física e à perda de autonomia. A implementação de políticas públicas, como a aposentadoria e o Estatuto da Pessoa Idosa, tem sido tardia e, em muitos casos, ineficaz, resultando na exclusão de muitos idosos dos direitos que lhes são assegurados.

Atualmente, um número crescente de idosos busca realizações pessoais e sociais, desafiando os estereótipos de isolamento que frequentemente os cercam. No entanto, a desigualdade social e racial impacta negativamente a qualidade de vida dessa população, contribuindo para o aumento da violência e do descaso. Segundo dados do IBGE, a população idosa no Brasil está em rápida ascensão, com a previsão de que, em 2042, os idosos representem a maior faixa etária do país. Em relação a violência no ano de 2025, foi registrado um aumento de 38% nas denúncias de violência contra essa população.

Embora muitos idosos relatem sentimentos de felicidade e realização, também expressam angústia relacionada à solidão e à falta de propósito. É crucial que a velhice seja vista como uma etapa rica em sabedoria e potencial, em vez de ser reduzida a um período de perdas. A valorização dos idosos e a formulação de políticas públicas eficazes que atendam às suas necessidades são urgentes, permitindo que vivam com dignidade e propósito, reconhecendo suas experiências e contribuindo ativamente para a sociedade. A reflexão sobre o envelhecimento deve abranger tanto os desafios quanto às conquistas, sendo essencial a busca por um sentido na vida durante a terceira idade.

Contextualizado a velhice

Discutir o tema da velhice demanda uma abordagem multifacetada, considerando diversos contextos e aspectos que contribuem para a construção da identidade do envelhecido. A diversidade na velhice diz respeito às diferentes maneiras como cada indivíduo vivencia o processo de envelhecer. A intersecção de experiências culturais, o cuidado ou a falta dele em relação à saúde, a situação socioeconômica e outros fatores influenciam a singularidade de cada pessoa idosa.

Tradicionalmente, a velhice tem sido considerada a fase mais negativa da vida, associada ao fim iminente. O desgaste físico e a fragilidade da saúde muitas vezes resultam na perda de autonomia. Debert (1999) observa que, a partir da segunda metade do século XIX, a velhice passou a ser vista como uma etapa marcada pela decadência física e pela ausência de papéis sociais. *“Nesse movimento que marca as sociedades modernas, a partir da segunda metade do século XIX, a velhice é tratada como uma etapa da vida caracterizada pela decadência física e ausência de papéis sociais”*. Debert (1999, p. 14)

A autora também destaca a importância da aposentadoria, estabelecida em 24 de janeiro de 1923 pela Lei Eloy Chaves, como um marco fundamental na legitimidade dos direitos

sociais. Este evento é considerado o alicerce da Previdência Social no Brasil.

Em 1994, a Política Nacional da Pessoa Idosa, regulamentada em 1996 pela Lei nº 8.842, foi a primeira política pública específica para a população idosa no país. Seu objetivo era garantir direitos sociais e promover a autonomia e a participação dos idosos na sociedade. Posteriormente, em 2003, o Estatuto da Pessoa Idosa (Lei nº 10.741) foi promulgado para consolidar e expandir os direitos existentes, incluindo a reafirmação do direito à saúde no Sistema Único de Saúde (SUS).

Ainda assim, o desenvolvimento de políticas públicas voltadas para os idosos no Brasil ocorreu de maneira lenta, e muitos ainda não têm acesso a esses direitos. É fundamental refletir como a sociedade projeta sua própria continuidade, mantendo condições que influenciam tanto a perpetuação quanto a transformação das estruturas sociais.

Os marcadores sociais são cruciais para entender quem são esses idosos e quais são suas reais necessidades. A diversidade na terceira idade inclui aspectos como experiências de vida, cultura, saúde, situação socioeconômica e raça/etnia, reforçando que não existe um único padrão de envelhecimento. Cada pessoa vive a velhice de forma única.

A rápida transição demográfica tem pressionado instituições como saúde, previdência social, habitação, infraestrutura e mobilidade urbana a se adaptarem à mudança na pirâmide etária. Atualmente, 15,6% da população brasileira, ou 33 milhões de pessoas, são idosos, enquanto 14,8% são jovens, com a previsão de que, até 2039, o número de idosos supere o de crianças. Em 2042, estima-se que os idosos representem 28% da população, e, até 2070, essa proporção pode chegar a 37,8%, conforme dados do IBGE.

Esses dados evidenciam a urgência em expandir políticas públicas e iniciativas do setor privado para atender a essa crescente demanda. A percepção da velhice evoluiu em relação às gerações anteriores, abandonando a imagem do idoso isolado e sem vida social. Hoje, muitos buscam novas conquistas e realizações pessoais, aproveitando os conhecimentos adquiridos ao longo da vida para realizar sonhos que não puderam ser concretizados na juventude.

Nos últimos anos, programas sociais como as Universidades da Terceira Idade, Escolas Abertas e Centros de Convivência da Pessoa Idosa têm contribuído para essa nova perspectiva sobre a velhice. O avanço tecnológico também tem impulsionado a longevidade, transformando-a em um campo dinâmico de inovação. Os avanços na medicina, impulsionados pela inteligência artificial, biotecnologia e engenharia genética, não apenas aumentam a expectativa de vida, mas também melhoram sua qualidade.

Entretanto, é vital reconhecer que essa oportunidade de envelhecer com significado não está disponível para todos. A desigualdade social e racial faz com que muitos não consigam alcançar os 65 anos. Beauvoir (1990) observa que aqueles que enfrentam exploração são frequentemente condenados à miséria, solidão e um sentimento de decadência, resultando em ansiedade generalizada. *“Ao envelhecer, os explorados são condenados, senão à miséria, pelo menos a uma grande pobreza, as moradias desconfortáveis e à solidão, o que acarreta neles um sentimento de decadência e uma ansiedade generalizada”*. (Beauvoir, 1990, p. 662).

Nos últimos anos, a violência contra idosos tem se intensificado, com um aumento de 38%

nas denúncias nos primeiros meses de 2025 em comparação ao mesmo período do ano anterior. Mais de 65 mil denúncias foram registradas, refletindo a realidade de descaso e desumanização enfrentada por muitos idosos, incluindo em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), famílias e comunidades.

Muitos idosos se sentem invisibilizados e silenciados, julgados por uma sociedade consumista que frequentemente os marginaliza. Beauvoir (1990) ressalta a importância de reconhecer a vida do idoso e a necessidade de dar voz a essa população. *“Paremos de trapacear; o sentido de nossa vida está em questão no futuro que nos espera; não sabemos quem somos se ignorarmos quem seremos: aquele velho, aquela velha; reconheçamo-nos neles”.* (Beauvoir, 1990, p. 12).

Envelhecer com sentido

“É a sensação de liberdade, fazer aquilo que me convém.” M. L.

Para fundamentar essa discussão, foram consideradas narrativas de idosas participantes de um grupo de convivência. Essas histórias revelam a busca por significado no envelhecer, refletindo sobre como se veem nessa fase da vida e o papel que ocupam em suas famílias. Muitas expressam satisfação por conseguirem se preparar para esse momento, vivenciando experiências que não puderam realizar na juventude e enfatizando a importância da saúde.

“Não tenho mais projeto, está nas mãos de Deus” J. C.

Entretanto, algumas relatam angústia e solidão, sentindo-se inúteis ao passar do papel de cuidadoras para cuidadas. A condição financeira e a falta de um parceiro também são motivos de lamento. Quando questionadas sobre o sentido da vida, todas mencionam a família, saúde e a construção de amizades como fundamentais. A realização pessoal é frequentemente associada à saúde e à superação de desafios, com muitas expressando gratidão pela vida e pela sabedoria adquirida com o tempo. Contudo, algumas ainda lutam para encontrar um propósito, sentindo-se desmotivadas e sem sentido. Beauvoir (1990) argumenta que essa falta de sentido muitas vezes resulta de um histórico de desvalorização. *“Se o aposentado fica desesperado com a falta de sentido de sua vida presente, é porque o sentido de sua existência sempre lhe foi roubado”* (Beauvoir, 1990, p. 662).

“Por enquanto nada me impulsiona a levantar.” V. C

A experiência de inutilidade, decorrente da exclusão do mercado de trabalho e do afastamento da convivência familiar, gera um sentimento de apatia em muitos idosos. Rodrigues (1991) aponta que a falta de significado pode levar a uma “neurose de domingo”, onde a ausência de atividades significativas se torna um fardo emocional.

Nesse estado, as pessoas sentem uma espécie de tédio e fastio interno. A “neurose de domingo” seria um bom exemplo de “estado de vazio existencial”, onde uma falta de significado das coisas e uma prostração ou depressão se apossa das pessoas exatamente nos dias em que elas não podem fugir do “vácuo” através das atividades rotineiras que mascaram o quadro. (Rodrigues, 1991, p. 59)

Para muitos idosos, envelhecer com significado se traduz em liberdade, alegria e saúde mental. Eles desejam aproveitar cada dia, construindo um futuro que inclua passeios, convivência com netos e a busca por amor e realização pessoal. Uma sociedade que não valoriza seus idosos e sua história está fadada à alienação. Beauvoir (1990) argumenta que a velhice denuncia o fracasso da civilização, ressaltando a necessidade de reestruturar as relações humanas para que a condição do idoso seja digna.

A velhice denuncia o fracasso de toda a nossa civilização. É o homem inteiro que é preciso refazer, são todas as relações entre os homens que é preciso recriar, se quisermos que a condição do velho seja aceitável. Um homem não deveria chegar ao fim da vida com as mãos vazias, e solitário. (Beauvoir, 1990, p. 664).

Trabalhar a valorização da pessoa idosa é uma urgência, pois são homens e mulheres cidadãos de direitos e deveres que teve seu corpo explorado, seus sonhos adiados, foram marginalizados e sentenciados a viverem aprisionados em um tempo sem experiência. Consequentemente essa velhice vai chegando sem sentido, sem esperança e projetos.

Considerações finais

Viver com sentido nos leva a se atentar às diversas representações sociais da velhice, que influenciam a forma como os idosos se relacionam com essa fase da vida, seja de maneira negativa ou positiva, dependendo do contexto cultural em que estão inseridos. Diante das complexidades do envelhecimento, é fundamental enxergar esse período como um acúmulo de sabedoria e experiências que merecem ser valorizadas. Ajudar os idosos a reavaliar suas vidas é essencial, não apenas focando nas perdas, mas também reconhecendo os ganhos que podem surgir, permitindo que vivam essa etapa com propósito e significado.

A conclusão sobre o sentido da vida varia amplamente entre indivíduos e culturas, refletindo uma diversidade de crenças, experiências e valores. Para alguns, o sentido pode estar em conexões interpessoais, amor, e amizade; para outros, pode ser encontrado na busca por conhecimento, realização profissional ou contribuição para a sociedade. Muitos consideram a espiritualidade ou a busca por um propósito maior como central.

Em última análise, o sentido da vida pode ser uma jornada pessoal de descoberta, onde cada um define suas próprias metas e significados.

Referências

Debert, G. G. (2012). A reinvenção da velhice: socialização e reprivatização do envelhecimento. São Paulo, SP: Editora da Universidade de São Paulo.

Beauvoir, S. (1990). A Velhice. (2a ed.). Rio de Janeiro, RJ: Nova Fronteira.

Rodrigues, R. (1991). Fundamentos da Logoterapia: na clínica psiquiátrica e psicoterapêutica. (Vol. 1)Petrópolis: Vozes.

Agência IBGE Notícias. Em 2023, expectativa de vida chega aos 76,4 anos e supera patamar pré-pandemia. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/41984-em-2023-expectativa-de-vida-chega-aos-76-4-anos-e-supera-patamar-pre-pandemia>. Acesso em 19 de setembro de 2025.[1]

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Simônia Francisca de Jesus, Assistente Social e mestre em Serviço Social pela PUC/SP, Pós graduada em Administração e Planejamento de Projetos Sociais pela Faculdade Veiga de Almeida/RJ & Instituto Aleixo/MG. Servidora pública no município de Vinhedo – SP com o cargo de Coordenadora do Centro de Convivência da Pessoa Idosa. E-mail: sigabi.simonia@gmail.com.

Eu, sobrevivente

Jamile José Daniel



Foto: arquivo pessoal

Cheguei no ápice da vida. 77anos, um momento grandioso, feliz e calmo. Cuidar do corpo e da mente é um investimento silencioso, mas poderoso. O envelhecimento saudável é o resultado de um caminho percorrido durante a vida. Saber lidar com problemas, acolher desafios como parte do crescimento, enfrentar obstáculos com resiliência, conviver em comunidade com empatia e sabedoria, tudo isso molda não apenas o corpo, mas principalmente a alma.

Envelhecer não é apenas sobre o tempo, mas sobre escolhas, aprendizado e o amor que cultivamos em cada etapa da jornada.

Ninguém sabe do nosso esforço diário, do que é feito sem plateia, nem de todas as vezes que fomos levados ao limite. É por isso que a nossa fé deve ser maior que qualquer outra coisa.

Minha mãe era professora na pequena cidade de Conceição do Mato Dentro. Nas horas dentro de casa era costureira.

Conheceu um imigrante sírio, que era mascate no dia 24 de junho de 1936 se com ele no dia 28 de julho do mesmo ano.

Minha história começou neste dia.

Em 31 de maio de 1937 nascia a primeira filha, e assim, no espaço de 18 a 20 meses nascia um filho. Éramos 8 e eu seria a oitava.

O casamento deles era conturbado. Meu pai era jogador compulsivo e perdia no jogo tudo que eles ganhavam. Moravam de aluguel até conseguir um lote com meu avô e em 7 anos construíram a casa que hoje moro.

Quando eu tinha 3 meses eles se mudaram para a casa nova. Era grande e confortável. Meu pai abriu uma venda nos cômodos da frente. Esta atividade e as costuras da minha mãe, era toda a renda da família.

Meu pai continuava jogando, perdendo, fazendo dívidas e nesta confusão perdeu a casa no jogo.

Minha mãe não tinha conhecimento do tamanho do problema.

Fim de 1952 ele adoeceu e veio a falecer em 01 de junho de 1953. Consequência das noites no jogo.

Eu tinha 5 anos. Foi aí que minha infância começou a se perder. Já não era a mesma coisa no núcleo familiar. Comecei a ajudar nas atividades da casa e cozinha, fazendo o que podia e aguentava.

A jovem viúva com oito filhos começava seu calvário. Os credores começavam a aparecer. Ela batia sua máquina de costura dia e noite. Vida difícil.

Um tempo depois, veio na nossa casa um amigo deles e presenciou a nossa vida. Chamou minha mãe e fez uma proposta.

“Case comigo. Eu pago as dívidas de Zé, pago a hipoteca da casa, ajudo a criar seus filhos.”

Ela mandou marcar o casamento na hora.

Tempos depois, essa atitude dela foi uma das grandes lições que um filho pode ter: *não se perdem chances no caminho*. Ela se reinventou e recomeçou outra vida.

Em situações difíceis, sempre há uma saída.

Era a ajuda de que precisava, naquele momento o conforto para ela e os filhos. Ela pensou, não teve medo e seguiu em frente, confiante e sem perguntar ao futuro. O agora é que valia.

Siga o curso do rio, eliminando cada obstáculo que aparecer

Meu padrasto era um homem bom e amável conosco e com minha mãe. Ele tinha um ótimo

comércio em Nova Lima e fomos de mudança para a casa dele. A nossa casa foi alugada.

Era uma cidade nova, amigos novos, onde comecei na escola: E. E. Emília de Lima. Meu padrasto era funcionário da Morro Velho, empresa de mineração. Os primeiros anos foram tranquilos. Mamãe costureira e ele no comércio.

Pouco depois começaria o maior pesadelo da minha vida.

Nessa época, o acampamento de Águas Claras, no Mato do Jambreiro, era um lugar onde os homens trabalhavam como sondadores, procurando minérios. Era como um alojamento onde minha mãe era cozinheira e ele cuidava das mangueiras que abasteciam a água que descia da montanha.

Um lugar lindo, infância solta e livre.

Chegou a época da escolaridade e tínhamos que ficar na cidade. Ela descobriu um tio do meu pai que era um homem abastado e se ofereceu para ficar comigo, meu irmão e uma irmã. Éramos três crianças. Eu já estava no 2º ano.

Esse homem era um **monstro**. Eu e minha irmã vivemos na casa dos horrores. Tinha pavor quando chegava a noite e eu tinha que dormir. Até hoje ouço ele saindo do quarto, seus passos chegando à minha cama.

Eu e minha irmã nunca contamos nada a ninguém. Esse segredo nos uniu para o resto de nossas vidas. Foram dois anos nessa tortura. Minha vida sexual adulta foi uma tragédia. Ainda morávamos lá quando ele faleceu.

A vida me trouxe mais uma lição com essa experiência: *não confiava em ninguém*. Depois dessa época, fui morar com uma família maravilhosa, os Gurgel. Dona Purcina e seu marido me tratavam como uma princesa. Só tinham uma filha mulher, Maria Gurgel, que era uma flor de bondade.

Minha irmã foi para o internato em Conceição, como órfã. Eu terminei o 4º ano e voltei para morar com minha irmã, que era casada. Iniciei no colégio, onde me formei professora. O colégio era de freiras e tinha uma excelente educação. Lá aprendi muito e minha fé cresceu.

Em 1962, minha mãe voltou com meu padrasto para Conceição. Mais uma vez começamos tudo de novo. Reabriu a pensão, a venda e tinha muito trabalho. Eu ajudava cozinhando, lavando roupa na fonte e passando com ferro de brasa. Toda minha adolescência foi nesse ritmo, a diversão era escassa. Namorados, só escondido.

Estávamos juntos de novo. Minha irmã saiu do internato. Meu irmão estudava à noite e eu à tarde. Trocávamos os horários de serviço: no balcão da venda, na cozinha, na horta, com as galinhas... eram mil tarefas. Para sair, era a hora de chegar. Não podia trazer amigos em casa.

Passei a adolescência nesse compasso. Tudo continuava pouco, inclusive amor, carinho, segurança etc. Eu sonhava em um dia sair para conhecer uma vida diferente. Sonhava ser piloto de avião. Levaria uma surra se falasse isso com minha mãe.

O tempo passou e, como ótima aluna, no final de 1967 me formei professora. A família veio para o baile, o almoço. Minha outra irmã casada, que morava em Belo Horizonte, veio para o baile. Fiquei feliz com a vinda dela e dos filhos.

Todos os acontecimentos foram no sábado e domingo de 2 a 3 de dezembro de 1967. Na segunda, levantei-me cedo para colocar a casa em ordem e esperar o Natal e as festas de fim de ano.

Cheguei à varanda, tomei a bênção da minha mãe e perguntei por onde ela queria que eu começasse a arrumação. Ela me disse:

— Arrume as suas coisas e vá embora. Não vou tratar de moça formada.

Quase desmaiei. “Arrumar o quê?” Eu não tinha nada. Apenas umas poucas mudas de roupa, um sapato e um chinelo.

— E para onde, com que dinheiro?

Eu vendia doces e tinha um pouco guardado. Fiz o que ela mandou. Coloquei as coisas em uma sacola e fui para a rodoviária. Lá eu disse a ela:

— Mãe, nunca mais eu volto para morar aqui com a senhora. Quando puder, venho visitar.

Virei as costas. Mais um recomeço.

Fui expulsa, e isso doeu por muito tempo. (Mas tirei proveito: a partir daí minha vida dependia das minhas decisões).

Em 1º de fevereiro de 1968, achei uma escola para trabalhar. Era longe, mas fui contratada. Comecei no Estado e nunca saí. Fiz concurso em 1969 e fui efetivada. Só me aposentei 46 anos depois.

Me incomodava morar em uma casa que não era minha. Esse era meu próximo objetivo. No final de 1968, conheci um rapaz trabalhador e começamos a sair. Em dois anos estávamos casados.

Comecei uma nova etapa, porém, a família dele veio morar comigo. Não me importei: eu era a dona da casa, e as coisas andavam no meu ritmo.

As experiências foram se acumulando e eu tirava algo bom de tudo. Aos poucos, me transformei em uma leitora dedicada. Conheci o mundo, suas nuances, idiomas, sistemas políticos, culturas e costumes através dos livros. Aos poucos adquiri muita sabedoria e conhecimento.

Fiz cursos na área de trabalho, pedagogia. O período de trabalho em escolas foi meu maior aprendizado: crianças de todas as idades, professores e comunidade. Mais tarde fui entender como poderia envelhecer feliz, ativa e distribuindo tudo o que tinha de bom. Minha bagagem era grande e minha mochila estava cheia de amor — e amor não pesa.

Passaram-se 10 anos de casamento e eu não engravidava. Procuramos um médico e o

marido tinha um problema, que não foi sanado por causa do seu machismo. Não pensou em mim, no meu sonho de ser mãe.

Mais um recomeço. Me reinventei de novo para esse obstáculo. Aceitei. As coisas nunca mais seriam as mesmas.

Em 1980, fazendo faculdade, cuidando da casa e trabalhando em dois horários, eu precisava de ajuda. Uma família simples e trabalhadora, que eu já conhecia, bateu à minha porta pedindo apoio para uma das filhas que estava grávida e morando em um lugar insalubre. Acolhi essa pessoa com dois meses de gravidez e com um coração enorme. Ela me ajudou muito! (Sou grata! Somos amigas até hoje).

Ela não queria a gravidez, e eu sempre dizia:

— Calma, eu vou ajudar você... vamos esperar nascer e ver a carinha.

Aos poucos, me apaixonei em fazer o enxoval e preparar um quarto para o novo membro.

Ele chegou! E nós nos apaixonamos por aquele ser que encheu a casa de alegria. Nós o criamos, eu e meu marido, “éramos pais”.

Ela nunca falou em nos dar para adoção. Nunca tocamos no assunto, até ele fazer 12 anos e alguns problemas surgirem na escola. Ele não aceitava a caderneta escolar sem o nome do pai.

Já tinha idade para se expressar com um juiz o seu desejo. E foi o que fez. O juiz conversou com a mãe biológica sobre a importância disso para a vida dele. Tudo em paz.

Saí de lá com a certidão na mão e eu era mãe. Mais que mãe. Ele não saiu de dentro de mim, ele entrou e ocupou o coração.

Eu tinha compromisso com Deus e com um juiz. Nunca o separei da mãe biológica. Ela morou comigo até os 23 anos dele, quando ele já estava terminando a faculdade.

Meu casamento terminou depois de 40 anos. Eu me aposentei e voltei para minha cidade natal. Meu filho se casou e tenho um neto maravilhoso.

O divisor de águas da minha vida aconteceu em 28/08/2016. Sem explicações médicas, tive falência total respiratória.

Fiquei em coma por 18 dias. Entrei em um hospital e saí depois de longos cinco meses. Sem comer, sem falar e sem engolir. Um caso com poucas esperanças.

Fiz traqueostomia, cirurgia delicada na traqueia, tenho prótese no esôfago e saí de lá andando. Toda minha vida foi passada a limpo nesses cinco meses de hospital. Eu havia mudado em tudo, principalmente ao entender que eu era uma sobrevivente.

Em todas as etapas da minha vida eu tive que lutar, recomeçar, reinventar-me e seguir em frente.

Quem tem uma vida tão rica em experiências? Quem todo dia recomeçou, recomeçou e recomeçou, sempre sabendo que havia saída? Quem tinha todos os ingredientes para uma velhice tranquila e cheia de objetivos?

Agora é só aproveitar a estrada que caminhei e venci.

Tudo dá sentido à vida. Tudo vale a pena.

Quando me deito, todos os planos para o dia seguinte saem novos e determinados. Todos os dias cuido de mim, vou à academia, danço, ouço músicas e leio muito. Tenho um neto que é meu objetivo de envelhecer saudável para aproveitarmos nossos dias juntos.

Ajudo meu próximo, participo de projetos que envolvem idosos.

Depois de um tempo, percebemos que não precisamos mais estar em todo lugar ao mesmo tempo, o tempo todo. A vida ensina e o espírito cresce.

Não preciso mais estar onde meu coração não pulsa.

Despertar para a vida todos os dias requer coragem, fé e esperança.

Não basta abrir os olhos, é preciso ampliar a visão e enxergar além do que se vê.

Acordar com os lábios em prece e o pensamento voltado para Deus sempre será a melhor forma de começar o dia.

Data de recebimento: 30/09/2025; Data de aceite: 15/10/2025

Jamile José Daniel, 77 anos, residente em Conceição do Mato Dentro, MG, Brasil. E-mail: jamile.jose@yahoo.com.br kelvioluis@yahoo.com.br.

Para você leitora e leitor!

Convite à Escrita da Sua Autobiografia

Há um momento na vida em que percebemos que nossas histórias não cabem apenas na memória, pedem espaço no papel, na fala, no gesto, no mundo. Mais do que um registro, escrever sobre si é um movimento terapêutico, de acolhimento e de reencontro com tudo aquilo que nos trouxe até aqui. Por isso, deixamos aqui um convite amoroso e profundo:

Que tal escrever a história da sua própria vida...

“Envelhecer com sentido” é abrir livros de vidas inteiras, repletas de narrativas, memórias e reflexões profundas sobre a própria existência. É caminhar por histórias marcadas por lutas e dificuldades, mas também por conquistas, fé, esperança, trabalho e construção. É permitir-se revisitar dúvidas e descobertas, reconhecendo que, em cada página, há um presente, um aprendizado, uma reinvenção possível.

Esta obra reúne relatos que convidam à introspecção e ao encontro consigo mesmo. E você, leitor e leitora, torna-se também autor de sua jornada ao construir o seu próprio livro da vida, um gesto de coragem e de sentido. Aqui, cada seção provoca, desperta, chama para dentro: são abordagens profundas e textos que iluminam a busca constante por significado.

Por isso, deixamos o convite: que tal aceitar o chamado para escrever a história da sua própria vida?

Já pensou em realizar a sua autobiografia?

Com gentileza e verdade, permita-se mergulhar nas questões essenciais. Procure respostas e, quando não houver, procure caminhos. Acolha sua própria história com compaixão, acolhimento e amorosidade.

Refleta sobre o sentido que você dá a cada dia, sobre os desafios que moldam sua força e sobre os prazeres simples que sustentam a alegria de viver.

Escrever a própria história é um ato de presença, autonomia e esperança.

Deixaremos perguntas para que você possa fazer a si mesmo, sobre cada seção deste número especial, na esperança que possa lhe ajudar na sua construção de sentidos.

RAÍZES E MEMÓRIAS

- Onde começa a minha história? Como posso acolher e honrar minhas raízes e as histórias dos meus antepassados?
- Mesmo que algumas lembranças não sejam positivas ou estejam marcadas por dores, é importante reconhecer que só estamos aqui em razão e pela permissão de quem veio antes.
- Como posso honrar essas raízes e a minha própria vida?

Pergunte-se:

- Que imagens da minha infância permanecem vivas em mim?
- Se hoje a minha criança interior me acolhesse como padrinho ou madrinha, qual demonstração de amor eu ofereceria?
- Como acolher a parte dessa criança que carrega feridas?
- E como motivá-la para que se sinta mais feliz, segura e livre?

Lembre-se: a criança que você foi ainda mora em você.

CORPO, MENTE E TEMPO

- Como meu corpo mudou ao longo dos anos?
- Quais práticas me ajudam a manter o equilíbrio? Fé? Música? Movimento? Terapia? Convivência?
- Quais práticas de autocuidado sustentam a minha vida hoje?
- O que já cultivo e o que ainda preciso cultivar?

AFETOS E CONEXÕES

- Quem me acompanhou nas diferentes fases da vida?
- Quais amigos me ensinaram algo importante?
- Em quais grupos, comunidades ou espaços encontrei pertencimento?
- Que redes hoje me sustentam e como posso cultivá-las com mais presença e gentileza?

PROPÓSITO E SENTIDO

- O que hoje me inspira e dá sentido aos meus dias?
- Qual é o meu legado simbólico: o que eu gostaria que as pessoas lembrassem de mim?
- Que práticas, projetos ou gestos traduzem aquilo que realmente importa?

TRANSFORMAÇÕES E FUTURO

- Quais foram meus recomeços?
- O que ainda desejo aprender, viver ou transformar?
- Quais sonhos podem ser plantados agora, com o que eu já tenho?

E ao final, escreva:

Uma carta de agradecimento, acolhimento e carinho à sua própria história.

Boa escrita!

Boa travessia!

Posfácio**A Potência das Vozes e o Legado de um Envelhecer com Sentido***Doris Hincapié Ramírez¹¹**Kélvio Luís Martins Silva¹²**Mariana Reis Santimaria¹³**Natália de Cássia Horta¹⁴**Pilar Monreal Bosch¹⁵**Simone Martins¹⁶**Viviana Ines Garcia Ubillo¹⁷*

Ao concluirmos a curadoria deste número especial da *Revista Longeviver*, “Envelhecer com Sentido: Experiências e Narrativas de Vida em Diferentes Contextos”, sentimos a necessidade de compartilhar com nossos leitores – e com todos que colaboraram para esta obra – as reflexões que emergiram desse processo coletivo em prol de um envelhecimento mais digno e com sentido. Sua contribuição não se encerra no último parágrafo desta edição, mas segue reverberando em nós, pessoas encantadas pelas nuances da vida...

Cada texto recebido nos envolveu em uma experiência única. Fomos tomados por emoção e por um profundo sentimento de privilégio. Esta publicação, que se materializa em aproximadamente duzentas páginas, transcende o formato editorial: é um testemunho vivo da riqueza, diversidade e beleza do envelhecimento humano.

Para nós, editores, a leitura de cada relato foi transformadora. Mergulhamos em histórias que nos fizeram rir, chorar, refletir e, sobretudo, aprender. Este número especial revela-se inédito não apenas pela abordagem, mas pela capacidade de tocar o coração e provocar nossos pensamentos e conceitos sobre o envelhecer. Ele nos desafia a repensar nossas trajetórias, ultrapassando fronteiras acadêmicas e técnicas para abraçar a dimensão mais humana e afetiva da gerontologia.

¹¹ Professora da Universidade Católica de Manizales – Colômbia. E-mail: dhincapie@ucm-edu.co

¹² CEO da Respirar Consultoria– Brasil. E-mail: respirarconsultoria@gmail.com

¹³ Professora da Pontifícia Universidade Católica de Campinas – Brasil e representante da *Age-Friendly University Global Network* - América do Sul. E-mail: mariana.santimaria@puc-campinas.edu.br

¹⁴ Professora da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais – Brasil. E-mail: nataliahorta@pucminas.br

¹⁵ Professora da Universidade de Girona – Espanha. E-mail: pilar.monreal@udg.edu

¹⁶ Professora da Universidade Federal de Viçosa – Brasil. E-mail: simone.m@ufv.br.

¹⁷ Professora da Universidade de Valparaíso – Chile. E-mail: viviana.garcia@uv.cl

Acreditamos na potência deste material para gerar frutos em múltiplos cenários. Para profissionais da gerontologia, educadores, pesquisadores e estudantes, ele oferece um recurso valioso para ensino, pesquisa e extensão, catalisando discussões sobre intergeracionalidade, políticas públicas e a heterogeneidade da velhice. Para o público em geral, é um convite à introspecção, à valorização da própria trajetória e à compreensão empática das experiências alheias.

A extensão desta edição – 236 páginas – foi uma escolha consciente. Nosso compromisso foi dar voz a todos que generosamente compartilharam suas vivências, sem excluir nenhuma contribuição. Representar a diversidade das velhices exigiu reconhecer cada perspectiva, cada faceta, reafirmando nossa crença na potência que reside em todas essas vozes.

Este número especial também se propõe a inspirar reflexões pessoais. Que os relatos aqui reunidos sirvam como espelho, incentivando cada leitor a revisitar sua própria história, ressignificar experiências e reconhecer a sabedoria acumulada. Que despertem o desejo de escrever a própria autobiografia – um gesto de reconciliação com o passado e de projeção de sentido para o futuro.

Por fim, este trabalho é apenas o começo. A relevância e o impacto desta edição merecem uma divulgação ampla e estratégica. Estamos entusiasmados com a possibilidade de criar um projeto de longo prazo, que inclua eventos de lançamento, diálogos com redes parceiras e, quem sabe, até um mini-documentário, ampliando o alcance dessas vozes e inspirando ainda mais pessoas.

Agradecemos a todos os colaboradores pela coragem e generosidade em compartilhar suas vidas, e a você, leitor, por embarcar conosco nesta jornada. Que “Envelhecer com Sentido” seja um marco e um convite permanente à celebração da vida em todas as suas fases.



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional que permite o uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que a obra original seja devidamente citada.