

# ALMANAQUE DO IDOSO

Pequeno almanaque para o lazer, cultura, diversão e desenvolvimento mental do idoso. Contém 35 regras de ouro para uma terceira idade feliz e saudável e conselhos como envelhecer com inteligência e conseguir ser feliz nesta fase de um novo aprendizado. Ao contrário que muitos pensam, este aprendizado vai exigir do idoso todo o talento, capacidade, habilidade, sabedoria e experiência acumuladas ao longo de sua vida. Demonstra como envelhecer com sabedoria para garantir compreensão, aceitação, atenção, cuidado e carinho dos que o cercam. O livro contém estudos e mensagens apropriadas, que somam na espiritualidade, sabedoria e cuidados com a saúde física e mental nesta fase da vida, além de estimular a reflexão e meditação. Contêm, igualmente, curiosidades, dicas úteis para o dia-a-dia, humor, entre outros assuntos.

Nota: Este livro foi desenvolvido, incorporando textos do próprio autor e artigos, mensagens e outras informações disponíveis na Internet, sendo que os autores conhecidos foram citados. Assim, agradecemos a todos, conhecidos ou anônimos, pela viabilização deste trabalho.

João José da Costa

## Dedicatória

Dedico este livro a todos os meus parceiros idosos deste nosso imenso país, representando todas as classes sociais, muitos deles esquecidos por seus próprios parentes, negligenciados pela sociedade e desamparados por programas sociais do Governo.

Idosos que gastam boa parte dos rendimentos de suas aposentadorias na compra de remédios e pagamento de seus planos médicos, que os premiam, nesta fase da vida, com elevados preços e as tarifas mais caras.

Idosos que lutam por um lugar no ônibus, por um atendimento público digno nos bancos, repartições e instituições, por um maior respeito da sociedade.

Idosos que tentam sobreviver com uma aposentadoria insuficiente, cuja correção de valor anual não cobre, de longe, o aumento real de seus gastos, obrigando-os a uma contínua e crescente administração da escassez. Isto tudo por conta do hipócrita argumento da impossibilidade de aumentar as despesas com a previdência e salvar o orçamento do país.

Idosos que, ainda, encontram migalhas de sobras de recursos para ajudar na manutenção da casa e dos filhos crescidos e que, mesmo assim, não perdem sua dignidade e dividem com os mais jovens e com todos que lhes derem oportunidade, sua sabedoria e experiência.

Independentemente dos obstáculos que vocês, meus queridos e respeitáveis velhos, enfrentaram e, ainda, enfrentarão, nosso muito obrigado por tudo.

E não desistam da vida nunca!  
Nós acreditamos em vocês!  
E seremos eternamente gratos!

E a todos os filhos (as), netos (as), genros (noras) que demonstram um reconhecimento e agradecimento aos seus velhinhos através de um tratamento caridoso, sensível, justo, paciente, cordial, cuidadoso, respeitoso, amoroso e amigo.

A vocês uma benção de paz pelo cumprimento desta nobre missão. Isto os fará mercedores de um tratamento igual pelo exemplo que deram, além das graças que alcançarão permitidas pelo reconhecimento de Deus.

Em especial, aos meus velhinhos que se foram desta vida, meus pais José Maria e Anna Josephina, na certeza que os amei e respeitei muito, mas não achei o tempo suficiente para curtir tudo o que poderia ter curtido com eles quando em vida.

Um arrependimento irreversível.  
Um perdão que peço 'in memoriam'.  
Um registro que faço 'post mortem'.

João José da Costa

## **ENVELHECER É UMA DÁDIVA! (Desconheço o autor)**

Atualmente, é provável que, pela primeira vez em minha vida, sinto-me como a pessoa que sempre quis ser.

Não, não me refiro ao meu corpo, diante do qual às vezes me desespero, frente às rugas, aos olhos empapuçados, ao traseiro flácido.

E, com frequência, volto ao passado, quando vislumbro aquele antigo vulto em meu espelho (que se assemelha à minha mãe!), mas estes sentimentos já não me fazem sofrer mais: são passageiros.

Nunca trocaria os meus amigos incríveis, minha vida maravilhosa, minha família adorada, por cabelos menos grisalhos ou uma barriga menos proeminente.

Conforme envelheci, tornei-me mais amável e menos crítico comigo mesmo. Tornei-me o meu melhor amigo.

Não me recrimino por ter saboreado aquele docinho a mais, por não ter feito a minha cama, ao acordar, ou por ter comprado aquele enfeite tolo que não precisava, mas que dá um toque de modernidade ao meu jardim.

A minha idade me permite ser excêntrico, a manter tudo fora de ordem, posso ser extravagante.

Testemunhei a partida precoce deste mundo de muitos amigos queridos; e eles não puderam vivenciar plenamente a liberdade grandiosa implícita no envelhecer.

Qual é o problema, se eu decidir ler ou ficar ao computador até as quatro da manhã, e acordar somente ao meio-dia?

Serei meu próprio parceiro na dança, ao ritmo dos sucessos inesquecíveis dos anos 60 e 70, e se, ao mesmo tempo, quiser chorar por um amor perdido posso fazê-lo.

Caminharei pela praia com um traje de banho colado ao meu corpo obeso, e mergulharei no mar despreocupadamente, se assim desejar, apesar dos olhares críticos das pessoas mais jovens. Elas também envelhecerão.

Sei que algumas vezes me esqueço de algumas coisas. No entanto repito: é melhor que nos esqueçamos de alguns episódios da vida. Algumas vezes, recordo-me de coisas importantes.

Com o passar dos anos, é claro, também sofri decepções. Como não sentir a perda de uma pessoa amada, ou manter-se indiferente diante do sofrimento de uma criança, ou até mesmo quando o bichinho de estimação de alguém é atropelado por um carro?

Na verdade, ter o coração ferido é o que nos dá força, discernimento e compaixão. Um coração que nunca foi ferido é duro, estéril, nunca sentirá a alegria da imperfeição.

Sou, portanto, abençoado por ter vivido tanto, o que me permitiu ver meus cabelos grisalhos, e ter as marcas de minha juventude, para sempre gravadas nas profundas rugas de meu rosto. Muitos nunca riram, outros morreram antes de terem seus cabelos grisalhos.

Conforme envelhecemos, é mais fácil sermos otimistas. Preocupamo-nos menos com o que pensam as outras pessoas. Não nos políciamos mais. Temos, até mesmo, o direito de estar errados. Portanto, gosto de ser idoso. Isto me libertou. Gosto da pessoa na qual me tornei.

Não vou viver para sempre, mas enquanto ainda estiver por aqui, não desperdiçarei tempo lamentando o que poderia ter sido, nem me preocupando com o futuro. Posso agora comer todas as sobremesas que quiser, todos os dias (se estiver com vontade).

Que as minhas amizades nunca se acabem, principalmente, porque são verdadeiras e puras!

Desejo que você apresente sempre uma fonte de sorrisos em seu rosto e em seu coração, amanhã e sempre.

## AVÓS SÃO O MÁXIMO (Desconheço o autor)

Perguntaram a uma menina de cinco anos o que ela gostaria de ser quando crescesse. Ela respondeu: “Gostaria de ser avó”.

Ao ser questionada porque, ela completou:

- Porque os avós escutam, compreendem. E, além do mais, a família se reúne inteirinha na casa deles.

E a menina continuou:

- Uma avó é uma mulher velhinha que não tem filhos. Ela gosta dos filhos dos outros. Um avô leva os meninos para passear e conversa com eles sobre pescaria e outros assuntos parecidos. Os avós não fazem nada, e por isso podem ficar mais tempo com a gente. Como eles são velhinhos, não conseguem rolar pelo chão ou correr. Mas não faz mal. Levam-nos ao shopping e nos deixam olhar as vitrines até cansar.

- Na casa deles tem sempre uma mesa cheia de coisas gostosas! Passeiam conosco mostrando as flores, ensinando seus nomes, fazendo-nos sentir seu perfume. Avós nunca dizem "depressa, já para a cama" ou "se não fizer logo vai ficar de castigo”.

- Quase todos usam óculos e eu já vi uns tirando os dentes e as gengivas. Quando a gente faz uma pergunta, os avós não dizem: Menino, não vê que estou ocupado?

- Eles param, pensam e respondem de um jeito que a gente entende. Os avós sabem um bocado de coisas. Eles não falam com a gente como se nós fôssemos bobos. Nem se referem a nós com expressões tipo "que gracinha!", como fazem algumas visitas. O colo dos avós é quente e fofinho, bom da gente sentar quando está triste.

- Todo mundo deveria tentar ter um avô ou uma avó, porque são os únicos adultos que têm tempo para nós.

A menina concluiu.

## Introdução

Passar por tantos desafios, frustrações, ameaças e problemas e conseguir chegar à velhice não era um grande objetivo seu? Pois é, você conseguiu! A velhice chegou!

E agora?

Algo que parecia tão longínquo no tempo, finalmente aconteceu. Aposentado e inativo, você se depara agora com uma situação anterior de ‘sem tempo para nada’ para outra de ‘com tempo para tudo’. E o que fazer?

Disponibilizamos este pequeno almanaque para o lazer, cultura, diversão e desenvolvimento mental do idoso.

Conheça as 35 regras de ouro para uma terceira idade feliz e saudável e conselhos de como envelhecer com inteligência e conseguir ser feliz nesta fase de um novo aprendizado. Ao contrário que muitos pensam, este aprendizado vai exigir de você todo o talento, capacidade, habilidade, sabedoria e experiência acumuladas ao longo de sua vida. Não pense que só o fato de envelhecer vai lhe garantir compreensão, aceitação, atenção, cuidado e carinho dos que o cercam. Ao contrário, o seu comportamento nesta nova fase de sua vida é que vai garantir conquistar e manter amizades e a sua permanência feliz e tranquila em família. Ou, em casos mais extremos, a sua internação em um asilo!

O livro contém estudos e mensagens apropriadas, que somam na espiritualidade, sabedoria e cuidados com a saúde física e mental nesta fase da vida, além de estimular a reflexão e meditação. Contém, igualmente, curiosidades, dicas úteis para o dia-a-dia, humor, entre outros assuntos.

Assim, convido a todos para dividirem comigo e se divertirem com estas informações, novas experiências e descobertas, que serão úteis para a sua orientação e reflexão. Elas podem mudar os rumos e conceito de vida que você tinha para a velhice e, o que é mais importante, ajuda-lo a entender melhor o novo ambiente familiar que se cria a partir desta inevitável evolução para o envelhecimento.

Faça a felicidade das pessoas que o rodeiam e seja feliz você mesmo! Esse é o princípio para que sua vida seja significativa e saudável. Cuide-se antes de qualquer coisa! Você é o seu maior patrimônio. Aproveite esta rara existência que, por enquanto, você tem à sua disposição!

E os idosos? Será que todos gostariam de voltar ao passado, serem jovens e começarem tudo de novo? Você pode não acreditar, mas não são todos que responderiam ‘sim’.

Talvez, a maioria responderia ‘não’.

Eu me lembro da história contada por um amigo meu, o Ricardo, sobre uma conversa que ele teve com o seu pai, que retrato abaixo:

*Em um destes passeios eu perguntei ao meu pai se ele gostaria de ser jovem novamente. E ele me surpreendeu com a resposta:*

- *Ricardo, naturalmente toda a pessoa com certa idade gostaria de poder voltar ao seu tempo de juventude. Mas, não é o meu caso. Durante minha vida eu tive que lutar muito, competir com pessoas poderosas, crescer na vida à custa de muito esforço, sofrimento e dedicação no meu trabalho e, em muitas vezes, até tendo que enfrentar humilhações para aprender. Tive que abandonar a família para, paradoxalmente, sustentar e proteger a própria família. Não, não gostaria de passar por tudo isto novamente. A minha fase agora é, talvez, a melhor fase que estou vivendo em toda a minha vida, apesar dos problemas de saúde que o tempo, infelizmente, premia os mais idosos. O velho, Ricardo, é um vencedor, uma pessoa de sucesso e é assim que dever ser visto pelos mais jovens. Eles já chegaram lá, venceram os obstáculos da vida e continuaram mantendo a própria vida. E não foram poucos os obstáculos. Passaram pelos riscos da violência, das doenças, passaram por depressões e frustrações. É assim que eu me sinto. Hoje eu estou mais tranquilo, sinto-me feliz e em paz comigo mesmo. Deixei para trás todo o lixo inútil que eu mantinha em minha mente e que me davam paradigmas errados de vida. Se um problema antes me estressava ao extremo, hoje eu encaro um problema com serenidade e tranquilidade. Durmo bem. Sinto-me seguro. Definitivamente, não gostaria de voltar no tempo e passar por tudo novamente.*

- *Estou usufruindo a paz que somente a sabedoria conquistada através de muitos anos de vida me dá.*

*E é esta sabedoria que eu e muitos velhos procuramos transmitir aos mais jovens. Mas, na maioria das vezes, é infrutífero. O jovem quer passar por suas próprias experiências, por mais dolorosas que sejam. Assim, a sabedoria dos mais velhos nem sempre, ou quase sempre, não é bem vinda.*

*Alguns anos depois, meu pai adoeceu seriamente e, em minha visita à UTI do hospital, pude conversar com ele revelar-lhe o quanto eu o amava e o quanto ele era importante para mim e para a mamãe. Disse-lhe o quanto eu gostaria que ele me acompanhasse nos principais momentos de minha vida que, com toda certeza, viriam. Ele ouvia com um olhar sereno e terno. Não sofria dores. Mas, estava definhando rapidamente.*

*Da UTI podia se ver os jardins do hospital, onde um bosque formado de Ipês Roxo em floradas dava um grande espetáculo da Natureza. Neste momento, ele acompanhou meu olhar pela janela em direção ao bosque dos Ipês Roxo e disse:*

- *Filho, você está vendo aquele bosque de Ipês?*
- *Sim, pai, ele estava me chamando à atenção por sua beleza.*
- *Observe a conselho de vida que este bosque está nos dando!*

*Eu olhei em direção ao bosque sem descobrir de imediato a conselho de vida que meu pai se referia e ele continuou:*

- *Veja bem. No bosque temos Ipês de vários tamanhos, todos procurando o seu lugar ao Sol. O Sol é vida para as árvores. Através dele, elas podem florir e gerar suas sementes perpetuando, assim, a sua espécie. Crescer em busca do Sol é uma questão de sobrevivência para elas. Mas, note bem que as mais novas têm o tronco fino e uma pequena copa cujas folhas procuram desesperadamente o Sol. Estas estão em fase de crescimento e estão em desvantagem nesta competição. Já as*

*mais velhas têm os troncos mais grossos e uma copa bem mais larga, uma vez que recebem mais raios do sol. Agora veja aquele Ipê majestoso, o maior de todos, o mais velho. É ele que possui a maior copa de galhos e folhas. É ele que possui a maior quantidade de flores, conseqüentemente, irá gerar as melhores sementes para a árvore. Entretanto, observe o seu tronco. Veja como ele já está com muitos parasitas e se apresenta com diversos buracos que o estão deteriorando. Muito em breve ele sucumbirá à idade e cairá. Ao cair, ele estará abrindo um grande espaço para os demais Ipês menores conseguirem mais luz do Sol e crescerem fortes e saudáveis. Mas, enquanto isto não acontece, ele está usufruindo a melhor luz do Sol, ocupando o maior espaço para a sua copa, está dando as melhores flores e gerando as melhores sementes. Ele está vivendo o seu momento maior de glória em toda a sua vida. A vida é assim para todos os seres vivos, meu filho. A vida é assim. Neste momento, eu estou me sentindo, também, no momento maior de glória por ter gerado um filho como você e pelas palavras de carinho que acabou de dizer! Lembre-se sempre da mensagem transmitida pelo bosque dos Ipês, meu filho!*

*Cansado, meu pai virou-se para o lado e adormeceu para sempre, encerrando minha curta visita ao meu velho pai, encerrando sua curta passagem por esta vida.*

A maior sabedoria que alguém pode demonstrar ao envelhecer é saber viver cada dia que Deus lhe permitir. Assim sendo, procure participar, trocar experiências, enriquecer os seus conhecimentos, atualizar as suas informações. Uma mente ativa ajuda no retardamento dos efeitos do envelhecimento. Nunca deixe de curtir a vida e as coisas boas que ela lhe oferece porque a velhice chegou. Você tem um histórico de realizações na vida. É hora agora de curtir suas realizações da forma mais natural possível.

A vida é uma longa peça teatral onde, a cada etapa, abre-se uma cortina e nos mostra novas realidades. E já vimos muitas cortinas se abrirem em nossa existência e, em cada fase, mudamos nossos conceitos, quer quanto às ideias, quer com relação às pessoas, à medida que novas realidades se nos apresentaram pela frente. A cada dia, acrescentamos novas paisagens e novas cores, de acordo com as realidades que vamos descobrindo. Estes novos ambientes que vamos encontrando nesta fase da vida não acontecem de repente.

Eles vão surgindo de forma natural no decorrer da vida e vamo-nos enquadrando a realidades antes não imaginadas, modificando nosso modo de ser, querendo ou não.

O segredo do saber envelhecer é conservar a autoestima, o amor pela vida, o entusiasmo em fazer as coisas novas, alimentar sonhos, ocupar a mente positivamente, mantendo sempre o interesse por nós mesmos e pelos outros que nos rodeiam.

É importante, ainda, não se afastar dos jovens. Eles são fontes de crescimento e mudanças. Cultive amizades com pessoas jovens e nunca opte por um isolamento próprio de quem se acha fora de uma época. A época atual em que você vive como idoso é a sua época também. E a sociedade precisa de sua presença, bem como os jovens de sua experiência e sabedoria. Por isso, buscar novas amizades, inclusive jovens, permite uma contínua renovação. Você pode acabar isolado pelo seu próprio modo de vida e de ser se não acompanhar o dinamismo do mundo de hoje que tem pressa de mudanças e novas experiências.

Mantenha sua dignidade, sua vaidade, não se deixe abater pelas transformações físicas do seu corpo, não se refugie atrás de doenças. Prove que você viveu com garra e entusiasmo toda a sua vida e não é agora na velhice que você vai ser incoerente. Viva intensamente cada dia valorizando a qualidade das coisas e não a quantidade.

Lembre-se sempre que a velhice é um processo de aprendizado contínuo como foi em toda a sua vida. Eduque-se diariamente para a velhice conhecendo-se melhor, explorando suas qualidades, discernindo os atos pessoais certos e errados, continuando aprender com os erros. A vida se renova a cada dia. Você precisa acompanhar esta renovação. Torna-se velho quem não acompanhar este processo de renovação, qualquer que seja a idade.

Um ponto que merece sua máxima atenção é o fato de que o modo como se comportar na velhice determinará a qualidade de seu relacionamento em casa, com os seus FGN e amigos. Se você foi uma pessoa amável, tranquilo, será um idoso com grande possibilidade de agradar as pessoas de seu relacionamento.

Faça planos, sonhe com objetivos, lute por ideais de uma sociedade melhor, livre-se do lixo que acumulou em sua mente de tantos ressentimentos e humilhações, aprenda a perdoar com sinceridade. Desenvolva o prazer de conversar, viajar, conhecer lugares novos e pessoas diferentes. Seja generoso com todos, desenvolva sentimentos de gratidão por tudo que Deus e a vida lhe deram.

Na medida em que nos tornamos mais velhos a nossa tendência é de nos referirmos constantemente ao passado. Qual é o idoso que não repete diariamente a frase: ‘No meu tempo sim é que era um tempo bom!’. Mas, quer um conselho? Procure não viver do tempo passado. Seu tempo é agora, hoje e o melhor tempo está por vir nos dias seguintes. Não perca a noção das maravilhas e coisas boas que o mundo de hoje pode oferecer-lhe. Isto é real para você, não o tempo que já passou.

A velhice é tempo para contemplação, deslumbramento, silêncio, despojamento de bens materiais e enriquecimento de bens espirituais. É tempo de oração. É tempo de nos dominar a nós mesmos. Lembre-se que a sociedade impõe certo modelo para o idoso, principalmente em famílias de mente menos aberta e que seguem mais a tradição. Assim, alguns membros de sua família podem vê-lo como o idoso que tem que ficar sentado lendo jornal e vendo televisão, dando uma voltinha no quarteirão e, de vez em quando, indo até a padaria comprar pão. Ou vendo a idosa como a cozinheira da família nos finais de semana, a senhora que cuida dos netinhos durante a semana e que ocupa o seu tempo fazendo tricô.

Mas, os idosos estão descobrindo que podem fazer muito mais do que isto e se deparando com a abertura de portas e oportunidades imensas para uma vida com melhor qualidade. É uma questão de saberem romper os paradigmas sociais e familiares e irem à luta por este novo espaço.

Acompanhe com interesse os 35 conselhos que se seguirão. Desenvolva sabedoria com as mensagens. Aprenda com as curiosidades e dicas úteis para o nosso dia-a-dia e ria com as piadas que fazem a nosso respeito. Não adote uma atitude de defesa ou contrariedade com relação a uma piada sobre idoso. Esta posição somente serve para nos incompatibilizar e até mesmo incentivar ainda mais as piadas dirigidas a nós. Assim, a melhor atitude é rir junto com os demais.

Piadas sobre idosos são motivos para reflexões sobre esta nova fase de nossa vida e servem de alertas e aprendizado. De forma direta ou indireta, elas nos dão dicas e antecipam experiências importantes sobre a velhice que, muito provavelmente, experimentaremos.

*(Convenção: FGN é igual a filhos, genros/noras e netos).*

## **CONSELHO N.º 01 – PRIORIDADE MÁXIMA PARA A SUA SAÚDE**

Segundo as estatísticas médicas, aproximadamente 85% das pessoas idosas apresentam um ou mais doenças ou problemas de saúde. Entre estes problemas as estatísticas médicas citam: artrite, hipertensão arterial, doenças cardíacas, comprometimento da audição, comprometimento ortopédico, catarata, diabetes, comprometimento visual. Elas até podem ser doenças naturais da idade. Mas, você não deve aceitá-las sem luta e com resignação. Aprenda que cuidar de sua saúde é seu interesse e responsabilidade maiores. E você terá todo o tempo do mundo para cumprir a bom nível esta sua responsabilidade.

Portanto, até onde o seu corpo e sua mente o permitirem, marque você mesmo suas consultas médicas, faça um planejamento anual de exames médicos de acompanhamento obrigatórios, procure escolher um Geriatra para coordenar e analisar todos os seus exames médicos e evite substituí-lo. Assim, você conhecerá a evolução de todas as suas doenças e, com certeza, fará um acompanhamento mais preciso. Sempre que puder, vá sozinho ou com sua ‘cara metade’. Ande, pegue ônibus, táxi e se puder dirigir seu próprio carro melhor ainda. Não use seus FGN para acompanhá-lo ao médico sem necessidade.

Lembre-se que eles estão naquela fase de muitos compromissos profissionais e familiares, precisam ganhar a vida, educar e cuidar de seus filhos, formar seus patrimônios. Claro que eles irão com todo o prazer acompanhá-lo ao médico. Mas, deixe este recurso para os tratamentos médicos mais sérios. Lembre-se que quanto menor tempo ocupar deles, melhor imagem terá e maior orgulho despertará junto aos seus FGN. E quanto menos tempo ocupar deles, melhor aceitação da sua presença!

Não tome remédios por sua conta. Não deixe aquela máxima dominar você: ‘Velho adora tomar remédios!’. Deixe o seu Geriatra lhe orientar quanto aos remédios que pode ou não tomar. Não vire um hipocondríaco, ou seja, uma pessoa que vê doenças imaginárias o tempo todo e em muitos lugares de seu corpo. Sem dúvida, um bom plano médico, escolhido e mantido antes de chegar à velhice, lhe dará um bom suporte nesta fase em que as doenças mais se manifestam.

Outra consideração é o fato de que o idoso goza de maior respeito e atenção de seus FGN quando estes têm uma percepção que o seu velhinho cuida e se preocupa com a sua saúde. Em caso contrário, se o idoso é relaxado com sua saúde e não se cuida, perderá a atenção e a paciência de seus FGN e ouvirá coisas assim: ‘Ah, ele vive reclamando de dor ali e dor aqui. Mas, ele não se cuida! Não pode beber e bebe! Não pode fumar e ele fuma! Não há nada que possamos fazer!’. Ao ouvir isto, com certeza você ficará triste e magoado, prejudicando a sua autoestima.

Outro ponto muito importante. Não é nesta fase de vida que gostamos de viajar, nos arriscar em algumas aventuras mais ousadas como, por exemplo, visitar o Pantanal? Se você cuidar de sua saúde e tiver em boas condições físicas, seus FGN não hesitarão em convidá-lo para acompanhá-los em suas viagens. Ao contrário, pensarão: ‘Eu gostaria de levar o vovô (ou o papai), mas ele vive com problemas de saúde. Tenho medo que aconteça alguma coisa na viagem. É melhor ele ficar em casa...’.

## **CONSELHO N.º 02 – PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS COM REGULARIDADE**

O famoso ditado latino ‘Mens sana in corpore sano’, ‘Mente sã em corpo são’, é uma realidade e verdade em que podemos apostar todos os nossos esforços. Um corpo sadio gera uma mente sadia e confiante. Assim, no mesmo grau de importância do cuidado médico está a necessidade da prática regular de exercícios físicos.

A atividade física é reconhecida pela comunidade médico-científica como um dos mais poderosos agentes na promoção da saúde e da qualidade de vida, em especial dos idosos. A adoção de um estilo de vida saudável que consiste de atividade física regular e dieta balanceada, além de melhorar significativamente

a qualidade de vida, retarda o processo de envelhecimento e atua com eficiência no combate e prevenção das doenças degenerativas características da velhice. Os médicos alertam com frequência a incidência maior de doença coronariana nos indivíduos sedentários.

Se você optar por uma vida de inatividade física, vai se expor a um fator de risco para o desenvolvimento de doenças do coração. Não se inclua naquele grupo de velhos aposentados que desde manhã vão para a praça e ficam sentados por horas jogando truco, buraco, sueca e tomando uma cervejinha. Isto pode e deve ser feito periodicamente para o seu lazer. Mas, nunca como o seu estilo de vida. Você passará a ter um hábito sedentário, ganhará barriga e aí, meu velho amigo, ficará exposto a inúmeros problemas de saúde. Vá a pé à padaria, ao supermercado, à farmácia sempre que puder.

A velhice acontece mais depressa entre as pessoas sedentárias, paradas, que não praticam esportes, caminhadas, exercícios físicos. As outras, ao contrário, retardam o seu processo de envelhecimento pelas práticas sadias de exercícios físicos. Portanto, quer ficar mais jovem na velhice ou aparentar ser menos velho para a sua idade? Mexa-se! E não venha com a desculpa que não tem tempo. Se você não encontrar tempo para os exercícios físicos, terá que encontrar tempo para os médicos. Entendeu o significado disto? Estudos provam que você pode reduzir sua idade biológica de 10 a 20 anos se você se mantiver ativo. Quer coisa melhor para você e sua família? Para os idosos, a prática regular de exercícios tem o poder de prevenir, minimizar e reverter muitos dos problemas físicos, psicológicos e sociais que frequentemente acompanham o processo de envelhecimento. Dizem os médicos que a consequência mais importante do processo de envelhecimento é a diminuição da força muscular em decorrência da perda de massa muscular.

Dizem os estudos médicos que você perde força muscular na base de 15% por década entre os 60 aos 70 anos. A partir dessa faixa etária, a perda é muito mais acentuada. E todos nós sabemos que a força muscular é o componente mais importante da aptidão física na terceira idade. À medida que você perde força muscular você perde a capacidade de realizar tarefas básicas de sua vida diária. Assim, você pode encontrar dificuldades que não sentiam antes, como: levantar-se da cadeira, de entrar e sair do carro, subir um degrau mais alto, atravessar uma rua mais rapidamente, carregar uma sacola do supermercado, ajudar um neto a consertar um brinquedo qualquer mais pesado e até sentar

no vaso sanitário, tomar banho sozinho e caminhar. E isto nenhum idoso quer! Quando se chega a este estágio, ficamos presos a uma poltrona na sala ou deitados além do necessário. Não, não! Vamos recuperar nossa musculação, certo?

O aumento da força através da musculação é um dos mais efetivos e econômicos meios de preservar a saúde e independência dos idosos. Procure seu médico para orientações e, em seguida, matricule-se na academia de ginástica perto de sua casa. Todas elas têm horários especiais para a terceira idade. Além de investir em suas condições físicas, você aumentará o seu ciclo de amigos. Que bom, não? A prática de esportes adequados e de exercícios físicos orientados é importante, igualmente, para a prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares e diabetes na população acima de 60 anos. Seu médico vai insistir muito e frequentemente quanto à necessidade dos exercícios de alongamento para que o seu corpo tenha a melhor elasticidade e flexibilidade possível e de acordo com a sua idade e condições físicas. Dê muita importância para estas recomendações.

Os exercícios de alongamento vão lhe assegurar um andar mais confiante, a execução de atos com mais facilidade, como: sentar, levantar, agachar. Caso contrário, você ficará com aqueles movimentos de corpo endurecidos, travados, que caracterizam a maioria dos idosos. De longe pode se ver, pelo andar, se está vindo um idoso ou não. Com bom alongamento e flexibilidade, esta percepção não será tão fácil. Com um programa periódico de exercícios físicos e prática de esportes, você vai sentir um desenvolvimento da força muscular, o aumento da aptidão cardiorrespiratória, a melhora da flexibilidade, da coordenação e do equilíbrio. E isto não é tudo que nós idosos desejamos e precisamos?

Mas, siga atentamente as orientações de seu médico e de seu professor de educação física! A rotina de exercícios ideal é aquela que não apresenta riscos para a integridade física e, ao mesmo tempo, promove adaptações fisiológicas capazes de manter ou melhorar a saúde.

E lembre-se! A caminhada diária de 30 a 45 minutos por dia é um dos exercícios mais fáceis e que requer menos gastos e que são extremamente importantes para um treinamento aeróbio, ou seja, melhor capacidade pulmonar e de resposta na oxigenação do organismo. Por ser uma atividade

de baixa intensidade e não representar riscos, no que diz respeito a lesões ortopédicas e problemas cardiovasculares, a caminhada é uma atividade segura e ocupa uma posição de destaque no programa de condicionamento físico para terceira idade.

E para encerrar este conselho enfatizamos que sua qualidade de vida como idoso está diretamente relacionada à sua capacidade de locomoção e sua saúde. Cuidar de sua saúde e fazer exercícios físicos regulares podem lhe assegurar a manutenção de sua capacidade funcional, facilitando sua locomoção, evitando complicações clínicas, assegurando melhor controle de seu corpo e, assim, prevenindo quedas e fraturas tão perigosas para esta idade.

Sentindo-se bem fisicamente, você aumentará sua autoestima com benefícios psicológicos, contribuindo para evitar a depressão, por exemplo. Enfim, você se tornará ativo e independente. Dedique sua maior atenção para estes fatores.

## 11 benefícios da caminhada para o corpo e a mente

*Ela controla a pressão, diabetes, protege contra demência e ainda emagrece.*

Fonte: <http://www.minhavidacom.br/fitness/materias/12490-11-beneficios-da-caminhada-para-o-corpo-e-a-mente>.

Você conhece algum exercício mais fácil de praticar do que a caminhada? Ela não exige habilidade, é barata, pode ser feito praticamente a qualquer hora do dia, não tem restrição de idade e ainda pode ser feita dentro de casa se a pessoa tiver uma esteira. "Para uma pessoa que não pratica nenhum tipo de esporte, uma caminhada de 10 minutos por dia já provoca efeitos perceptíveis ao corpo, depois de apenas uma semana", explica o fisiologista do esporte Paulo Correia, da Unifesp.

Além da melhora do condicionamento físico, as vantagens de caminhar para a saúde do corpo e da mente são muitas, e comprovadas pela ciência.

O **Minha Vida** reuniu 11 benefícios que esse hábito pode fazer para você. Confira aqui e movimente-se:

### 1. Melhora a circulação

Um estudo feito pela USP, de Ribeirão Preto, provou que caminhar durante aproximadamente 40 minutos é capaz de reduzir a pressão arterial durante 24 horas após o término do exercício. Isso acontece porque durante a prática do exercício, o fluxo de sangue aumenta, levando os vasos sanguíneos a se expandirem, diminuindo a pressão.

Além disso, a caminhada faz com que as válvulas do coração trabalhem mais, melhorando a circulação de hemoglobina e a oxigenação do corpo. "Com o maior bombeamento de sangue para o pulmão, o sangue fica mais rico em oxigênio. Somado a isso, a caminhada também faz as artérias, veias e vasos capilares se dilatarem, tornando o transporte de oxigênio mais eficiente às partes periféricas do organismo, como braços e pernas", explica o fisiologista Paulo Correia.

## 2. Deixa o pulmão mais eficiente

O pulmão também é bastante beneficiado quando caminhamos. De acordo com Paulo Correia, as trocas gasosas que ocorrem nesse órgão passam a ser mais poderosas quando caminhamos com frequência. Isso faz com que uma quantidade maior de impurezas saia do pulmão, deixando-o mais livre de catarros e poeiras. "A prática da caminhada, se aconselhada por um médico, pode ajudar também a dilatar os brônquios e prevenir algumas inflamações nas vias aéreas, como bronquite. Em alguns casos mais simples, ela tem o mesmo efeito de um xarope bronco dilatador", explica.

## 3. Combate a osteoporose

O impacto dos pés com o chão tem efeito benéfico aos ossos. A compressão dos ossos da perna, e a movimentação de todo o esqueleto durante uma caminhada faz com que haja uma maior quantidade de estímulos elétricos em nossos ossos, chamados de piezelétrico. Esses estímulos facilitam a absorção de cálcio, deixando os ossos mais resistentes e menos propensos a sofrerem com a osteoporose.

"Na fase inicial da perda de massa óssea, a caminhada é uma boa maneira de fortalecer os ossos. Mesmo assim, quando o quadro já é de osteoporose, andar frequentemente pode diminuir o avanço da doença", diz o fisiologista da Unifesp.

#### 4. Afasta a depressão

Durante a caminhada, nosso corpo libera uma quantidade maior de endorfina, hormônio produzido pela hipófise, responsável pela sensação de alegria e relaxamento. Quando uma pessoa começa a praticar exercícios, ela automaticamente produz endorfina.

Depois de um tempo, é preciso praticar ainda mais exercícios para sentir o efeito benéfico do hormônio. "Começar a caminhar é o início de um círculo vicioso. Quando mais você caminha, mais endorfina seu organismo produz, o que te dá mais ânimo. Esse relaxamento também faz com que você esteja preparado para passar cada vez mais tempo caminhando", explica Paulo Correia.

#### 5. Aumenta a sensação de bem-estar

Uma breve caminhada em áreas verdes, como parques e jardins, pode melhorar significativamente a saúde mental, trazendo benefícios para o humor e a autoestima, de acordo com um estudo feito pela Universidade de Essex, no Reino Unido.

Comparando dados de 1,2 mil pessoas de diferentes idades, gêneros e status de saúde mental, os pesquisadores descobriram que aqueles que se envolviam em caminhadas ao ar livre e também, ciclismo, jardinagem, pesca, canoagem, equitação e agricultura, apresentavam efeitos positivos em relação ao humor e à autoestima, mesmo que essas atividades fossem praticadas por apenas alguns minutos diários.

#### 6. Deixa o cérebro mais saudável

*"Caminhar diariamente é um ótimo exercício para deixar o corpo em forma, melhorar a saúde e retardar o envelhecimento."*

Caminhar diariamente é um ótimo exercício para deixar o corpo em forma, melhorar a saúde e retardar o envelhecimento. Entretanto, um novo estudo da Universidade de Illinois, nos Estados Unidos, mostra que esse efeito antienvelhecimento do exercício pode ser possível também em relação ao cérebro, ao aumentar seus circuitos e reduzir os riscos de problemas de

memória e de atenção. "Os estímulos que recebemos quando caminhamos aumentam a nossa coordenação e fazem com que nosso cérebro seja capaz de responder a cada vez mais estímulos, sejam eles visuais, táteis, sonoros e olfativos", comenta Paulo Correia.

Outro estudo feito pela Universidade de Pittsburgh, afirma que as pessoas que caminham em média 10 quilômetros por semana apresentam metade dos riscos de ter uma diminuição no volume cerebral.

Isso pode ser um fator decisivo na prevenção de vários tipos de demência, inclusive a doença de Alzheimer, que mata lentamente as células cerebrais.

## 7. Diminui a sonolência

A caminhada durante o dia faz com que o nosso corpo tenha um pico na produção de substâncias estimulantes, como a adrenalina. Essa substância deixa o corpo mais disposto durante as horas subsequentes ao exercício. Somado a isso, a caminhada melhora a qualidade do sono de noite.

"Como o corpo inteiro passa a gastar energia durante uma caminhada, o nosso organismo adormece mais rapidamente no final do dia. Por isso, poucas pessoas que caminham frequentemente têm insônia e, conseqüentemente, não tem sonolência no dia seguinte", completa o especialista da Unifesp.

## 8. Mantém o peso em equilíbrio e emagrece

Esse talvez seja o benefício mais famoso da caminhada. "É claro que caminhar emagrece. Se você está acostumado a gastar uma determinada quantidade de energia e começa a caminhar, o seu corpo passa a ter uma maior demanda calórica que causa uma queima de gorduras localizadas", afirma Paulo Correia.

E o papel da caminhada na perda de peso não para por aí. Pesquisadores da Universidade de Yale, nos Estados Unidos, mostraram que, mesmo horas depois do exercício, a pessoa continua a emagrecer devido à aceleração do metabolismo causada pelo aumento na circulação, respiração e atividade muscular.

A conclusão foi de que os músculos dos atletas convertem constantemente mais energia em calor do que os de indivíduos sedentários. Isso ocorre porque quem faz um treinamento intensivo de resistência, como é o caso da caminhada, tem um metabolismo mais acelerado.

## 9. Controla a vontade de comer

Um estudo recente feito por pesquisadores da Universidade de Exeter, na Inglaterra, sugere que fazer caminhadas pode conter o vício pelo chocolate. Durante o estudo, foram avaliadas 25 pessoas que consumiam uma quantidade de pelo menos 100 gramas por dia de chocolate. Os chocólatras tiveram que renunciar ao consumo do doce e foram divididos em dois grupos, sendo que um deles faria uma caminhada diária.

Os pesquisadores perceberam que não comer o chocolate, juntamente com o estresse provocado pelo dia a dia, aumentava a vontade de consumir o doce. Mas, uma caminhada de 15 minutos em uma esteira proporciona uma redução significativa da vontade pela guloseima.

"Além de ocupar o tempo com outra coisa que não seja a comida, a caminhada libera hormônios, como a endorfina, que relaxam e combatem o estresse, efeito que muitas pessoas buscam compulsivamente na comida", afirma Paulo Correia.

## 10. Protege contra derrames e infartos

Quem anda mantém a saúde protegida das doenças cardiovasculares. Por ajudar a controlar a pressão sanguínea, caminhar é um fator de proteção contra derrames e infarto. "Os vasos ficam mais elásticos e mais propícios a se dilatarem quando há alguma obstrução. Isso impede que as artérias parem de transportar sangue ou entupam", diz Paulo.

A caminhada também regula os níveis de colesterol no corpo. Ela age tanto na diminuição na produção de gorduras ruins ao organismo, que têm mais facilidade de se acumular nas paredes dos vasos sanguíneos e por isso causar derrames e infartos, como no aumento na produção de HDL, mais conhecido como colesterol bom.

## 11. Diabetes

A insulina, substância que é responsável pela absorção de glicose pelas células do corpo, é produzida em maior quantidade durante a prática da caminhada, já que as atividades do pâncreas e do fígado são estimuladas durante a caminhada devido à maior circulação de sangue em todos os órgãos.

Outro ponto importante é que o treinamento aeróbico intenso produzido pela caminhada é capaz de reverter a resistência à insulina, um fator importante para o desenvolvimento de diabetes. Assim fica comprovado que os exercícios têm ainda mais benefícios contra o mal do que se pensava anteriormente.

"Quanto maior a quantidade de insulina no sangue, maior a capacidade das células absorverem a glicose. Quando esse açúcar está circulando livremente no sangue, pode causar diabetes", explica o fisiologista da Unifesp.

### **CONSELHO N.º 03 – CUIDE DE SUA HIGIENE PESSOAL E APARÊNCIA**

As pessoas que convivem e cuidam de idosos têm uma reclamação em comum – os idosos tendem a se descuidarem de sua higiene e aparência. E isto, muitas vezes, cria problemas e afasta as pessoas. Não dá para entender que justo agora que você tem todo o tempo do mundo você passe a se descuidar de sua higiene e aparência.

O que você espera com isto, meu bom velhinho? Afastar as pessoas de você? Criar problemas de relacionamentos em casa? Obviamente, não! Então, observe sempre as recomendações de higiene e cuidado pessoal contidas neste conselho.

Portanto, meu bom amigo, procure ser um idoso limpo e cheiroso! Você se sentirá bem melhor, mais confiante, mais alegre e motivado para a vida e, o que é mais importante, não ficará triste e magoado se alguém próxima e querida da família o evitar por falta de higiene pessoal. Se você for um idoso independente, não apresentará grandes dificuldades e limitações físicas para cuidar bem de sua higiene pessoal. É uma questão apenas de educação e atenção com a rotina diária. Não se descuide deste aspecto. Esta é uma das melhores formas de você ocupar o seu tempo, produtivamente.

Abaixo, a importância de algumas regras de higiene pessoal que você deve observar com atenção:

- A lavagem das mãos dos idosos é medida importante para evitar transmissão de doenças, deve ser feita de maneira criteriosa sempre antes de se alimentar, após usar o sanitário.
- O banho, além de refrescar o corpo, tem o objetivo de incentivar a criação de hábitos higiênicos, promovendo a saúde.
- Todos os cuidados de higiene, como banho, higiene dos cabelos, unhas, barba, boca, dentes e próteses, devem ser na medida do possível, realizados por você mesmo, sem preguiça e com prazer. Assim, você estará preservando a sua habilidade.
- As roupas devem ser trocadas diariamente e ser da sua escolha.
- Mantenha os objetos de higiene-pessoal, como escova de dente, material para fazer a barba, sabonetes, desodorantes, entre outros, em um lugar de exclusivo uso seu.
- Não use a toalha de banho e de rosto de outros membros de sua família. A higiene oral é essencial para sua saúde e seu conforto.
- Os dentes devem ser escovados e as próteses devidamente limpas após cada refeição. Uma boa nutrição começa pela mastigação e desta forma é imperioso que haja zelo pela higiene e manutenção da saúde da boca, dentes e conservação de próteses. Dentes mal cuidados são sede frequente de focos de infecção e é necessário que se verifique regularmente as condições dos dentes remanescentes, assim como a condição das próteses. Pessoas que dormem sem ter realizado boa higiene bucal estão propensas a apresentar infecções das glândulas salivares que se manifestam por febre baixa, inchaço da região com dor e mau hálito.
- Procure fazer a barba, pelo menos, a cada três dias. Você se sentirá melhor quando estiver barbeado. Se aceitar uma sugestão, não use bigodes, cavanhaques e barba longa. Para nós idosos quanto menos pelos no rosto melhor para a higiene.
- Mantenha as unhas das mãos e dos pés aparadas regularmente. Se precisar, peça ajuda de alguém para cortá-las. A exemplo de muitas crianças, alguns idosos costumam colocar os dedos na boca, chupando-os ou roendo as unhas. A umidade constante, pela saliva, favorece as lesões de pele assim como a passagem de bactérias das mãos para a boca e daí para o restante do aparelho digestivo. A

manutenção de mãos limpas e unhas aparadas previnem estas complicações.

- Cuidados com a pele: Vários fatores influem na manutenção de uma pele saudável, como boa nutrição e ingestão adequada de líquidos. Manter a pele hidratada e bem lubrificada, à custa de cremes e soluções, traz benefícios consideráveis. A massagem aplicada após o banho, além de ser reconfortante e de efeito calmante, favorece a uma melhora da circulação e deve ser realizada com cremes hidratantes.
- Independente do sexo do idoso, os cabelos devem ser preferencialmente curtos. Respeitados os aspectos estéticos e mantidos os comprimentos dentro dos valores do bom senso e do gosto individual de cada um, os cabelos curtos são mais práticos, pois evitam a transpiração excessiva e eliminam ocorrências desagradáveis, como pedaços de comida ou cabelos imersos no prato durante as refeições, especialmente quando o idoso se debruça para comer.
- Tenha em sua esposa a melhor conselheira com relação aos cuidados com a higiene e aparência pessoal. Ela sempre cuidou da casa enquanto você trabalhava e agora que você se aposentou, ela continuará cuidando. Ela nunca se aposenta! Vamos respeitá-la.

Tenha bons hábitos de higiene como um comportamento natural e de rotina de sua parte. Não se deixe levar pela preguiça. Lembre-se da pessoa lutadora, persistente, motivada, responsável que você sempre foi quando mais jovem. Mostre a todos que você continua com esta força de vontade. Não espere que uma filha ou uma nora o chame atenção para a falta de hábitos de higiene. Você poderá ser deixado de lado por pensamentos, como: ‘ah, agora estou velho e aposentado eu quero mais é relaxar!’. Muito bem, vamos relaxar sim. Relaxar de nossas responsabilidades profissionais anteriores que nos esgotavam, relaxar de ações que nos estressavam, relaxar de tantos compromissos materiais. Mas, agora, relaxar com relação à higiene pessoal, nunca! Ponha isto em sua mente como um ponto de honra.

Para prevenir e não passar por aborrecimentos de reclamações, procure adotar os hábitos abaixo:

- Tome banho completo todos os dias.
- Troque suas roupas íntimas todos os dias.

- Escove os dentes após as refeições e, principalmente, antes de dormir e ao amanhecer.
- Faça a barba com regularidade, pelo menos a cada três dias. Mantenha uma aparência mais jovem.
- Troque suas roupas suadas. Você mesmo pode não sentir o cheiro de seu suor, mas os outros sentirão. Não se incomode em dar trabalho para quem lava e passa suas roupas. Não é por aí.
- Lave suas mãos antes das refeições.
- Mantenha o hábito de usar desodorante.
- Não use roupas sujas, velhas, com manchas e com buracos. Isto lhe dá uma aparência de descuidado.
- Não fique enfiando o dedo no nariz e, quando se descuidar e fizer isto, lave suas mãos imediatamente. As pessoas percebem este péssimo hábito e, quando for cumprimentá-las, elas ficarão constrangidas em lhe dar as mãos.
- Ao espirrar ou tossir, abra um lenço próximo ao nariz e boca.
- Não comece a cuspir no chão da casa. Muitos idosos adquirirem este péssimo hábito sem perceber.
- Não use panos de prato e toalhas para limpar os olhos ou secar as mãos e rosto. Isto vai criar um sentimento de repressão com os demais moradores da casa.
- Procure se recolher ao banheiro ou ao ar livre no quintal para soltar gases.
- Não pense que está fazendo gracinha ao arrotar alto.
- Coma com a boca fechada. Ninguém precisa ficar vendo o bife ser mastigado entre os seus dentes e enrolado em sua língua com a boca escancarada!
- Não se sirva de alimentos com as mãos. Para isto tem pegadores e talheres.
- Mantenha as unhas aparadas e limpas. Unhas grandes e com sujeira despertam o nojo das pessoas nas coisas que você pegar.
- Quando sair e sujar o sapato, não entre pela sala deixando pegadas de barro e de pó. Imediatamente tire os sapatos para limpeza ou, sempre que possível, limpe-os ainda quando estiver fora de sua casa.
- Se sujar a tampa do vaso sanitário com pingos de urina ou borrados de fezes, tome o cuidado de pegar papel higiênico umedecido e limpar. Não transfira este serviço para outras pessoas.

○ Separe você mesmo suas toalhas de rosto e de banho. Não espere que os outros o façam por você. Tomando a iniciativa, você ficará mais contente e satisfeito consigo mesmo.

Compreendeu bem este ponto? Vamos cuidar de nossa higiene pessoal com muito mais cuidado e atenção na terceira idade. O objetivo é ganhar nota 10 de nossos amigos e parentes neste aspecto. Nada de relaxamentos neste aspecto!

## **CONSELHO N.º 04 – RESGATE AMIZADES E DESENVOLVA NOVOS RELACIONAMENTOS**

A aposentadoria e a velhice são épocas propícias para você resgatar seus valores de vida, muitos deles perdidos ou distorcidos pelos compromissos das atividades profissionais. Agora, além de ter todo o tempo do mundo, você sentirá uma grande necessidade em fazer isto! Portanto, aproveite o tempo que terá à sua disposição para resgatar antigas amizades e desenvolver novos relacionamentos. Quantas vezes em seu trabalho você deixou de atender aquela ligação de um antigo amigo que procurava por você e você não pode atendê-lo. E você não o atendeu por outras vezes até que ele desistiu de procurá-lo. E os compromissos de laços de sangue com os seus parentes que você teve que descuidar, preso a tantas reuniões e compromissos no trabalho? Aquela visita à irmã doente e hospitalizada que você não fez? O primo que você brincava quando criança e que estava de mudança para longe e você não compareceu à sua despedida? Quantas vezes você se desculpou nestas horas apoiando-se nos compromissos de trabalho!

Pois bem! Agora estes compromissos ficaram para trás e você pode iniciar o resgate destas antigas amizades e se aproximar de seus parentes que foram importantes em sua vida. Você logo sentirá um grande prazer e emoção em fazer isto. Você dará um colorido todo especial à sua vida de aposentado, aprendendo com as histórias das vidas destas pessoas, ficará satisfeito pela recepção surpresa e carinhosa que receberá deles, com certeza. Aumentará sua experiência de vida, ouvindo comentários, problemas, soluções e conhecendo as mais diversas situações. Descobrirá como é bom ser você mesmo, com os seus valores pessoais próprios e originais, sem as distorções das atividades e compromissos profissionais e constatará como é bom ser aceito pelo que você é como um homem normal e autêntico.

Socialize o quanto puder. Forme e participe de grupos de pessoas que foram importantes em sua vida e que estão no mesmo momento que você está vivendo. Isto pode incluir grupos de aposentados ou mesmo de ex-colegas de trabalho aposentados. Agende reuniões periódicas para a troca de ideias, informações, conhecer como cada um está conduzindo sua vida, suas finanças, seus problemas pessoais, os cuidados com a saúde, as viagens que estão fazendo e planejando fazer, como estão administrando os desafios da terceira idade. Agora, mais que nunca, você necessita expandir suas relações sociais. Comunique-se e seja um elemento vital em sua comunidade. Se você é avô ou avó, sinta a alegria de visitar seus netos e curta com eles, pois está tendo o privilégio de desfrutar o crescimento de uma nova geração e isto é maravilhoso! Você representa o vínculo deles com o passado. Busque seus parentes distantes, mesmo que para isto você tenha que programar alguma viagem.

Em nossa infância, convivemos com muitos primos, tios e outros parentes que seguiram sua vida, como você seguiu a sua, e agora estão distantes. Muitos deles você não vê há décadas. Experimente esta emoção de rever um primo, com quem você brincava, ia à quermesse quando criança, ao cinema do bairro, que, agora, está velho, casou-se e já pode ser até bisavô. O encontro de vocês dois será simplesmente mágico. Além de conhecer sua família e suas histórias de vida, reviver os momentos de sua infância vão lhe trazer recordações maravilhosas e provocar uma sensação de rejuvenescimento. E se falarmos, então, de irmãos seus que estão morando bem distante e que você não os vê há muitos anos, a sua emoção duplicará. Visite-os, fique com eles alguns dias, conviva e reviva aqueles doces momentos em que vocês moravam na mesma casa e tinham a querida mamãe e o querido papai juntos. Quantas coisas terão para conversar.

Mexa-se! Arrume as malas e boa viagem. Vá em busca de seus parentes e de seus amigos esquecidos pela vida que lhe roubou, por uns instantes, este grande valor. Hoje existem muitos locais públicos e privados que possibilitam e facilitam a socialização dos idosos. Identifique em seu bairro estas excelentes oportunidades. Nestes centros de socialização, você poderá se identificar com várias atividades que ocuparão o seu tempo de forma sadia e prazerosa, tais como: artes (recorte, colagem, pinturas e artesanato); corpo e movimento (dança, jogos, brincadeiras, caminhadas, ginástica, culinária); linguagem escrita e oral (contar histórias, teatro); cultura e datas comemorativas (música raiz,

festa junina, páscoa e natal); meio ambiente (plantio de árvores e mudas de flores, atividade de horta, preservação dos recursos naturais) e tantas outras atividades. A socialização é um dos grandes fatores de qualidade de vida dos idosos.

Quanto se diz resgatar amizades e relacionamentos, não estamos nos referindo somente tomar esta iniciativa junto às pessoas não parentes. Ao contrário, quanto nós temos que avançar para resgatar amizades e relacionamentos até de filhos, netos, genros e noras, além de irmãos, tios, sobrinhos, primos, cunhados! Não é mesmo? Mergulhados em compromissos profissionais e do cotidiano da vida com a nossa família, não tivemos tempo ou nos descuidamos de reforçar a amizade com este grupo tão importante de pessoas em nossas vidas. Assim, agora é a sua grande oportunidade de fazer isto! Participe de grupos da terceira idade que estão proliferando em todos os cantos do Brasil. E se você é homem, não venha com a conversa de que grupos da terceira idade são somente para mulheres. Elas estão em maioria por que as mulheres têm a socialização como instinto natural delas.

Mas, não há nada contra que você participe e usufrua dos encontros, palestras, passeios, almoços, chás da tarde, bingo e tantas outras formas de lazer e diversão que estes grupos desenvolvem. Além de ser bom o convívio com as mulheres, elas irradiam alegria com muita facilidade. Você só tem a ganhar! A amizade promove satisfação de vida, bem estar íntimo e felicidade às pessoas, bem como os relacionamentos familiares e românticos. Um ponto que você, ao entrar nesta nova fase tão importante e linda de sua vida, deve ficar bem atento. Você conhece aquele ditado que diz: ‘O ócio é amigo do vício?’. Pois é! Quando não se tem muito que fazer, algumas pessoas começam a se entregar a alguns vícios perigosos ou aumentar um vício que já tinha. É o caso do consumo de bebidas e de cigarros. Se você formar um grupo de amigos que gosta de beber muito e fumar você precisa ficar muito atento para não se deixar contaminar pela influência deles e até por insistência. Fuja destes vícios e, se necessário for, fuja destes amigos!

## **CONSELHO N.º 05 – ADMINISTRE BEM A SUA POUPANÇA E SEUS RENDIMENTOS DE APOSENTADORIA**

Este assunto é muito importante, mas não mais importante do que saúde, exercícios físicos e higiene pessoal. Porém, mesmo estes itens dependem de

recursos financeiros. A aposentadoria é a fase da vida em que os ganhos se limitam e os idosos passam a viver com a remuneração paga pela previdência social ou privada e as economias que fizeram ao longo de suas vidas.

Agora, os idosos já aposentados estão na realidade financeira que traçaram ou conseguiram para suas vidas. E aí vemos de tudo, não é mesmo? Têm aposentados com grandes rendas de um lado e aposentados tentando viver com um salário-mínimo. De qualquer forma, em todos os casos há que se administrar esta poupança e os rendimentos da aposentadoria. Os ganhos nesta fase são conhecidos e limitados. Dificilmente aumentarão acima do nível da inflação. O mesmo já não acontece com as despesas. Estas tendem a aumentar acima dos índices de inflação. Assim o aposentado tem que aprender a administrar suas receitas e despesas. Por isso que se diz que todo aposentado vira contador. Ele vive fazendo contas o tempo todo.

Algumas orientações úteis:

- Faça um mapa mensal com os vários tipos de receita que você viabilizou, como aposentadoria, aluguel, juros e o seu total.
- Neste mapa, mencione todas as suas despesas normais, uma a uma, e o seu total.
- O valor total das receitas e o valor total das despesas indicará o saldo que você poderá dispor para despesas que não constaram deste mapa.
- Procure não se deixar levar pelas tentações do consumo e gastar mais do que o total de suas receitas o permitir. Senão, você entrará em um descontrole mensal, ficar no vermelho na conta bancária e ver a sua situação financeira se deteriorar a cada mês.
- Não entre em empréstimo de longo prazo onde a parcelas podem ser pequenas, mas os juros são altos. Sempre que possível, guarde o saldo positivo do seu controle de receitas e despesas para comprar o bem que deseja à vista.
- Não caia nas armadilhas da propaganda que procura induzi-lo ao consumo e gastar além do que pode, incentivando-o a se endividar. Esta fase da vida não é para a gente viver angustiada com as contas. Lembrem-se disto.
- Se seus FGN quiserem lhe dar uma mesada, mesmo que o seu orçamento demonstre um certo equilíbrio, não recuse não! Eles querem demonstrar agradecimento a você por tudo que fez e, principalmente, sentirem que estão participando e contribuindo para que você tenha uma

aposentadoria tranquila. E não se importe se um filho com maiores recursos o fizer e o outro com menores recursos não o fizer!

Outro aspecto, sem querer generalizar: idosos que guardam e cuidam de sua poupança e rendimentos de aposentadoria com sabedoria e coragem e não precisam pedir contribuições aos FGN gozam de melhor tratamento e respeito do que aqueles que deram tudo a eles e, agora, ficam na dependência de contribuições financeiras deles para viverem. Bem, caberá a você decidir que rumo melhor dar ao controle de seus rendimentos de aposentadoria e poupança de acordo com o ambiente, cultura familiares, grau de relacionamento com os seus FGN, confiança e respeito recíprocos familiares. Mas, meu amigo, seja muito prudente em suas decisões! A pior coisa para um idoso aposentado é ficar na dependência econômica de FGN!

Mas, controle não significa avareza e transformação do dinheiro em um valor maior na sua vida. O controle é apenas para lhe dar uma direção do que pode e não gastar com segurança. Mas, não deixe de fazer suas viagens, visitar seus amigos, cuidar de sua saúde, gastar com sua higiene pessoal, fazer seus exercícios, dar presentinhos, comprar petiscos na padaria e tudo o mais que você gosta de fazer.

Lembre-se sempre que o dinheiro é um meio para curtir a vida e não o fim, ou seja, o objetivo da vida.

## **CONSELHO N.º 06 – ENTREGUE-SE ÀS ATIVIDADES DE LAZER, RECREAÇÃO E PASSATEMPOS**

Na verdade, a aposentadoria acaba nos acomodando e tornando a nossa rotina diária como uma das coisas boas desta fase da vida. Portanto, acordar, ler o jornal, dar uma volta no parque próximo ou no quarteirão, almoçar, dormir um pouco após o almoço, ir à padaria e ao supermercado, jantar, ver TV e dormir se transformam em hábitos diários que nos bastam. Assim, nos esquecemos das viagens, dos amigos, do lazer, dos passatempos. Mas, não caia nesta armadilha do comodismo. Sabe o que vai acontecer se você optar por este estilo de vida? Vai envelhecer mais rápido, não terá informações novas e casos para contar, será um idoso sem brilho e tenderá a ficar esquecido no sofá da sala em frente a uma TV ouvindo e vendo todo o tipo de besteira e más notícias, além, é claro, de alguns bons programas.

É nesta fase da vida que você precisa conhecer lugares novos, entreter sua mente com lazer e diversão, se dedicar a passatempos. Enfim, continuar se desenvolvendo nos aspectos socioculturais que terão influência positiva nos aspectos biológicos e psíquicos.

A velhice pode ser significado de muita experiência, sabedoria e, infelizmente, muitas doenças. Mas, tem também o significado para muitos idosos do prazer de ter sempre pessoas à sua volta para dividir experiência e orientações, o prazer de estar de bem com a vida e com as pessoas, o amadurecer junto aos amigos e FGN sem nada para contrariar, a constante aprendizagem, a paciência, o amor, o orgulho, entre outros elementos. Enfim, o significado que ainda estou vivo e que é muito bom viver!

A velhice tem suas necessidades, benefícios e desafios. Você terá que aprender novos papéis na sociedade, porém obtendo novos privilégios. A aposentadoria lhe coloca numa vantagem de não ter mais que acordar com despertador logo cedo, dispor de mais tempo para dedicar-se a você, viajar, visitar lugares que ainda não conhece, lugares agradáveis como os diversos parques e praças a que temos acesso em nossas cidades. Aliás, quanto tempo faz que você não entra num grande parque ou numa bela praça para fazer caminhadas ou apenas observar a natureza? Ou até mesmo conhecer pessoas diferentes e fazer novas amizades? Aprenda a desfrutar de suas novas experiências com a mesma sabedoria que teve até então. Planeje seu lazer, sua diversão, seus passeios, suas viagens, suas novas amizades, seus passatempos. Enfim, planeje sua vida positivamente, pois envelhecer com sucesso é uma grande arte e não o caminho para a morte.

Bem, o que você pode fazer e dedicar-se aproveitando este novo tesouro de tempo que ganhou? Abaixo uma lista das atividades e passatempos mais comuns. O tempo vai lhe mostrar muitas alternativas!

- Participar de grupos da terceira idade.
- Visitar amigos e parentes.
- Visitar cidades próximas.
- Caminhar em parques e praças.
- Criar grupos de amigos entre os vizinhos e ex-colegas de trabalho.
- Praticar jardinagem.
- Fazer uma horta.

- Fazer trilhas moderadas em parques naturais.
- Montar uma oficina em casa para hobbies, como serviços de marcenaria, artesanato, consertos de brinquedos, eletrodomésticos e manutenção da casa (sua e dos FGN).
- Organizar e cuidar de um orquidário.
- Estudar e produzir cerveja, vinho, licores, queijos artesanalmente.
- Dedicar-se a artes, como pintura, escultura.
- Praticar natação.
- Pescaria em rios, mar ou pesqueiros.
- Atividades e visitas em pousadas no campo e praia.
- Excursões diversas, como: festa da uva, festa do figo, festa do peão boiadeiro, festa do morango, circuito das frutas, fazendas coloniais, cidades históricas.
- Plano de conhecer restaurantes de diversos cardápios nacionais e internacionais.
- Frequentar cinema, teatro.
- Ir a shoppings e centros comerciais.
- Leituras em geral
- Escrever livros e artigos contando a sua experiência de vida.
- Dedicar-se à culinária.
- Jogos diversos: xadrez, dama, dominó, baralho.
- Cantar em coral.
- Jogar tênis, bocha.
- Atividades comuns domésticas.
- Conviver mais com os netos.
- Trabalho de pesquisa.
- Tocar um instrumento musical na banda.
- Fazer cursos, como informática, culinária, corte e costura.
- Frequentar bibliotecas.
- Visitar museus e exposições culturais e científicas.

## **CONSELHO N.º 07 – EMBARQUE NO MUNDO ENCANTADO DAS VIAGENS**

Você se lembra de quando trabalhava, muitas vezes nos finais de semana, e olhava pela janela de seu escritório o lindo dia lá fora e pensava: ‘Quando eu estiver livre, aproveitarei todos os dias de sol para passear, viajar e me divertir

muito!'. Pois é! Este dia chegou e como está a sua promessa? Está conseguindo cumprir ou não? Não seria uma surpresa para mim se você falar que está, mas não como pensava antes! Esta é uma das melhores épocas de sua vida para realizar todos aqueles planos de viagens nacionais ou internacionais, de curta ou longa duração, de custo baixo ou alto. Isto vai depender de como você está com relação ao conselho 05, ou seja, suas condições financeiras.

Mas, de qualquer forma, você terá todo o tempo que sempre sonhou para realizar as viagens que, muitas vezes, os compromissos profissionais e familiares o impediram. Você está livre de seus compromissos profissionais, seus filhos já são adultos formados e dirigindo suas próprias vidas. Agora, é a sua vez. Falta de dinheiro nem sempre é uma boa desculpa para não viajar. Viajar está mais relacionado com a mente aberta e aventureira do idoso do que, necessariamente, suas condições financeiras.

Naturalmente, as condições financeiras são importantes e até uma condição básica para uma determinada viagem de maior porte. Mas, o idoso que gosta de viajar e tem espírito de aventura encontra diversas alternativas bem acessíveis ao seu bolso, através dos grupos da terceira idade, eventos patrocinados pelos serviços de assistência social das prefeituras municipais, igrejas e outras entidades, além de excursões em grupos de agências de viagens, que apresentam muitas alternativas e planos de financiamentos para todas as condições financeiras.

O importante é a consciência de que viajar oxigena o cérebro, tira o idoso da rotina, eleva a sua moral, entusiasmo e motivação para a vida, dá-lhe conhecimentos gerais, aumenta a sua autoestima e alegria de viver. A cada viagem você volta sempre com um pensamento em mente: A vida vale a pena! Você pode acreditar nisto! A sua inquietação dará lugar a novas experiências e aventuras nas viagens, conhecendo novas fronteiras. Ponha os pés na estrada, ande por ruas desconhecidas, por rodovias que nunca passou antes, contemple a beleza das paisagens ao seu redor, exalte o esplendor da natureza, respire o ar puro.

Você descobrirá que os melhores momentos não podem ser fotografados – são as histórias que pessoas, antes desconhecidas, contarão, a poesia que sentirá em cada vila, cada esquina, cada varanda de uma casa simples.

Que sensação boa você experimentará ao descobrir novos lugares, conversar com outras pessoas, mudar de clima, provar outros sabores, ver novas paisagens, esquecer-se do tempo, ver o sol nascer, o pôr-do-sol, a lua iluminando sua noite, descansado na rede, o frescor das matas e das cachoeiras, a sensação gostosa de por os pés no chão, o acariciar das ondas do mar, a limpeza do ar após uma chuva, o soprar do vento em seu rosto, o calor aconchegante do fogo da lareira, o banho de rio.

Enfim, viajar é viver! O homem precisa viajar, com seus olhos e seus pés para entender melhor o mundo, conhecê-lo de perto e não apenas imaginá-lo como é na realidade. Escape da rotina do dia-a-dia, engaje-se nas atividades físicas naturais que uma viagem lhe proporciona. Siga a grande tendência atual – os idosos estão viajando cada vez mais. Una-se a este grupo. As pesquisas mostram que os principais motivos das viagens dos idosos são: visitar novos lugares, fugir da rotina diária, descansar e relaxar, experimentar coisas novas, ficar com a família, escapar de baixas temperaturas, exercitar o físico em passeios naturais, compartilhar da alegria dos amigos, visitar museus e lugares históricos, procurar enriquecimento intelectual, social e espiritual, ir a festivais e eventos especiais, ter elementos de conversas com os amigos quando o tema é viagens.

## **CONSELHO N.º 08 – DEDIQUE PARTE DE SEU TEMPO PARA ATIVIDADES DE VOLUNTARIADO**

Você pode descobrir no trabalho voluntário uma das atividades mais gratificantes de sua vida, quer com relação ao enriquecimento de seu espírito, quer com relação à contribuição para uma sociedade melhor. Dedicar-se a um trabalho voluntário é uma forma de oferecer sua solidariedade e sentir-se útil, pois sempre existe alguém precisando de seu trabalho e de seu conforto. É importante você ver e estar com outras pessoas, compartilhando dos prazeres, vivenciando seus problemas e preocupações, aprendendo com elas. Muitos idosos ocupam o seu tempo livre para o exercício da solidariedade desenvolvendo atividades que beneficiam seus semelhantes, o meio ambiente, a fauna e a flora. Estas atividades proporcionam bem-estar e ajuda a quem precisa ou colaboram para a preservação do meio ambiente e proteção dos animais, o aumento do verde no planeta. Assim, eliminam substituem a solidão e a tristeza de suas vidas pelo exercício da solidariedade, se refazendo como ser humano e elevando a sua autoestima e dignidade, o prazer em viver

através do sentimento de utilidade. Ser voluntário significa ter interesse pessoal e espírito cívico para dedicar parte do seu tempo, sem remuneração alguma, às diversas formas de atividades de bem estar social e construção de uma sociedade melhor em inúmeros campos de atividades. Deve-se salientar, principalmente, o potencial transformador que essas atitudes representam para o crescimento interior do próprio idoso que se presta a um trabalho voluntário. O trabalho voluntário tem se tornado um importante fator de crescimento de várias instituições públicas e particulares. É graças a esse tipo de trabalho que muitas ações da sociedade organizada têm suprido o fraco investimento ou a falta de investimento governamental em educação, saúde, lazer, amparo aos idosos, às crianças abandonadas, aos mendigos das ruas, aos animais desprotegidos, à depredação da natureza. Atualmente existem diversas organizações que se utilizam do trabalho voluntário de milhares de pessoas e você pode somar neste exército de pessoas de boa vontade. O trabalho voluntário, ao contrário do que pode parecer, é exercido de forma séria e muitas vezes necessita de especialização e profissionalismo, já que empresas de toda sorte, como hospitais, clínicas, escolas, entre outras, precisam do auxílio de profissionais formados em várias áreas. Assim, você deve procurar um trabalho voluntário que esteja coerente com sua formação educacional e/ou experiência profissional adquirida em sua vida ativa. Mas, se você não tem nenhuma especialização em particular, mesmo assim encontrará inúmeras formas de prestar trabalhos voluntários. Esta ocupação, que é muito eficaz para aumentar o seu bem estar e sua autoestima, pode ser exercida seja em seu bairro, em sua igreja, em instituições, escolas, orfanatos, asilos, associações de proteção aos animais, associações de atendimento a pessoas portadoras de necessidades especiais, albergues, ONGs diversas entre muitas outras oportunidades.

Enfim, procurando ajudar as pessoas a viver melhor você estará ajudando a si próprio, se sentindo melhor, em paz consigo mesmo e, o que é mais importante, dando um novo sentido à sua vida. É só perguntar para quem já faz trabalho voluntário há algum tempo e conferir. O testemunho de pessoas idosas voluntárias, quando interrogadas a respeito do trabalhado que realizam junto às pessoas carentes e necessitadas sobre como se sentiam antes e como se sentem agora realizando esse trabalho voluntário, os depoimentos foram unânimes em ressaltar a grande mudança que ocorreu em suas vidas quando se engajaram nesse verdadeiro apostolado.

São muitas as atividades que um idoso voluntário pode prestar desde as mais simples, como: serviços de limpeza, cozinha e manutenção, até as que exigem maiores habilidades, como: manutenção especializada, contador de histórias, monitor esportivo, monitor de lazer e recreação, administração, serviços de despachante, ensino de artes, artesanatos, música e danças, coordenador de eventos, serviços profissionais, como: barbeiro, mecânico, pintor, eletricitista, serviços profissionais liberais, como: médico, dentistas, advogado e inúmeras outras.

Abaixo, algumas sugestões de locais onde as atividades de voluntários podem ser exercidas:

- Associações de bairro.
- Igrejas.
- Escolas.
- Orfanatos
- Asilos.
- Associações de proteção aos animais.
- Associações de atendimento a pessoas portadoras de necessidades especiais.
- Albergues.
- ONGs diversas, como plantar árvores, restaurar matas ciliares, educação ambiental nas escolas.
- Hospitais.
- Entidades de amparo a moradores de rua.

Os voluntários da terceira idade podem usar seus conhecimentos em atividades que beneficiem rápida e diretamente os outros, como nestes exemplos adicionais:

- Pessoas que levam distração, lazer, cultura, como: apresentação de fitas de vídeo ou cinema, contam histórias, ensinam artesanato a crianças doentes internadas em hospitais.
- Pessoas da terceira idade, saudáveis, que fazem companhia e pequenos reparos domésticos nas residências de idosos doentes, que moram sozinhos ou que não podem se locomover.

- Voluntários que organizam passeios, viagens e programas culturais para pessoas da mesma idade e interesses, como: aulas de atualização, artesanato, concertos, museus.
- Pessoas que ‘adotam um neto’, acompanhando os estudos, ajudando nos conselhos, proporcionando lazer a uma criança da sua comunidade.
- Pessoas com experiência nos esportes, que podem organizar e treinar times comunitários e formar novos treinadores.
- Professores, aposentados ou não, que gravam fitas de áudio de livros didáticos ou temas científicos para estudantes deficientes visuais: ou que datilografam obras em sistema Braille.
- Na área de saúde, são inúmeros os casos de experiências no Brasil em que médicos, dentistas, fonoaudiólogos, psicólogos e psiquiatras, oftalmologistas e tantos outros prestam serviços voluntários.
- Engenheiros podem trabalhar na melhoria de comunidades menos favorecidas, assim como mutirões de reparações e adequações nas casas populares.
- Advogados podem auxiliar uma determinada comunidade, ajudando os moradores no atendimento de algumas necessidades de acordo com sua especialidade, como obtenção de documentos, encaminhamento de pequenas causas comerciais, trabalhistas, familiares, de direitos do consumidor.
- Contadores podem ajudar as instituições comunitárias com o planejamento financeiro, análise de orçamento, técnicas de levantamento de fundo.
- Pessoas que gostam de ler que organizam bibliotecas e encabeçam campanhas para arrecadação de livros.

Você descobrirá o sentido do ‘dom de se doar’, sentindo-se chamado a desenvolvê-lo. Disponha-se a fazer um trabalho sem interesse de retorno material, apenas espiritual, através da atuação junto à sociedade. Você se sentirá útil doando sua força de trabalho para alguma causa humana, social ou ambiental. Você se sentirá inserido na sociedade, pensará e agirá de maneira coletiva. Através de sua disposição, contribuição, oferecendo-se a trabalhar sem pensar em retribuição, de livre e espontânea vontade, você experimentará uma grande satisfação pessoal de ter colaborado para tornar os outros mais felizes e a sociedade melhor. O trabalho voluntário apresenta-se, assim, como uma grande oportunidade de se manter ativo, física e intelectualmente saudável, motivado e participante. Sua experiência e suas habilidades, quando

aproveitadas em programas bem planejados, são de grande valor para a comunidade.

E não se deve esquecer o valor cultural de transformação, que representa a promoção da reintegração do idoso na sociedade, mostrando às crianças e jovens o quanto estas pessoas acumularam de experiência e o quanto podem ainda transmitir.

## **CONSELHO N.º 09 – ATENÇÃO PARA O VÍCIO DE FUMAR E BEBER**

Você já deve ter ouvido este ditado muito famoso: ‘A ociosidade é a mãe de todos os vícios’. Os idosos que não têm nada para fazer na vida, não se dedicam ao aprendizado, não exercem um trabalho voluntário, vivem na ociosidade (ócio significa: estado de quem não faz nada, preguiça), têm muito mais riscos de adquirir vícios.

Quem se ocupa com uma atividade produtiva ou filantrópica terá o seu tempo gasto de forma útil. Ao final do dia, será recompensado com os frutos de seu trabalho e terá o merecido descanso. Não haverá tempo para pensar em coisas inúteis ou adquirir vícios. As estatísticas mostram que as pessoas que têm o vício de beber desde a fase adulta, na aposentadoria têm grandes chances de beber extraordinariamente mais. E, igualmente, isto se aplica a todas as pessoas que têm o vício de fumar. E o que é pior, as estatísticas mostram que muitas pessoas não tinham os vícios de fumar e beber na fase adulta e, na aposentadoria, adquirem estes dois fulminantes vícios.

E por que isto ocorre? Ocorre pelo comportamento acomodado que alguns aposentados adquirem, pela influência de amigos que o cercam, forma de compensar a ociosidade, a solidão, a depressão, a falta de motivação e entusiasmo pela vida e inúmeras outras razões. Daí a necessidade de você, meu velho aposentado, se manter em máxima vigilância para não cair nesta trágica tendência e arruinar sua vida, em uma fase que tantas coisas boas estão reservadas para você, e trazer sérios aborrecimentos para os seus familiares, criando insolúveis atritos de relacionamentos.

Os efeitos sobre a saúde para quem padece deste vício são desastrosos e, em longo prazo, trazem consequências gravíssimas que afetam o organismo. A

lista destas consequências é enorme, como alguns exemplos a seguir: anemias, lesões cutâneas, diarreia, depressão; alterações gastrointestinais que afetam o esôfago (inflamação e câncer), o estômago (inflamação e úlceras), o fígado (hepatite, cirrose e câncer), o pâncreas (pancreatite e câncer); complicações cardiovasculares, como: arritmia, insuficiência cardíaca, hipertensão arterial e arteriosclerose; problemas neurológicos, como: confusão mental, coordenação reduzida, limitação da memória de curto prazo, deterioração dos nervos que controlam os movimentos dos braços e das pernas, psicose e acidentes vasculares cerebrais. .

Outro vício potencial é o fumo. Na aposentadoria e velhice, quem já fumava tende a aumentar o número de cigarros por dia e quem não fumava corre até o risco de adquirir este vício. E seus efeitos para o organismo, igualmente como o álcool, são devastadores.

O fumo está relacionado diretamente com o aceleração do processo de arteriosclerose. É o responsável direto pelas principais doenças pulmonares (bronquites e enfisema) e também desencadeia inúmeras doenças cardíacas (arritmia, hipertensão arterial e infarto do miocárdio). Vários tipos de câncer estão relacionados ao tabagismo: pulmão, boca, rins, pâncreas e esôfago. Inúmeros distúrbios metabólicos se agravam com o uso contínuo de fumo, como por exemplo, os distúrbios do colesterol, além de alterar o metabolismo de vitaminas e do oxigênio no organismo. Felizmente, existe atualmente uma clara tendência para a diminuição do uso do fumo no mundo ocidental.

Portanto, meu bom velho, você que entrou na fase da terceira idade, aposentou-se, sabe que a saúde é o principal bem para que você goze de todos os prazeres desta nova fase de sua vida. Não jogue fora sua saúde com estes vícios. Ocupe seu tempo livre com todas as coisas boas que estão sendo apresentadas aqui. Não perca seu tempo e desgaste sua saúde com rodas de amigos para beber e fumar. Certo?

Afinal de contas, se você chegou a esta idade é sinal que se cuidou até agora e que tem um bom juízo. Não vá estragar tudo com o vício de beber e fumar, infernizando sua vida e a de seus parentes!

Tenho a certeza que não!

## **CONSELHO N.º 10 – ATUALIZE-SE CONTINUAMENTE COM NOVOS CONHECIMENTOS**

Qualquer que tenha sido sua profissão na vida, quantos conhecimentos e experiência você teve que adquirir ao longo de sua carreira? Muito, não? E para isto, você teve que fazer diversos cursos e participar de treinamentos intensivos para ser bem sucedido na vida profissional. A situação agora mudou. Você se aposentou. Mas, isto não quer dizer que você pode deixar de aprender e se atualizar com novos conhecimentos.

Lembre-se do ditado: ‘O saber não ocupa lugar’.

O sucesso da sua profissional dependeu de um aprendizado contínuo. E você sempre esteve disposto a aprender e aumentar seu nível de cultura e experiência. O saber é necessário para uma vida melhor e mais equilibrada. A sabedoria nos permite melhor apreciar as belezas da vida pela melhor compreensão de como os fenômenos acontecem, desenvolver valores de vida mais apurados e coerentes com a nossa personalidade, melhor educar nossos filhos, lidar com as pessoas e desenvolver bom senso. Enfim, crescer pessoal e profissionalmente. O saber se obtém tanto pela educação formal, como pela experiência de outras pessoas e pela própria observação pessoal dos fatos. O saber nos conduz a uma filosofia de vida mais alinhada com os valores mais verdadeiros da natureza humana.

Neste momento especial de sua vida, você deve e precisa continuar com a sua motivação de antes para um aprendizado. Mas, um novo aprendizado. A aposentadoria nada mais é que um novo aprendizado na vida. E agora com seu novo tesouro de tempo disponível, uma parte dele você pode dedicar a aprender coisas novas.

E o que aprender? Isto vai depender de seus gostos, predileções e necessidade. Há muitas alternativas. Eu tenho visto muitos idosos se inscreverem em programas da comunidade denominados ‘Faculdade da Terceira Idade’. Estes cursos são disponibilizados por universidades. Estes programas abrangem uma gama variada de conhecimentos apropriados para esta fase, como: linguagem, artes, psicologia, comunicação, movimento corporal, direitos dos idosos, economia, história, nutrição, qualidade de vida, saúde, filosofia, informática, teologia, debates e meditação sobre temas diversos.

E, o que é muito importante, todos eles incluem uma programação de passeios recreativos, sociais ou culturais. Programas semelhantes são promovidos pelos serviços sociais municipais, igrejas e outras entidades da comunidade. Você pode fazer cursos para desenvolver melhor habilidade em ler e escrever, por exemplo. Assim, poderá até escrever um livro sobre sua vida!

Abaixo você encontra uma lista inspiradora, porém não completa, de alternativas de cursos, palestras e atividades que lhe ajudarão a manter-se atualizado e desenvolver continuamente seus conhecimentos. Isto lhe fará bem social, pessoal e fisicamente!

- ❖ Técnicas de culinária
- ❖ Jardinagem
- ❖ Como fazer uma horta
- ❖ Aprendendo a jogar xadrez
- ❖ Instrumentos musicais: violão, teclado, harmônica, entre outros.
- ❖ Canto solo ou coral
- ❖ Temas diversos sobre saúde e doenças de idosos
- ❖ Fotografia
- ❖ Artesanatos diversos
- ❖ Pintura, escultura
- ❖ Técnicas de navegação
- ❖ Bordado e costura
- ❖ Nutrição
- ❖ Educação física
- ❖ Idiomas
- ❖ Dança de salão

Mas, há um conhecimento que o mundo moderno impõe a todos: a informática! Eu me desafiei a aprender operar microcomputadores após ver uma reportagem na TV. A reportagem dizia em certo momento: Hoje há dois tipos de analfabetos – o analfabeto da escrita e leitura e o analfabeto da informática. E isto me humilhou e me desafiou. Eu era um analfabeto da informática! E eu não queria isto para mim.

Na verdade, o computador e a Internet oferecem uma alternativa simplesmente maravilhosa para todos de pesquisas em geral, comunicação,

conhecimentos, lazer, organização, controles particulares, compras, pagamentos, serviços bancários e uma infinidade de outros recursos. Na telinha do computador o idoso encontrará, com certeza, janelas para o mundo e se ocupará com informações preciosas para a atualização de seus conhecimentos. Você se surpreenderá com a transformação que o conhecimento básico de informática dará em sua vida, descobrirá que ainda é capaz de aprender, vislumbrar uma nova consciência e uma nova maneira de ver as coisas e o mundo em que vivemos. Naturalmente, as características dos alunos de informática idosos são amplas e heterogêneas.

Os idosos que têm participado de programas de inserção digital, ou seja, aprenderam as operações básicas do computador, apresentam os seguintes resultados que conquistaram: ficaram atualizados, adquiriram segurança ao usar um computador, perderam o medo de usar outras máquinas computadorizadas, como caixas eletrônicas dentre outras, melhoraram o lazer e a comunicação (via internet) com parentes e amigos, ganharam independência de serviços de terceiros e/ou passaram a poder prestar ajuda a parentes e amigos.

E todos eles reconheceram a importância dos conhecimentos de informática frente à evolução e tendências do mundo moderno. A maioria dos idosos que participam deste treinamento reconhece que o aprendizado de informática foi muito importante por facilitar seus planos de atividades, sentir-se mais seguro no mundo informatizado e representar uma nova etapa da sua vida. Alegam que aumentou o diálogo com filhos e netos, passou a ser mais valorizado e melhorou a comunicação com parentes.

Portanto, meu amigo, vamos aceitar este desafio de aprender a lidar com esta máquina maravilhosa? Isto, a princípio, pode parecer muito difícil para você. Mas, o tempo mostrará que era uma questão de ter coragem para aprender.

## **CONSELHO N.º 11– APRENDA E DEDIQUE-SE A UM HOBBY**

Um hobby’ tem um significado mais ampliado para a palavra ‘passatempo’. Você pode ter várias atividades como passatempo. Porém, o ‘hobby’ torna-se sua atividade maior em tempo e esforço de aprendizado. É uma atividade que o envolve com paixão, motivação, entusiasmo e interesse de tal importância que você se dedica a ele com grande comprometimento emocional e físico.

Um ‘hobby’ pode ser desenvolvido individual ou coletivamente, em atividades físicas ou intelectuais. A lista de ‘hobbies’ é imensa e você, com certeza, já sabe em qual vai investir um tempo razoável de sua aposentadoria. Pessoas encontram seus ‘hobbies’ favoritos de acordo com suas predileções, personalidade, cultura familiar, entre outros fatores. Há os tipos mais comuns, como os mais complexos.

Temos exemplos de ‘hobbies’ com muitas opções, como: culinária, esportes diversos, modelagem, pintura, escultura, aeromodelismo, antiguidades, aquarismo, astronomia amadora, coleções diversas, escrever, ferreomodelismo, filatelia, modelismo, numismática, radioamadorismo, pescaria, observação de pássaros, fotografia, música, jardinagem, jogos diversos, viagens, atividade religiosas, instrumentos musicais, canto, artesanatos, bordado e costura, dança de salão, entre inúmeros outros. Nunca é tarde aprender a escrever, contar suas estórias, contar suas experiências, deixar registrado toda a sua luta e os segredos de sua vitória. Escrever é um nobre ‘hobby’. A leitura, igualmente, pode ser um atividade muito divertida e muito facilmente ajuda a passar o tempo. As pessoas idosas que gostam de ler são aparentemente mais felizes do que aquelas que passam o tempo, sentadas em suas poltronas, sem fazer nada o dia todo. Ouvir música ou aprender a tocar um instrumento musical, como violão, piano, violino, podem lhe dar uma satisfação e uma paz interior que você nunca imaginara antes. E os gostos são os mais variados, uns gostam de colecionar coisas, como moedas, selos. O ser humano é um ser social: o lazer, a distração, o bem estar e as atividades em grupo são fundamentais para todos, independentemente da idade.

Bem, vamos então nos dedicar a um ‘hobby’?

Qual será o seu ‘hobby’? Sacuda a poeira do comodismo, abandone a rotina enfadonha e dedique-se com paixão ao seu ‘hobby’.

## **CONSELHO N.º 12 – EVITE A SOLIDÃO E O ISOLAMENTO**

A solidão e o isolamento demonstram sempre um problema? Creio que nem sempre. Uma parte dos idosos parece optar por este comportamento de solidão e isolamento de forma muito consciente e deliberada e não retrata problemas ou distúrbios psicológicos.

Prefere a solidão e o isolamento para curtir sua paz e sossego, ficar a sós com suas lembranças do passado, afastar-se do turbilhão da vida moderna que o incomoda. Se isto o faz feliz, alegre e não há problemas de saúde, este é um comportamento que deve ser respeitado. É comum relacionar velhice com solidão, como se esta fosse uma experiência obrigatória quando as pessoas ficam mais velhas. A solidão não ocorre somente na velhice. Ela está presente em outros períodos da vida. Ao longo da vida estamos expostos a eventos positivos e negativos que concorrem para que possamos experimentar solidão em algum momento. O problema é quando a solidão e o isolamento se manifestam com distúrbios psicológicos e acentuam-se através da depressão e o aparecimento de doenças a ela associadas. Para se atingir o estágio de uma velhice bem-sucedida é muito importante tomar algumas medidas preventivas e munir-se de informações sobre essa etapa da vida. Não que o envelhecimento seja, necessariamente, acompanhado de perdas, nem de doenças e afastamento social. E que, além de podermos cuidar da saúde física, também podemos cuidar da saúde mental para viver com satisfação e equilíbrio essa fase da vida.

Assim, meu querido velho amigo, tenha atitudes positivas em relação à velhice. Elas podem facilitar o seu bem-estar psicológico nesta fase da vida. Procure estar satisfeito com a própria vida, desenvolva os novos papéis que desempenhará na sociedade, selecione novos relacionamentos de acordo com os seus princípios pessoais. Combate com todas as suas forças a solidão negativa. A família representa uma fonte de relacionamento seguro. Mas, procure incluir em seus relacionamentos outros idosos da mesma faixa de idade.

É possível envelhecer sem solidão e nem isolamento. Amigos e parentes podem ter uma participação importante na prevenção da solidão. Conhecendo novas pessoas, fazendo novos amigos, contribuem para aumentar o seus conhecimentos e ampliar suas descobertas. Meu velho, você sempre foi e continua um cidadão na sociedade. Conscientize-se de seus direitos, mas, também, de seus deveres. Invista em você mesmo. Você tem neste trabalho dezenas de conselhos úteis, como o cuidado com sua saúde física e mental, a prática de exercícios físicos, o cuidado com a higiene e aparência, entre tantas outros. Mantenha sua autoestima em alta. Faça esforços para adaptar-se a esta maravilhosa fase de sua vida que lhe possibilitará novas descobertas e experiências.

Procure não se isolar socialmente e valorize a sua capacidade e potencial. Desenvolva a sua espiritualidade. Isto lhe dará uma sabedoria apropriada e oportuna. Defenda a sua privacidade e os seus pontos de vista.

Lembre-se que não há nada de errado em gostar de estar sozinho para reflexões, meditação e mergulho em suas lembranças passadas por alguns momentos, desde que isso lhe traga alegria e felicidade, contribuindo para o seu bem-estar e crescimento pessoal.

A longevidade está aumentando e isto é um desafio atraente para qualquer idoso. Portanto, meu velho amigo, fique esperto para ações importantes que podem ajudá-lo a vencer este desafio, tais como: cuide de sua saúde, fuja do desânimo e do sedentarismo, desenvolva relacionamentos, considere a possibilidade de morar sozinho, peça ajuda sempre que precisar, não se isole jamais. Afinal de contas você é um vencedor, um herói de tantas batalhas vencidas na vida, ganhou experiência e sabedoria com tantas outras perdas. Agora que chegou à terceira idade merece aproveitá-la intensamente.

### **CONSELHO N.º 13 – PROCURE SE DEDICAR A UM TRABALHO PRODUTIVO**

Para esta geração atual de idosos este conselho nem precisaria ser lembrado. Nós estamos, ainda, convivendo com idosos que só conheceram o trabalho. Um trabalho árduo, desempenhado por 12 ou mais horas por dia e durante toda a semana. Vindos em boa parte da geração pós-guerra, como imigrantes em busca de trabalho, muitos idosos passaram por muitos sacrifícios e privações para elevarem suas famílias a um patamar social superior ao que eles tinham experimentado.

Assim, muitos destes pioneiros conseguiram formar seus filhos e dar-lhes uma profissão na qual poderiam vencer na vida com menos sacrifícios e menos horas de trabalho, possibilitando-lhes formar suas próprias famílias de uma maneira mais equilibrada, valorizando o trabalho e a necessidade do lazer, coisas que eles não aprenderam a fazer.

Com certeza os adultos, quando ficarem velhos e se aposentarem, não terão dificuldades em adotar um estilo de vida na aposentadoria que inclua muitos relacionamentos sociais, passatempos, viagens, entretenimentos, passeios,

jantares fora, dando continuidade ao estilo de vida que conseguiram graças ao trabalho pioneiro e de sacrifício de seus pais ou avós, hoje sob seus cuidados. Mas, este não é o pensamento de muitos idosos. Assim, eles sentem uma necessidade quase compulsiva de ser úteis à família e à sociedade. Não conseguem ficar parados sem fazer nada, curtindo preguiça em uma rede. As idosas procuram ajudar nos serviços da casa e os idosos estão sempre mexendo no jardim, cuidando de manutenção de coisas.

Eles precisam de um aprendizado maior para entender que, nesta fase da vida, o trabalho pode ser diminuído para dar lugar as outras ocupações que lhes tragam satisfação, saúde física e mental, que os cerquem de amigos. Entretanto, para eles, o trabalho produtivo é uma grande fonte e motivação para a vida. E não será muito fácil engajá-los em outras atividades não consideradas produtivas. Não aprenderam a fazer isto e precisarão aprender.

Entretanto, estamos vendo, neste sentido, uma revolução no hábito da terceira idade, principalmente entre os filhos destes pioneiros, hoje também idosos. Nunca se viu tantos membros da terceira idade curtir a vida como testemunhamos hoje. Eles se dedicam à ginástica, aos esportes, aos passeios e passatempos, às viagens, às barulhentas e divertidas excursões às festas regionais e de turismo. Mas, nunca sem deixarem de ter uma boa parte de trabalho produtivo. Afinal de contas, aprenderam com seus pais! Dedicar-se a um trabalho produtivo na terceira idade, para esta geração de idosos e para as futuras gerações, é muito importante para a satisfação de um sentimento de compartilhar dos esforços, de pertencer, de ser útil.

Para quem trabalhou uma vida inteira, não é na aposentadoria que abandonarão todos os seus registros mentais de quão importante é o trabalho. E este trabalho pode ser efetivamente de grande contribuição aos familiares que, envolvidos em suas ocupações diárias e com tantos compromissos para atenderem, precisam e podem reconhecer o valor do trabalho de seus idosos. E este trabalho pode ser das mais variadas atividades, indo desde cuidar dos netos, levá-los para a escola e outros cursos, ajudar nos serviços domésticos, na manutenção da casa, na limpeza, cozinhar, até fazer pagamentos em bancos, realizar compras e uma gama enorme de possibilidades de trabalho produtivo.

O idoso não pode se entregar. Colocar o seu pijama, sentar-se em sua espreguiçadeira, ler o jornal ou ver TV o dia todo. O idoso necessita expandir-se criativamente. Ele está passando para uma etapa de vida plena de sabedoria existencial e pode dar muito ainda à sociedade. O idoso não pode sentir a sua vida sem sentido. A sua força de trabalho permanece por muitos anos e pode e deve ser explorada de forma útil. Neste item, não estamos nos referindo dedicar-se a um trabalho externo remunerado e sim a um trabalho produtivo prazeroso e gratuito, como parte da manutenção dos valores e da capacidade de trabalho conquistadas através dos anos. Realizando serviços úteis você estará fazendo uma verdadeira terapia ocupacional, restaurando e melhorando sua capacidade funcional, mantendo-se ativo e independente o maior tempo possível. E as oportunidades são várias nas atividades da vida diária, na sua casa, na casa de filhos e outros familiares, amigos e vizinhos e na própria comunidade. Assim, você estará fazendo o melhor uso possível das suas capacidades remanescentes, tomando suas próprias decisões e lhe assegurando uma conscientização de alternativas dentro de suas novas realidades físicas e mentais.

Estas atividades servirão de estímulo ao seu autoconhecimento e ao autocuidado, desenvolvendo habilidades e dando-lhe condições de lidar com os seus próprios problemas, construindo uma nova maneira de se relacionar com a família e o meio social. Sua qualidade de vida será melhor com estas atividades produtivas, retardando o seu envelhecimento através da manutenção de seu estado de saúde, ou seja, uma condição de bem-estar físico, mental e social que o levará a apreciar a vida e enfrentar os desafios do cotidiano.

Você sentirá, ainda, os benefícios de aumentar sua capacidade cognitiva, resgatando e estimulando a concentração, sequência de pensamento e raciocínio, atenção e a capacidade de fazer escolhas e tomar decisões. Escolha atividades que sejam significativas para você e, desta forma, se relacionando com os seus interesses e com sua realidade socioeconômica e cultural. Dedicando-se a esta verdadeira terapia ocupacional você sentirá que os seus dias serão mais produtivos e valorizados, impedindo, assim, ao desenvolvimento de uma vida passiva que pode levar a uma depressão, à raiva e ao ressentimento.

## **CONSELHO N.º 14 – ELEVE SEU NÍVEL DE RELACIONAMENTO SOCIAL**

Quantas e quantas vezes você deixou de cumprimentar um filho, um genro, um neto, um irmão e outros familiares, além de amigos e vizinhos, em datas tão importantes, como aniversários, nascimento de filhos, casamentos ou estar presentes nestas festas? E por quê? Por aqueles inúmeros compromissos do trabalho, o foco na necessidade de crescer profissionalmente, dedicar-se de corpo e alma ao seu trabalho. A manutenção da família sempre esteve em primeiro lugar. Muito bem, o que está feito, está feito. Mas, agora você tem todo o tempo do mundo para resgatar este débito social com todas estas pessoas. Naturalmente, isto levará algum tempo, como anos, até você conseguir transmitir uma nova imagem neste sentido. No começo eles até estranharão: ‘Nossa! Ele nunca se interessou em me cumprimentar e agora me surpreendeu com um telefonema logo cedo me cumprimentando pelo meu aniversário!’. Mas, não se impressione negativamente com isto. Vá em frente. Organize sua agenda social com os nomes e datas de nascimentos de todos os seus filhos, genros/noras, netos, irmão, amigos e vizinhos importantes para você e os surpreenda sim com um sonoro ‘Bom dia!’ e os cumprimentos por mais um aniversário. Sempre que possível vá pessoalmente. E não é somente nos casos de festas. Quantas vezes você deixou de visitar uma pessoa querida no hospital pelos mesmos compromissos e responsabilidades profissionais? Inúmeras vezes, não? Agora é a hora de um novo tempo.

E lembre-se de um ponto muito importante: aceite todos os convites para festas! Entre eles: aniversários, casamentos, churrascos de confraternização, formaturas, jantares, coquetéis. Convite para um jantar seguindo de uma peça teatral? Sensacional. Vamos nesta! Seja um ser social e desfrute de horas de alegria que estes momentos proporcionam, relacione-se com as pessoas, converse, faça novos amigos. Isto lhe trará uma juventude de espírito, ajudará passar o tempo de forma agradável, lhe dará autoestima, motivação, aumentará a sua sociabilidade. E ao voltar para casa, você valorizará ainda mais este momento com você e a volta à rotina. Afinal de contas, você precisa descansar e recuperar a energia para a próxima festa!

Por que o idoso tende a se afastar das atividades sociais? Os motivos são vários: progressão das perdas no processo de envelhecimento, a morte do cônjuge, de amigos, perda da própria saúde, afastamento dos filhos.

Mas, tudo isto deve ser enfrentado como desafios e não como uma derrota final e a condenação para um isolamento social e total. Portanto, dependerá de você manter ativo o seu papel na vida social, suas relações e motivações, pois maiores serão os benefícios para a sua saúde e sua satisfação na vida. Não vamos aderir à ‘teoria do afastamento natural’ que explica que o isolamento do idoso é natural, uma preparação para a morte que se aproxima – a sociedade abandona o idoso e o idoso abandona a sociedade. Sem esta! Não queremos esta teoria para nós!

O processo de envelhecimento é entendido como mais uma fase de desenvolvimento humano na qual ocorrem perdas e ganhos. Vamos procurar e acumular ganhos, então! Antes de se aposentar, você tinha uma rede de relacionamentos significativa que o ocupava e lhe bastava. Agora é o momento de desenvolver uma nova rede de relacionamentos. Os estudos mostram que as pessoas que possuem uma melhor qualidade de relacionamentos social estão menos propensas às doenças relacionadas à solidão e ao abandono, como a perda da autoestima, depressão, perda da motivação de viver. Os efeitos do estresse nos idosos, provocado pela ausência de parentes próximos tende a aumentar a presença de doenças. Os idosos que não mantêm vida social e relacionamentos sociais tendem a ter maiores dificuldades em lidar com o estresse. Você tem um amigo com quem pode desabafar seus problemas emocionais? Quantos teriam condições de lhe dar apoio e conselhos? Se você tivesse que citar seus amigos, quantos seriam? O que sabe deles? Qual é a data de aniversário deles? A idade? Seus problemas principais? A constituição de sua família? Seus planos e sonhos para esta idade? Qual é o número de pessoas de sua ‘rede social’ fora de sua casa? Um número próximo a 20 é considerado um bom número para as mulheres e 15 um bom número para os homens. Esta ‘rede social’ normalmente é desenvolvida com base na afinidade de gostos e pensamentos, confiança, compreensão, amizade, habilidade para conversar, sentimento de amor, proteção.

Bem, minhas velhas e velhos amigos. Invistam um tempo para elevarem seu nível de relacionamentos sociais.

Surpreendam a todos com esta mudança e vocês se surpreenderão com a alegria, bem-estar, felicidade, conforto, sentimento de proteção e segurança que estes relacionamentos lhe proporcionarão.

## **CONSELHO N.º 15 – TENHA SEMPRE PRAZER E SATISFAÇÃO EM AJUDAR SUA FAMÍLIA E OUTRAS PESSOAS**

Os idosos devem e podem fazer todos os esforços para desenvolver atividades diversas externamente, como ginástica, passatempos, relacionamentos sociais, trabalhos voluntários, entre muitas outras, que lhes deem prazer, satisfação e uma vida saudável. Entretanto, acredito que a convivência no lar, com seus familiares próximos, em um ambiente de harmonia, respeito, amor, mútua ajuda, ainda é a maior realização de qualquer idoso e sua opção preferida. Nada se iguala ao nosso lar, ninguém pode nos dar mais apoio, amparo e amor do que nossos filhos e parentes próximos. O lar é sagrado. O lar é refúgio aonde a gente se recupera das agressões e feridas, se protege da violência e dos perigos provocados pelo mundo lá fora. É o nosso paraíso particular onde nos sentimos seguros, sãos e salvos do mundo cada vez mais difícil que nos rodeia. Onde encontramos identidade e conforto em cada detalhe das coisas que temos, mesmo que simples, com as quais estamos familiarizados. É onde temos aquele sofá gostoso para nos acomodar, a cama confortável para o descanso de nosso corpo, a imagem do santo para rezar e satisfazer nossa alma e espírito. E a criação e a manutenção de um lugar assim é um trabalho que exige esforço, sensibilidade, colaboração, paciência, tolerância, compreensão e outras qualidades, de todos. Inclusive, nós, os idosos da casa! Assim, nossas atitudes somam sim para um lar harmonioso e feliz. Mas, para isto temos que adotar uma postura de prazer e satisfação em ajudar nossa família, dentro dos limites e de nossas possibilidades. Neste ponto, o idoso pode ajudar de uma forma e a idosa de outra.

Quando nos ausentamos de casa por um período longo, ou curto, para uma viagem, um passeio de final de semana ou somente um jantar, ao voltarmos para casa sentimos uma extraordinária sensação de prazer e conforto. O lar é o nosso santuário. Quando a ausência é por um período maior, que sensação boa nós sentimos ao reencontrar nossas coisas, nosso ambiente, nossa cama para dormir.

Nesta fase de nossas vidas, quando nos encontramos aposentados e curtindo o grande tesouro de tempo que temos, podemos oferecer uma contribuição importante para os nossos filhos e demais parentes com quem dividimos nosso lar. E o diferencial para que esta colaboração se dê sem maiores atritos e problemas é o grau de prazer e satisfação com que nos entregamos às tarefas

que nos são dadas ou que tomamos a iniciativa de fazer. Portanto, quando sua filha ou nora perguntar se a senhora, minha velha amiga, não poderia lavar a salada, cozinhar o arroz e o feijão ou lavar uma louça, como exemplos, se puder fazer estas tarefas, faça-as com boa vontade. Ao contrário, se mostrar que não está na casa para colaborar as relações podem ficar tensas e inamistosas e ninguém ganhará com isto. Na casa todos devem colaborar no que puderem.

Às vezes a nossa tendência é não se mostrar favorável a atender estas solicitações com o pensamento que ‘estamos sendo exploradas’. Mas, se atenha um pouco à rotina de sua filha ou nora e veja quantas responsabilidades e compromissos elas têm. Assim, não vai custar muito você colaborar. Quanto aos idosos, sua colaboração pode se dar em outros serviços, dependendo de suas aptidões, habilidades ou conhecimentos.

As oportunidades são muitas, como pegar um neto na escola, assisti-lo no preparo da lição de casa, um pequeno serviço de manutenção e coisas assim que vão representar a sua contribuição para o lar. ‘Pai, o senhor poderia levar este documento para mim ao despachante?’. Claro que você pode! ‘Mãe, a senhora não gostaria de fazer aquele bolo de fubá seu delicioso para o café da tarde? Claro que você gostaria!

Além do reconhecimento e gratidão de seus filhos, genros/noras e netos, o seu maior prêmio será o sentimento de pertencer à casa, de fazer parte do esforço diário dos trabalhos para a manutenção de um lar feliz e confortável. Isto lhe dará reflexos positivos em sua autoestima, motivação e alegria de viver.

## **CONSELHO N.º 16 – MANTENHA O SEU CÉREBRO ATIVO**

O nosso cérebro é o comandante de todas as nossas ações e reações físicas, fisiológicas, mentais e psicológicas. Você sabia que, da mesma forma que pode exercitar os seus músculos para uma boa forma física, você também pode e deve exercitar o seu cérebro para mantê-lo sempre ativo? Vamos abordar este aspecto, especialmente importante para o pessoal da terceira idade, não nos atendo aos ensinamentos científicos e biológicos sobre o funcionamento do cérebro. As pessoas estão vivendo cada vez mais e a questão de preservar a capacidade mental na terceira idade é um assunto que merece constantes

estudos e vem conhecendo grandes avanços. O cérebro, apesar de envelhecer como qualquer outro órgão deste fantástico corpo humano, continua preservando sua capacidade de crescer e se adaptar a novos padrões de funcionamento. O ‘exercício cerebral’ pode ser realizado de várias maneiras, visando manter nosso cérebro vigoroso e ativo. Através de experiências fora da rotina diária a que está acostumado e utilizando-se dos sentidos da visão, olfato, tato, paladar e audição, pode-se exercitar o cérebro.

Estes exercícios aumentam a saúde geral do seu cérebro, aumentando sua capacidade e a agilidade mental, nesta fase de sua vida de envelhecimento. A isto se soma novas experiências emocionais e sociais. Através destes exercícios aumenta a nossa flexibilidade mental e a nossa capacidade de registrar e armazenar informações. Naturalmente, mesmo se aplicando a estes exercícios e aceitando novos comportamentos você nunca terá de volta um cérebro de jovem. Entretanto, terá melhores condições de funcionamento de seu cérebro, terá uma mente mais sadia e com melhor capacidade de resolver problemas e aprender novos conhecimentos.

A nossa rotina do dia-a-dia podem embotar o nosso cérebro. Você pode pensar que levando uma vida diária com muitas atividades está mantendo o seu cérebro estimulado e ativo, como assistir televisão, ler jornais, ouvir músicas, mantendo relacionamentos com as pessoas. Mas, estas rotinas podem ser iguais e invariáveis. E isto se repete nos dias seguintes. Entretanto, a rotina dos idosos tende a ser previsível e sem surpresas. Mas, pergunto: O que você realmente faz de diferente a cada dia? Se a resposta for não, você está explorando muito pouco a capacidade do seu cérebro fazer novos registros e associações de ideias. Os comportamentos da rotina são quase sempre subconscientes, exigindo um mínimo de energia cerebral representando quase nenhum exercício para o cérebro. E nos deixamos levar pela rotina. Ela nos deixa, de qualquer forma, mais eficientes e confortáveis. Se eu for ao trabalho sempre pelo mesmo itinerário, não tenho que me estressar procurando novos caminhos e, assim, fazemos com todas as nossas rotinas diárias. O nosso cérebro foi concebido e está apto para uma constante evolução, para procurar e reagir ao novo, à novidade, ao inesperado, às novas informações do mundo exterior.

Bem, se o bom funcionamento de nosso cérebro pode determinar uma boa saúde física e mental e se podemos melhorar este bom desempenho de nosso

cérebro com exercícios cerebrais, precisamos dar uma grande importância a este item e aprender como se fazem estes exercícios cerebrais. Assim, poderemos incorporar em nosso comportamento e rotinas diárias normais estes exercícios.

Abaixo vão alguns exemplos de como você pode manter o seu cérebro ativo:

- O exercício da natação pode tornar o corpo mais apto em geral para a prática de outros exercícios.
- Vista para o trabalho ou para um passeio com os olhos fechados ou faça uma refeição em silêncio ou mesmo escute uma música enquanto lê um livro. Isto ativará outros sentidos que você não usava nestas atividades.
- Tente ler um trecho de jornal ou ver fotos de cabeça para baixo. Isto fará destacar estes eventos das atividades diárias normais, aumentando o seu poder de concentração.
- Mude o seus hábitos de compras, como comprar frutas e verduras em uma feira livre e não em um supermercado ou escolher caminhos diferentes para ir aos lugares desejados.
- Diga em voz alta os dias da semana na ordem inversa. Agora em ordem alfabética.
- Diga os meses do ano em ordem inversa. Agora em ordem alfabética.
- Some mentalmente o ano, mês e dia em que você nasceu. Faça isso com a data de nascimento de outras pessoas.
- Diga o nome de dois objetos para cada letra do seu nome. Tente fazer sem repetir um objeto.
- Onde você estiver, veja cinco objetos vermelhos que cabem no seu bolso e cinco azuis que não cabem.
- Veja programas de TV, filmes e leia livros sobre temas e enredos diferentes.
- Use a mão esquerda (caso você seja destro) para escovar os dentes, pentear os cabelos, escrever, comer e outras tarefas.
- Faça contas à mão e de cabeça.
- Se você usa muito o computador para escrever, faça redações escrevendo à mão.
- Aprenda a dançar ritmos diferentes.
- Viaje para lugares inéditos que possam oferecer-lhe paisagens, costumes e emoções diferentes.
- Procure fazer um discurso ou uma homenagem em voz alta.

- Inclua entre os seus passatempos jogos de resoluções, como palavras cruzadas, sudoku, xadrez, quebra-cabeças.
- Enquanto faz o café da manhã, sinta o cheiro de canela, baunilha, limão, hortelã.
- Tome banho e se enxugue com os olhos fechados.
- Quando estiver fazendo caminhada feche os olhos por alguns segundos, ouça somente os sons da natureza. De vez em quando, ande para trás.
- Tape os ouvidos e experimente o mundo sem som.
- Introduza novidades sem sua rotina: mude o seu café da manhã, mude a estação de rádio, assista outros programas de TV matinais, leia histórias infantis e assista programas infantis, mude sempre o roteiro de suas caminhadas, mude o supermercado, a feira, o shopping, o cinema, o restaurante.
- Leia em voz alta.
- Experimente outros meios de transporte, como ônibus, metrô, trem, bicicleta. No lazer, ande a cavalo, de charrete. Evite carros sem visibilidade e andar com as janelas fechadas. Ouça os sons da vida e as cenas do cotidiano.
- Troque provisoriamente de carro com seus amigos e dirija veículos diferentes.
- Mude seu jeito tradicional de se vestir e calçar. Experimente usar luvas e perder o sentido do tato por algum tempo.
- Treine o seu olfato, sentindo cheiros diferentes em todas as oportunidades que tiver – uma flor, um perfume, uma fruta, uma comida.
- Converse com pessoas estranhas ou aquelas de seu cotidiano, mas que, normalmente, não conversa. O que você sabe da vida do dono da padaria, do jornalista, do açougueiro, do seu vizinho?
- Sempre que seguro, dê carona e converse durante o percurso de sua viagem.
- Mude o ambiente de sua casa, de seu escritório.
- Aprenda outros idiomas e outras formas de comunicação, como Braille e Libras.
- Visite e sirva-se de refeições e faça compras em locais étnicos, ou seja, que lhes traga experiência de costumes de outros países e raças.
- Visite locais de feiras e festivais de temáticas e serviços diferentes: feiras regionais de frutas, flores, vinho, cerveja, festas típicas sazonais.
- Faça serviços em casa que não estava acostumado, como lavar e passar roupa, lavar louças, cozinhar.

- Experimente acampar, passar umas férias diferentes das usuais, seja animador de uma excursão, faça turismo ecológico, tire férias em uma fazenda, se costuma tirar na praia e vice versa.
- Aprenda ofícios que não conhecia, como marcenaria, pintura de paredes, mecânica, eletricidade.
- Experimente comportamentos diferentes dos da sua personalidade normal. Exemplos: contar piadas, cantar, fazer discursos e homenagens, conversar com pessoas diferentes, rir, ficar quieto, isolar-se, ativar relacionamentos.
- Aprenda a tocar um instrumento musical, forme uma banda com seus amigos.
- Mude de hobby, nem que seja por um período provisório.
- Mude de jornal e revista.
- Mude o relógio de pulso para o outro braço.
- Mude de coleções que costuma fazer, troque o tema do objeto colecionado.

Manter o cérebro ativo é a senha da longevidade! Lembre-se disto sempre. Em resumo, o que a gente entende das recomendações acima feitas por especialistas no assunto é que temos que manter nosso cérebro ativo com coisas novas, tais como: novos registros de dados e informações, novas paisagens, novos comportamentos, novas emoções, novos gostos, novas experiências, novos hábitos, novos procedimentos, novos relacionamentos. Enfim, se fizermos coisas novas, nosso cérebro se renova!

## **CONSELHO N.º 17 – NÃO SEJA UM VELHO RABUGENTO E RANZINZA**

O dicionário dá os seguintes significados para as estas palavras: Rabugento: Que tem rabugem. Que está constantemente de mau humor ou é impertinente, ranzinza, mal-humorado. Diz-se de quem choraminga. (E o que é ‘rabugem’? É uma espécie de sarna dos cães e porcos. Pode ser, também, uma madeira difícil de lavrar). Ranzinza: birrento, impertinente, mal-humorado, teimoso. Importuno, maçador, ranheta.

E a primeira consequência disto é que o fato de você se tornar um velho rabugento e ranzinza fará com que as pessoas não o queiram por perto!

Só este fato o convidaria a refletir e o desafiaria a controlar este seu temperamento rabugento e ranzinza. É na velhice que precisamos muito mais de pessoas por perto, principalmente, familiares, para nos dar atenção e cuidados, para conversar e nos ajudar no que precisarmos. Assim, ser rabugento e ranzinza é querer solidão e desprezo. E solidão leva a muitas outras consequências sérias, como já vimos, e a principal delas a depressão. Portanto, nunca queira adotar uma posição, como: “sou um chato assumido! Não gosto de nada, não gosto de ninguém! Sou rabugento e ranzinza, sim. E me sinto bem como sou!”. Isto poderá ser tornar uma tragédia nesta fase de sua vida. Você é uma pessoa intolerante? Mal humorada? Teimosa? Ranheta? Irrita-se facilmente, reclama de tudo, quer que as coisas sejam do seu jeito e não aceita a opinião dos outros?

Cuidado! Se você respondeu sim a estas perguntas, você está a um passo de se tornar uma pessoa rabugenta e ranzinza. E não pense que isso acontece somente na terceira idade. Especialistas mostram que a rabugice e a ranzinze não são características exclusivas de idosos; é um comportamento que pode se manifestar em qualquer idade. Mas, uma coisa é certa. Se antes você já tinha este comportamento, com certeza na velhice ele tenderá a agravar-se! O idoso tende a se tornar rabugento e ranzinza ao ter dificuldade em se adaptar ao ambiente social em que vive e às mudanças de uma nova vida após a aposentadoria. Esse constante desprazer provoca uma irritação sem limites, potencializando o mau humor e fazendo com que o idoso se torne extremamente chato.

Muitas vezes, este comportamento tem o objetivo claro de apenas chamar a atenção, acaba fazendo as coisas por teimosia, não quer obedecer ninguém, reclama de tudo e nada o satisfaz. Quais as causas que podem levar alguém a se tornar rabugento e ranzinza? Entre elas pode-se citar: pessoas com perfil intolerante, que sejam impacientes, irritadas, inflexíveis, com opiniões muito radicais e egocêntricas, a ponto de querer tudo do seu jeito, tendência a ser ranheta.

Quem está diariamente ao lado de um ranzinza, também sofre com os efeitos desse comportamento. A pessoa pode desenvolver um estresse, um cansaço por conta dessa convivência e se tornar impaciente. Ela também terá muita dificuldade de relacionamento e de convivência com o ranzinza. Se ele for um idoso, pode até mesmo prejudicar o convívio, as atividades e as viagens da

família. O que podemos fazer para não se tornar um idoso rabugento e ranzinza? Certamente, ninguém quer ter uma pessoa teimosa e intolerante por perto. Por isso, fique atento para não se tornar um ranzinza. O que fazer, então? A pessoa deve desenvolver um equilíbrio emocional, conhecer os seus limites internos, saber compreender os outros e ter um bom relacionamento. Ela deve também ser mais paciente, flexível e tolerante nas diversas situações do dia-a-dia, além de traçar objetivos na vida.

Se você se considera um ranzinza, procure mudar o seu comportamento. Seja mais paciente, menos teimoso, aceite as diferenças e as opiniões dos outros.

### **CONSELHO N.º 18 – MANTENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E APROPRIADA**

A alimentação é um dos mais importantes itens para a terceira idade, uma vez que uma alimentação sadia concorre para uma boa saúde física e mental e disposição para a prática de exercícios físicos, além de influenciar na motivação para as atividades sociais e recreativas. Cada família tem a sua ‘cultura alimentar’ que determina os hábitos de alimentação de todos da casa. E estes hábitos estão condicionados a uma série de fatores, como: condições financeiras, nível intelectual, origem e nacionalidade do ramo familiar, costumes regionais, disponibilidade e custos dos gêneros alimentícios, interesse pelo aprendizado e prática de uma boa alimentação. E dentro desta cultura estão inseridos os idosos da casa. Algumas famílias, neste sentido, recorrem às orientações de geriatras e nutricionistas ou à leitura de livros e artigos que ajudam na determinação de uma dieta saudável para os seus idosos. E isto é muito importante que seja feito!

No processo de envelhecimento normal ocorrem alterações fisiológicas e biológicas que afetam a alimentação e a nutrição do idoso. A alimentação pode interferir tanto no aparecimento da doença como na determinação de sua gravidade e o seu tratamento, o que justifica a preocupação com o padrão alimentar no envelhecimento. O uso de carboidratos complexos (batata, arroz, mandioca, pães) e fibras na dieta (aveia, farelo de trigo, arroz integral, frutas e hortaliças) são altamente indicados por serem importantes na prevenção e controle de doenças cardiovasculares, diabetes e prisão de ventre, comuns nesta fase da vida. Com relação às gorduras, os especialistas recomendam que se reduza o uso de gordura saturada (carnes gordas, leites e derivados, óleo de

dendê e coco), dando preferência às gorduras insaturadas (óleos vegetais; soja, milho, canola, azeite de oliva e peixes).

Substituir as carnes gordas (porco, picanha, contra filé) e os embutidos (linguiça, salsicha, salame, mortadela, presunto, etc.), pelas carnes magras (filé mignon, coxão mole, patinho e lagarto) e carnes brancas (frango sem pele e peixes). As frutas, verduras e legumes são fontes de vitaminas e sais minerais, portanto inclua em todas as refeições.

A prevalência da osteoporose está associada à redução da massa óssea em decorrência do aumento da idade e com isso eleva o risco de fraturas, principalmente entre mulheres após a menopausa. A absorção do cálcio também diminui com a idade e sua suplementação é necessária. Aumentar o consumo de alimentos ricos em cálcio (leite e derivados), fazer atividade física e exposição ao sol auxiliam para melhor absorção no organismo. A água, que é um nutriente muito importante nos idosos, muitas vezes é esquecida. A inadequada ingestão de água leva à desidratação e problemas associados com hipertensão, elevação na temperatura corporal, obstipação intestinal, secura das mucosas e diminuição da excreção de urina. Portanto consuma de 4 a 6 copos de água, chás e sucos por dia.

O fracionamento aumentado e o volume reduzido das refeições, ou seja, comer pouca quantidade várias vezes no decorrer do dia, facilita o processo de digestão, absorção e aproveitamento dos alimentos. Portanto, é recomendável o consumo de quatro a seis refeições diárias, como por exemplo: desjejum, lanche manhã, almoço, lanche tarde e jantar. É importante que a refeição apresente aspectos agradáveis como: cor, sabor, aroma e textura.

Uma orientação básica para uma dieta equilibrada, como inspiração para que cada um, juntamente com o seu geriatra e nutricionista, determine a dieta a seguir:

o Ingerir diariamente alimentos ricos em fibras, que facilitem o funcionamento intestinal como: verduras cruas, como: alface, almeirão, agrião, rúcula, escarola. Frutas cruas, como: alface, mamão, banana nanica, pera. Frutas secas: ameixa, uva passa. Legumes: abobrinha, abóbora, cenoura, vagem, quiabo, jiló, feculentos. Cereais integrais: arroz, pão integral, aveia. Outros: farelo e germe de trigo (com frutas, leite, sucos, feijão).

- Tomar de 4 a 8 copos de líquidos (água, chá, leite ou suco de frutas). Não ingerir durante o almoço ou jantar para que o líquido não ocupe o espaço no estômago que o alimento deveria ocupar.
- Evitar o consumo exagerado de sal, pois pode causar o aumento da pressão arterial e a retenção de líquidos (inchaço).
- Não ingerir muito açúcar, massas doces para evitar excesso de peso. Por isso, preferir as frutas como sobremesa. Além de facilitarem o funcionamento do intestino são ricas em vitaminas.
- Ingerir alimentos ricos em ferro, tais como: fígado, rins, coração, carnes em geral, para evitar a anemia, sendo que alguns deles precisam ser evitados se a pessoa tiver colesterol elevado.
- Deve-se dar preferência à utilização de óleos vegetais no preparo e cozimento de alimentos (óleos de soja, de milho, algodão, girassol) sempre em pequenas quantidades.
- Para facilitar a digestão, deve-se dividir as refeições em pequenas quantidades (em média 5 a 6 por dia - café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia) refeições.
- A ingestão correta de alimentos ricos em cálcio e a vitamina D previnem problemas nos ossos e fraturas com facilidade. Portanto, deve-se comer diariamente alimentos que contêm esses nutrientes, tais como: leite, ovos, queijos, coalhadas, carne, peixe e aves. Para o aproveitamento da vitamina D é indispensável tomar sol diariamente (alguns minutos).
- Para garantir o recebimento de todas as vitaminas é necessário ter uma alimentação variada e mista.

Nesta fase da vida, precisamos de moderação em tudo. Assim, também em nossa dieta alimentar. Portanto, modere: os queijos (colonial e parmesão); carnes vermelhas gordas; gorduras de origem animal (banha, manteiga, toucinho, bacon, nata, creme de leite); frituras em geral (uma vez na semana é o mais indicado); embutidos (estes contêm muito sal e gordura); bebidas alcoólicas, refrigerantes e sucos artificiais; produtos industrializados (enlatados, salgadinhos, temperos, mostardas, 'catchup', maionese, caldos de carne, galinha, legumes); sal. Leia os rótulos dos alimentos, verificando seu valor nutricional, validade e sua composição.

Conheça alguns dos alimentos que a ciência já comprovou serem capazes de prevenir doenças e a quantidade indicada para potencializar seus benefícios e possibilitar maior longevidade:

## AVEIA

Ajuda a diminuir o colesterol ruim, o LDL. Ganhou o selo de redutor do risco de doenças cardíacas da FDA, agência americana de controle de alimentos e remédios

Quantidade recomendada: 40 gramas por dia de farelo ou 60 gramas da farinha.

## ALHO

Reduz a pressão arterial e protege o coração ao diminuir a taxa de colesterol ruim e aumentar os níveis do colesterol bom, o HDL. Pesquisas indicam que pode ajudar na prevenção de tumores malignos. Quantidade recomendada: um dente por dia (para diminuir o colesterol e a pressão arterial).

## AZEITE DE OLIVA

Auxilia na redução do LDL. Sua ingestão no lugar de margarina ou manteiga pode reduzir em até 40% o risco de doenças do coração. Quantidade recomendada: 15 mililitros por dia ou uma colher (de sopa rasa).

## CASTANHA-DO-PARÁ

Assim como noz, pistache e amêndoa, auxilia na prevenção de problemas cardíacos. Também ganhou o selo de redutora de doenças cardiovasculares da FDA

Quantidade recomendada: 30 gramas por dia ou de cinco a seis unidades.

## CHÁ VERDE

Auxilia na prevenção de tumores malignos. Estudos indicam ainda que possa diminuir as doenças do coração, prevenir pedras nos rins e auxiliar no tratamento da obesidade

Quantidade recomendada: De quatro a seis xícaras por dia (para reduzir os riscos de gastrite e câncer no esôfago).

## MAÇÃ

Ajuda a prevenir tumores malignos. O consumo regular de frutas variadas auxilia na redução de doenças cardíacas e da pressão sanguínea, além de evitar doenças oculares como catarata. Quantidade recomendada: cinco porções de frutas por dia.

## PEIXES

Os peixes ricos em ômega 3, como a sardinha, o bacalhau e o salmão, são poderosos aliados na prevenção de infartos e derrames. Estudos indicam também que reduzem dores de artrite, melhoram a depressão e protegem o cérebro contra doenças como o mal de Alzheimer. Quantidade recomendada: pelo menos 180 gramas por semana (para reduzir o risco de doenças cardiovasculares).

## SOJA

Ajuda a reduzir o risco de doenças cardiovasculares, segundo a FDA. Seu consumo regular pode diminuir os níveis de colesterol ruim em mais de 10%. Há indicações de que também ajuda a amenizar os incômodos da menopausa e a prevenir o câncer de mama e de cólon. Quantidade recomendada: 150 gramas de grão de soja por dia, o equivalente a uma xícara de chá (para reduzir o colesterol).

## TOMATE

Auxilia na prevenção do câncer de próstata. Quantidade recomendada: uma colher e meia (sopa) de molho de tomate por dia.

## VINHO TINTO

A uva vermelha, presente no vinho ou no suco, ajuda a aumentar o colesterol bom e evita o acúmulo de gordura nas artérias, prevenindo doenças do coração.

Quantidade recomendada: dois copos de suco de uva ou uma taça de vinho tinto por dia.

Vocês que têm pessoas na família da terceira idade, repassem alguns cuidados com a alimentação que elas devem ter:

- Mastigar lentamente os alimentos.
- Reduzir a quantidade de comida nas refeições, proporcionalmente, já que as suas necessidades calóricas diárias são bem menores.
- Evitar os alimentos industrializados, contendo aromatizantes, corantes, conservantes artificiais e sal.
- Trocar o açúcar refinado pelo melado, mel ou açúcar mascavo.
- Tomar uma colher de mel com geleia real pela manhã.

- Reduzir o sal da sua dieta.
- Evitar o consumo de carne vermelha.
- Preferir as carnes brancas e magras como frango e peixe.
- Usar e abusar da natureza: frutas, legumes, tubérculos, raízes e folhas verdes.
- Aumentar o consumo de alimentos ricos em cálcio.
- Incluir na alimentação: levedura de cerveja (rica em vitamina B), germe de trigo (fibras, vitaminas e sais minerais), gergelim (cálcio, vitaminas e proteínas), sementes e nozes (proteínas e vitaminas), porém com moderação, pois são oleosos.
- Dar preferência para os óleos vegetais de milho, girassol, canola e azeite puro de oliva.
- Consumir alimentos integrais que são ricos em fibras.
- Consumir alho na salada ou como tempero e usar sempre alimentos crus como salada.
- Beber muita água mineral durante o dia, preferencialmente, no intervalo das refeições.

E lembre-se sempre. Estas informações são de caráter educativo e inspirador. O seu geriatra e a sua nutricionista são os profissionais responsáveis e competentes para recomendar a melhor dieta que você, como idoso, deve seguir!

## **CONSELHO N.º 19 – TROQUE O CONSUMISMO PELA ESPIRITUALIDADE**

Este é um conselho que, muito provavelmente, não seja necessário dar. Nós idosos temos, pelo menos, duas boas razões para evitar o consumismo nesta fase da vida: uma é que o valor de nossa aposentadoria não comporta um consumismo sem controle. Outra é que, ainda, está muito fresco em nossa memória os inúmeros compromissos que assumimos para pagar para comprar um monte de coisas que, muitas vezes, pouco usávamos e que nos infernizaram uma vida toda.

Mas, ainda, há muitos idosos que comprometem seus proventos de aposentadoria para comprar coisas, assumindo compromissos de longo prazo. Eles olham o valor da pequena prestação a ser paga e não o montante total

com o acréscimo de juros. Assim, de prestação pequena em prestação pequena, comprometem os seus orçamentos e, posteriormente, descobrem que está faltado dinheiro para a compra de remédios e outras despesas imprescindíveis. A TV oferece outro perigo para o consumismo – as propagandas. Elas requerem muita cautela e atitude de prevenção do telespectador. Outro perigo: empréstimos consignados descontados em folha de pagamento! Através desta facilidade de crédito muitos aposentados tiveram uma boa parte de suas já minguadas aposentadorias comprometidas com empréstimos consignados de longo prazo. Agora, o dinheirinho que era para as excursões de lazer, o remédio e a comida está bem menor. Com o objetivo de estimular o consumo e, com o objetivo maior de gerar empregos, tem se estimulado o crédito cada vez mais. E crédito de longo prazo, o que torna a prestação mensal relativamente pequena. Assim, sonhos de consumo estão sendo realizados um atrás do outro. ‘Afinal de contas, esta pequena parcela eu posso pagar, não importa se vou pagar o dobro do que o bem vale!’.

Compre de acordo com o seu orçamento, não troque bens que estejam funcionando regularmente porque um novo surgiu. As empresas pesquisam e desenvolvem produtos novos com uma velocidade impressionante. Assim, um bem que você comprar hoje, dentro de seis meses já estará superado por outro mais moderno. E aí? Você vai entrar nesta paranoia de consumo e infernizar a sua vida diária, com preocupações e ansiedades para pagamento de tantas prestações que vão lhe tirar o sono? Será que isto vale a pena? Se o dinheiro estiver sobrando, vá em frente. Nada dá mais prazer do que ter o carro do ano, a televisão mais moderna, o celular mais recente. OK. Mas, com sacrifícios e prejuízos para o seu corpo e mente, jamais! Controle-se nos gastos, não seja um comprador compulsivo! Não existe uma nova geladeira, máquina de lavar, TV, carro e tudo mais que valham uma noite sua de sono tranquilo e em paz! O que importa é a qualidade de seu sono diário e não o padrão da residência onde está o seu quarto e a sua cama. Sua cama pode estar ‘revestida’ por uma grande mansão. Mas, seu o seu sono for de apenas algumas horas, perturbado pelos inúmeros problemas de dinheiro para manter esta mansão, definitivamente não vale a pena. Melhor o sono em uma cama ‘revestida’ por uma casa simples, porém em paz e tranquilidade.

Quando eu era criança eu via minha mãe sair com uma pequena sacola, ia à quitanda e à mercearia e trazia tudo o que a gente precisava na época. Hoje, uma família depende de tantos itens de alimentação, de limpeza e higiene,

vestuário e calçados, de aparelhos domésticos, de beleza, precisam de telefone fixo, telefone celular, Ipod, microcomputador, laptop e a lista segue enorme. São dezenas de potinhos, frascos, embalagens, latas, vidrinhos, caixinhas, pacotes e muitos outros itens para encher a geladeira e os armários.

Bem, viva o conforto da vida moderna! Isto tudo facilita nossa vida e nos dá mais conforto. Curta a praticidade de sua pipoca de micro-ondas! Mas, ao mesmo tempo, como tudo isto está complicando nossa vida, não? E o que é pior – ficamos cada vez mais dependentes de dinheiro e de ganhá-lo cada vez mais. E as indústrias não param de inventar e lançar novos produtos. E, com tudo isto, a beleza e a paz de uma vida simples e sem complicação vai ficando cada vez mais para trás e cairá para sempre no esquecimento das futuras gerações.

## **CONSELHO N.º 20 – DESCUBRA A VERDADE DA VIDA NO REENCONTRO COM A NATUREZA**

A expressão Natureza (do latim: natura, naturam, naturea ou naturae) aplica-se a tudo aquilo que tem como característica fundamental o fato de ser natural, ou seja, envolve todo o ambiente existente que não teve a intervenção criativa do homem. Conjunto das leis que presidem à existência das coisas e à sucessão dos seres. Força ativa que estabeleceu e conserva a ordem natural de quanto existe. Conjunto de todas as coisas criadas; o universo. As manifestações das forças naturais numa certa região. Conjunto dos seres que se encontram na Terra.

Se a Natureza pudesse se apresentar, ela diria algo assim:

“Às vezes sou levada pelo vento, pelas águas cristalinas e pelas folhas que caem das árvores. Eu vivo em muitos lugares de nosso planeta. Eu vivo no canto dos pássaros, nas flores, no orvalho da noite que umedece as folhas das árvores, na brisa do vento, no sol da manhã, no frescor da mata, no ar puro da montanha, no frio das geleiras, na suavidade da neve. Vivo nas praias acariciadas pelo mar, em uma flor de um pequeno vaso ou em grandes jardins. Vivo nas cachoeiras e corredeiras dos rios, vivo embaixo das folhas mortas e úmidas das florestas, vivo nas areias secas dos desertos. Vivo em muitos lugares, principalmente no nascer de uma vida. Morro ao som de uma serra elétrica ou de um machado, morro ardendo no fogo dos campos e das matas,

morro sufocada pela poluição e pela destruição dos lugares onde moro. É muito comum as pessoas se apaixonarem por mim quando me conhecem! Descobriu quem sou eu? Eu sou a NATUREZA! Agora você me conhece melhor saberá onde me encontrar. Venha me visitar nos lugares onde moro. Tenho a certeza que isto trará para você mais encantamento, mais saúde, mais paz e tranquilidade, mais lazer saudável e passará a ocupar uma parte significativa de seu tempo comigo. Meu Mestre fala que a verdadeira verdade da vida está no reencontro com a Natureza. Experimente fazer isto! Você poderá me encontrar em milhões de lugares no mundo. No Brasil ainda tenho muitos lugares de morada, apesar de eu estar perdendo muitos espaços pela ação perversa, ambiciosa e destruidora dos homens. Vocês poderão me visitar quando quiserem nas áreas de proteção ambiental, reservas, parques estaduais e nacionais, e se deslumbrarem com tudo o que eu posso oferecer. Mas, vocês poderão também me encontrar numa planta que insiste em sobreviver na trinca de uma ponte de concreto, no pardal encardido pela poluição que busca alimento nas latas de lixo, no beija-flor que aparece na varanda de seu apartamento, nos milhares de pássaros que invadem as cidades grandes por não encontrarem mais habitat naturais para viverem, em uma pequena flor criada no vaso. Enfim, em muitos outros lugares onde haja um olhar de amor, um ar romântico e admiração pelo belo. Não vamos dizer adeus, vamos dizer um até breve!”.

Às vezes eu chego a pensar que em nosso DNA nós ainda trazemos os registros de nossas origens primitivas, tal a identificação que sentimos ainda hoje ao adentrarmos uma mata e nos reencontrarmos com estes valores tão incrustados em nossas mentes. Nós substituímos o esforço para sobrevivência pelo trabalho, deixamos de morar em cavernas pelas casas, abandonamos a caça e coleta de frutos na Natureza pelos supermercados. Mas, no fundo somos todos filhos da mãe Natureza e precisamos resgatar o seu convívio, agradecê-la e protegê-la. Nesta fase de aposentadoria, cada idoso tem o seu ‘poder de fogo’ com relação às condições de saúde física e mental, bem como recursos financeiros. Assim, tudo o que faz em termos de dinamizar a sua vida está limitado a estas condições. Assim, vamos encontrar entre eles os que podem realizar grandes aventuras em busca do reencontro e convivência com a Natureza e os que não têm estas condições. Entretanto, todos podem de alguma forma, incorporar em sua rotina de vida diária atividades que os unam à Natureza, quer sejam de grandes ou pequenas. Atualmente, é cada vez maior o número de pessoas que vivem em casa ou apartamentos e que podem

desfrutar de um pequeno jardim, uma pequena horta, alguns vasos de flores e outras plantas, que lhes possibilitam um contato com a Natureza. E mesmo morando em lugares assim, você pode ter hábitos que colaboram com a criação da Natureza, como os pássaros, por exemplo. Muitas pessoas disponibilizam comedouros em suas varandas com frutas (mamão, laranja, banana), sementes (quirela de milho, sementes de girassol) e bebedouros com açúcar para os beija-flores.

Com o passar do tempo, estes alimentos atraem um número razoável de tipos de pássaros que se beneficiam desta dádiva dos homens. Mas, atenção. Se você disponibilizar bebedouros para beija-flores com açúcar, lembre-se que terá que trocar a água todos os dias. Caso contrário, estará prejudicando estes lindos pássaros pelos fungos que se criam na mistura da água com o açúcar se não for trocada todos os dias. Experimente a beleza deste passatempo! Crie em sua própria varanda o ambiente com plantas e alimentos e tenha um emocionante contato com a Natureza, mesmo que parcial! Ensine, igualmente, os seus netos para não terem medo de animais, como lagartixas, sapos, minhocas e outros. Eles podem sentir medo por não conhecerem esses seres vivos e sentem repulsa porque os adultos transmitem, muitas vezes, a ideia errada de que eles são bichos sujos, nojentos e perigosos que merecem morrer. Esta noção equivocada leva adultos e crianças a querer eliminar esses organismos. O fato é que todos os seres vivos contribuem para a manutenção do equilíbrio do meio ambiente uma vez que integram a diversidade de espécies e, alguns, são importantes elos na cadeia alimentar. Alguns, direta ou indiretamente, colaboram com o bem estar do próprio homem. Os sapos e as lagartixas, por exemplo, alimentam-se de insetos como moscas e baratas, controlando naturalmente a sua população. Se os sapos e lagartixas fossem eliminados, seria extremamente difícil controlar o crescimento da população desses insetos e isso causaria inúmeros problemas para a saúde do homem. Seja um mentor ecológico de seus netos! A vida das pessoas que se interessam pela Natureza torna-se muito mais rica.

Quando somos sensibilizados para as belezas que a Natureza pode nos oferecer no dia a dia, tudo passa a ser objetivo de admiração. A ida de casa para a padaria pode se tornar muito mais interessante se um idoso começar a observar as árvores, como elas mudam de acordo com as estações do ano, ficando floridas ou perdendo as suas folhas. A pessoa que é integrada com a Natureza normalmente é mais tranquila, pois quando ela observa um por de

sol ou a beleza de uma flor, automaticamente se despe dos seus problemas e das influências negativas da cidade, o barulho, a correria do dia a dia.

Esses momentos são revitalizadores e, quanto mais fizermos isso, melhor será a nossa vida. Uma pessoa que sabe observar e respeitar o mundo que a cerca também é levada a olhar para dentro de si e, quanto mais nos conhecemos, mais nos aperfeiçoamos, tornando melhor a nossa vida e os nossos relacionamentos pessoais. A vida é extremamente generosa e Deus nos deu as bênçãos da audição, visão, tato, olfato, paladar, sentidos que precisamos para nos integrar com o meio ambiente. Esta integração significa saúde, física e mental. Por isso, não podemos retirar isso das rotinas de nossas vidas, deixando de interagir com a Natureza, de se sentir em equilíbrio com a vida, de nos tornarmos idosos mais saudáveis. É essa integração, que começa no simples ato de observar, respeitar e amar, que depende a preservação da vida no Planeta Terra. O verde faz bem pra saúde. Ficar rodeado pela Natureza é uma boa forma de manter o corpo e mente saudáveis. Cultivar plantas, de uma forma geral, faz bem não só ao meio ambiente como também à saúde das pessoas. Ter uma árvore, um jardim, ou até mesmo uma horta em casa também significa qualidade de vida. As plantas equilibram o oxigênio da atmosfera, purificam o ar e também trazem harmonia aos ambientes. Qual a importância do convívio e do contato com a Natureza para a saúde e para a qualidade de vida das pessoas? É primordial. Nós precisamos, nós vivemos porque temos todo o usufruto dos recursos que a Natureza nos dá.

Então, se você não tiver contato com a Natureza, não souber usufruí-la, com certeza você terá uma vida de pouca qualidade e terá problemas, conflitos, com a sua saúde, sua vida particular, sua vida profissional, o viver.

Existem pesquisas que mostram ainda que o hábito de cultivar o verde ou de viver perto dele também ajuda na recuperação de doenças e no equilíbrio da saúde. O hábito de cultivar plantas, tanto em casa como no ambiente de trabalho, faz bem à saúde, equilibra o corpo. Nós precisamos alimentar o corpo com ar puro, com o oxigênio que ele nos dá. Temos que alimentar nossa mente porque a paisagem, esse cenário, essa fotografia exuberante onde nós estamos nos faz muito bem. E o espírito, porque as pessoas que procuram ambientes que lhe trazem essa serenidade, longe do barulho, longe da poluição, terão uma energia vital maior e melhor, serão pessoas mais felizes e capazes de transmitir esta felicidade para as pessoas ao seu redor. Outro

aspecto que pode mudar positivamente a rotina dos idosos e ocupar o seu tempo de forma saudável é o convívio com animais domésticos. Hoje ter um cão ou um gato de estimação é considerado como recurso terapêutico. A partir do momento, que foi despertada a necessidade de preservarmos o meio ambiente, surgiu uma nova concepção de relacionamento com a Natureza, voltada para o respeito a todas as formas de vida, onde se incluem os animais. O animal que antes servia apenas de suporte, evoluiu também para animal de estimação. Sua relação com o ser humano tornou-se tão complexa que, ao entrar para uma família, ele é capaz de provocar alterações no comportamento de todos os seus membros. Ele passa a compartilhar hábitos humanos, muitas vezes, adquire o ‘status’ de uma pessoa. No caso de seu desaparecimento, sua falta é sentida com muita intensidade.

Com todos os avanços da ciência, pesquisas mostram que o convívio com os animais, é considerado um dos melhores recursos terapêuticos. Os animais domésticos passaram a ser considerados importantes na sociedade, por oferecer apoio emocional. Para quem vive na cidade, representam contato com a Natureza. Está nos genes humanos apreciar a interação com animais e plantas. A simples presença de um animal de estimação pode ser relaxante, ajudar a diminuir a pressão sanguínea e o estresse. Alguns animais são mais benéficos que outros. O efeito relaxante aparece menos quando se tem um peixe num aquário ou pássaros na gaiola. Neste caso, o convívio deve se dar pela admiração destes animais soltos e atraindo-os com comedouros. Os resultados dependem de contato, portanto, aqueles que podem ser tocados, como cachorros e gatos, são mais eficientes. Gatos são particularmente úteis no tratamento de pessoas com tendências depressivas. Ao contrário dos cachorros, buscam o carinho dos donos só quando requisitados. Atualmente, em muitos lugares, os animais são usados na recuperação de doentes, convalescentes e até presidiários. A convivência com o animal, às vezes, acaba substituindo para algumas pessoas, os filhos e os amigos. O amor incondicional, a lealdade, a compreensão sem crítica e estar presente em todas as situações são elementos fundamentais neste relacionamento. Isso faz com que essa relação seja, muitas vezes, considerada superior a de um ser humano com outro. O contato com a Natureza é de tal importância que muitas clínicas psiquiátricas se utilizam de práticas de jardinagem e convívio intenso com as belezas da Natureza para ajudar no tratamento de seus pacientes. Cuidar de um jardim ajuda a diminuir o estresse porque permite uma pausa que coloca a mente em estado meditativo. Ter acesso a um espaço verde no ambiente

hospitalar pode viabilizar a recuperação do paciente, melhorando sua capacidade para sociabilizar com os amigos e parentes, distraíndo-se da realidade hospitalar que está vivendo.

O verde, o contato com a Natureza, o sol e seus efeitos tranquilizantes e humanizadores podem trazer benefícios profundos para a mente e isto pode fazer muita diferença no processo de recuperação. Beneficie-se da Natureza: quanto maior o contato com ela, melhor a memória! O segredo é que a Natureza capta nossa atenção sem precisar de um grande esforço para raciocinar e por isso nosso cérebro descansa tão bem! Nós existimos graças à Natureza. O mais acertado seria dizermos que recebemos a vivificação da Natureza, pois para vivermos dependemos de tudo que ela nos oferece. Necessitamos de comida e nos alimentamos daquilo que nos é oferecido pela mãe Natureza. Ela nos dá o ar e a água imprescindíveis à vida. Tudo é uma grande bênção. O sol que nos ilumina é a grande fonte de energia da Natureza que nos energiza.

Muitos idosos encontraram nas chácaras e sítios um local excelente onde explorar todo o seu potencial de contribuição à Natureza, protegendo a fauna e a flora. Nestes locais, podem exercer diversas atividades prazerosas e úteis, como a realização de trabalhos, prática de jardinagem e horta, criação de animais, instalação de comedouros, podem tomar sol, praticar exercícios através de atividades úteis e produtivas, passar o tempo em um ambiente natural, contemplar a lua e as estrelas favorecendo a meditação. Alguns se referem a estes locais como o ‘meu paraíso’. Se a humanidade continuar agredindo a Natureza, não só os seres humanos, como também os animais e os vegetais, perderão a bênção de viver no globo terrestre verdejante e belo.

Assim, meu velho amigo, você não encontrará uma forma mais útil, uma missão mais nobre nesta nova fase de sua vida do que a de emprestar o máximo de sua colaboração para a preservação do meio ambiente e defesa da Natureza.

## **CONSELHO N.º 21 – LEMBRE-SE QUE VOCÊ PODE NÃO ESTAR MAIS NO COMANDO DO NAVIO**

Se há um ponto em que o ser humano difere dos animais é neste aspecto. Na Natureza, qualquer animal tem os seus filhotes, os amparam, alimentam e

protegem até chegar o momento certo em que deverão cuidar da vida por si mesmos. E eles não hesitam em forçar esta separação rumo à autonomia e independência de seus filhotes até com mordidas, bicadas, coices e patadas. Mas, nós humanos não! Queremos que nossos filhotes fiquem sempre ao nosso lado, dentro do barco sob o nosso comando. E esquecemos que eles cresceram e que, agora, têm os seus próprios barcos para comandar. Esquecemos que eles até se casaram e tiveram seus filhos. Isto acontece de uma maneira mais frequente do que se possa imaginar. E aí surgem vários conflitos e decepções. Não nos conformamos em abrir mão do nosso comando. Temos ainda registrado em nossas mentes o quanto trabalhamos para educar e sustentar estes nossos filhotes e como isto foi o incentivo e mola propulsora de nossa vida pessoal e profissional. Fizemos de tudo para honrar este compromisso. Vivemos uma vida inteira focado neste compromisso. Este compromisso passou a ser o ar que respiramos, a comida que nos alimentou em toda a nossa existência. Assim, nossa mente se recusa a aceitar que os nossos filhotes abandonaram o barco e que estamos sozinhos e desobrigados deste compromisso.

Assim, mesmo de longe, procuramos viver um pouco da vida de nossos filhotes e participar ativamente de momentos e decisões. Agimos como um comandante de um navio que quer interferir no comando de outro navio. Aí, começam a surgir os problemas de relacionamentos com os filhos, genros/noras e netos. E estes problemas vão desde os mais insignificantes até os mais graves e sérios. Por isso é muito importante que tenhamos um perfeito entendimento e compreensão que, em algum momento de nossas vidas, vamos ter que deixar nossos filhotes seguirem suas próprias vidas, como um fato natural da evolução do ser humano. E devemos fazer isto com resignação e sabedoria para que não os mantenhamos afastados de nós. E, neste aspecto, vemos que alguns filhos gostam e mantêm uma situação de relacionamento com seus pais onde os aceitam como o comandante maior da família, mesmo sendo maiores de idade ou até casados com filhos. Mas, esta não é a regra geral.

A tendência é que eles queiram conduzir suas vidas à sua maneira e seguir o seu destino como bem entenderem. E isto explica as crises da adolescência onde os jovens, em busca de sua autoafirmação, autonomia e independência, elegem exatamente os seus pais para serem as ‘primeiras vítimas’ deste seu confronto social. E se observássemos a Natureza neste aspecto, com certeza

sofreríamos bem menos e teríamos uma compreensão maior. É a estória do pintinho que sempre procurou a proteção da galinha e do galo em sua fase de crescimento. Porém, quando cria cristas e se torna um ‘frangote’, começa a desafiar o dono do terreiro, o seu próprio velho e querido galo pai.

E onde ocorrem estas nossas interferências junto aos filhos (principalmente), genro/noras e netos, quando não aceitamos abrir mão do comando do navio? Entendemos interferências, como intromissões, palpites, pressões, imposição de ideias, contrariar posição, zombar de uma decisão, mostrar-se incrédulo, fazer profecias negativas, atitude de descrença e descrédito. E, principalmente, quando estas interferências não foram solicitadas!

Abaixo, alguns exemplos de assuntos onde nossas interferências podem gerar conflitos com nossos FGN:

- Formação escolar (o que você vai ser quando crescer?) de filhos e netos.
- Planos de aquisição de bens duráveis.
- Opções de carreira profissional.
- Empresas onde trabalhar.
- Planos de viagem de férias.
- Mudança de domicílio (nacional ou internacional).
- Compra de carros.
- Compra de imóveis.
- Educação de filhos.
- Hábitos e comportamentos pessoais.
- Hobbies e passatempos.
- Planejamento financeiro.
- Filosofia de vida.
- Hábitos alimentares.
- Relacionamentos pessoais (com amigos e parentes).
- Religiosidade.
- Hábitos e cultura da casa.
- Personalidade e comportamento dos FGN.
- Planos e sonhos.

Entretanto, haverá muitas situações onde nossos FGN recorrerão a nós, acreditando em nosso potencial de contribuição e aconselhamento, com base em nossa experiência de vida. E, nestas horas, libere então todo a sua vontade

de ajudar e orientar seus queridos FGN. Eles serão ‘todo ouvido’. Nós temos que entender que a nossa experiência passada, bem ou mal sucedida, não nos credencia para validar ou invalidar uma experiência que os FGN querem conhecer. E nós cometemos muitos pecados neste sentido, o que os levam a nos evitar e até não nos manter a par de seus planos de vida e realizações pessoais. Não podemos esquecer que eles querem ter suas próprias experiências, aprender com os seus erros, pagar para ver, amadurecer de acordo com os acertos e desacertos de suas decisões. E quem disse que algo que não deu certo para nós, também não dará certo para eles? Você pode ter detestado a experiência de ter um aquário e seus FGN passarem a ter uma verdadeira paixão permanente por este hobby e passatempo. E isto se repetirá com a compra do sítio ou apartamento na praia, de um carro e tantas outras coisas. Não podemos deixar com que eles não tenham seus próprios sonhos e experiências e que se utilizem somente de nossas próprias experiências.

Mas, vocês poderão estar perguntando: quer dizer que não devemos dar nenhum palpite na vida de nossos FGN, mesmo sabendo e tendo a certeza de estarem tomando uma decisão errada e que se arrependerão e até sofrer com isto? Este é um grande dilema. Falar ou não falar? Intrometer-se ou não intrometer-se? Bem, isto vai depender da situação, se importante ou não, e se o grau de desgaste que suas interferências ou intromissões já estejam provocando em suas relações com eles. Entretanto, não raras vezes nos sentimos na obrigação de recomendar uma decisão, um caminho a seguir, mesmo quando não somos solicitados e mesmo que as relações neste sentido já estejam abaladas, por algo que chamo de ‘dever dos mais velhos’. E, se não o fizermos, vamos nos sentir igualmente culpados pela eventual falha.

Portanto, se você estiver em uma situação onde seu filho, principalmente, e mesmo, genro/nora e netos, estão prestes a tomar uma decisão muito importante, que trará muito impacto na vida de suas famílias, na qual você tem um posicionamento diferente e está confiante que este seu posicionamento deva ser, no mínimo, discutido, dê sim sua opinião e registre que um passo falso pode estar sendo dado e que poderá não dar certo. E faça isto com muita classe, sem ser impositivo, respeitando que a decisão final é deles, mas não deixe de apresentá-la.

Entretanto, não faça disto um hábito e interfira em toda e qualquer decisões de seus FGN. Mesmo que a possibilidade de algo dar errado, em se tratando

de um assunto não muito importante e de riscos calculados, aguarde que peçam a sua opinião. E isto é normal e esperado que aconteça se você gozar do prestígio e imagem de ser um homem sensato, prudente, experiente, sábio e que respeita a decisão suprema de seus FGN.

O passar do tempo vai mostrar ao idoso o quanto ele não é mais o comandante do navio e que o comando passou para os seus FGN. E isto mudará muito a sua rotina e estilo de vida, principalmente se for dependente deles ou conviver na mesma casa. Quando estes dois fatores estão presentes, mais ainda você terá que lembrar que não é mais o comandante do barco. Tudo girará em torno das decisões, gostos e preferências de seus FGN. Não tenha dúvida disto. E caberá a você se esforçar para se engajar neste esquema, participando dos eventos a que for convidado com satisfação, alegria e prazer. Caso contrário, será um velho chato, que não valoriza o que eles fazem por você e acabará ficando em casa sozinho.

Daí a necessidade cada vez maior de você ter sua própria vida e sua rotina na terceira idade, seguindo no todo ou em parte os conselhos dados aqui, criando um estilo de vida independente, deixando que seus FGN tenham também sua vida própria e suas rotinas.

## **CONSELHO N.º 22 – PEQUENOS ERROS, GRANDES PROBLEMAS DE RELACIONAMENTOS EM FAMÍLIA**

Ah! Como as relações em família não deixam de ser complicadas e complexas! Uma hora está tudo bem e em outra tudo se transforma para conflitos, discussões e comportamentos que nos deixam muito magoados, tristes e deprimidos. E nós pais e avós, não raras vezes e não intencionalmente, cometemos pequenos erros que deflagram grandes problemas de relacionamentos em família. E alguns podem chegar a proporções assustadoras. E, nestas horas, a nossa idade avançada e todo o nosso passado de dedicação à família não contarão muito para minimizar os seus impactos. Estes erros começam já na mais tenra idade de nossos filhos e criam raízes que vão se manifestar na idade adulta deles. Da mesma forma que procuramos acertar na educação de nossos filhos, cometemos erros normais pela falta de experiência como pais, principalmente se nos casamos muito cedo. Assim, pequenos problemas do cotidiano originados da convivência com os filhos e estes entre si, vão se armazenando na mente destas pequenas criaturas de uma

forma que não pensávamos que aconteceria. E vamos descobrir isto muito mais tarde, na vida adulta deles, quando vemos um irmão não se relacionar bem como outro e mesmo um filho nosso reprovar atitudes que tivemos há muitos anos, enquanto eles ainda eram pequenos. E, o que é pior, nós continuamos a cometer estes pequenos erros que explodem em grandes conflitos entre os nossos filhos ou eles conosco, uma vez que afloram todos esses registros negativos gravados em suas mentes dos idos tempos de crianças.

Parece que ficamos velhos e ainda não aprendemos a não cometer erros com relação aos nossos filhos. Mas, não conseguimos ser perfeitos a este ponto! E continuamos cometendo pequenos erros que, não raras vezes, terminam com grandes e novos conflitos em família. Assim, precisamos refletir melhor sobre certas atitudes nossas com relações aos FGN e evitar cometer estes pequenos grandes erros. Abaixo, alguns exemplos:

- Quando lembramos fatos da vida de nossos filhos quando crianças que possam trazer memórias negativas ao presente, como: brigas, disputas, egoísmo, ciúmes, maldades, violências. Estes comentários podem detonar e reavivar estes comportamentos, com impactos negativos nos relacionamentos atuais deles.
- Quando destacamos que um dos filhos dava muito mais trabalho e sofrimentos quando criança e o outro era o exemplo de bom menino. Isto o diminuirá perante a família e provocará competição e ciúmes entre os irmãos.
- Quando destacamos somente as pontos negativos de um filho quando criança, sem citar as boas qualidades. E, ao contrário, quando destacamos somente as qualidades boas de um outro filho, escondendo as negativas. Isto reafirmará uma preferência.
- Quando falamos aos demais filhos sobre um empréstimo ou benefício concedido a outro filho, que podem se sentir prejudicados ou mesmo fazer com que interpelem o filho beneficiado neste sentido, gerando discussões entre eles.
- Quando demonstramos maior satisfação quando ao sucesso profissional de um filho e menor reconhecimento aos esforços dos outros em vencer na vida.
- Quando procuramos dar palpites na formação e educação de netos, sem a devida habilidade, ressaltando mais as críticas e pontos negativos.

- Quando nos referimos a genros e noras como pessoas não enquadradas à cultura e hábitos da família.
- Quando mencionamos que genros e noras vivem à custa de nossos filhos.
- Quando demonstramos gostar mais de um neto do que do outro ou uma predileção a certo filho do que do outro e mesmo de um genro/nora do que do outro.
- Quando falamos (mal) de nossos FGN para vizinhos e terceiros e eles ficam sabendo posteriormente, fazendo com que percamos a confiança.
- Quando fazemos distinção ao receber FGN em visitas à nossa casa.
- Quando visitamos certo filho com maior frequência com relação a um outro.
- Quando concordamos em sair com um filho e nos recusamos a sair com outro.
- Quando os pais idosos começam a discutir ou um falar mal do outro na frente dos filhos. Isto os aborrece profundamente. E até chegam a se afastar da casa dos avós ou pais em razão disto. Lembre-se: roupa suja se lava em casa!

Mas, cometemos estes pequenos erros sem maldade e sem a intenção de provocar conflitos em família. Talvez, somos traídos por nossa mente que, com o passar da idade, não conseguimos controlar totalmente. Entretanto, achamos que estes pequenos erros não deveriam assumir proporções a ponto de fazer com que os FGN nos confrontem e fiquem aborrecidos e até rompam conosco. Mas, infelizmente, isto acontece e muito. Sejamos sinceros: a família unida é o normal. Há atritos, diferenças. Mas, isto são coisas banais que, até certo ponto, contribuem inclusive para dar sabor aos nossos dias. São insignificâncias que o tempo supera sempre. Depois, só fica o estável, que é o amor, um amor verdadeiro.

O que causa os conflitos? Diferenças na criação, de opinião, de temperamento, personalidade e interesses podem gerar conflitos. Se não aprendermos a lidar com as diferenças existentes em nossa família passaremos a viver em eternos conflitos familiares.

Como tratar os conflitos? Seja comunicativo, em vez de incomunicável. Existem pessoas que falam pouco e possuem dificuldade em se comunicar e exprimir o que sentem.

E existem aqueles que se isolam dos outros diante de qualquer dificuldade. Quem é incomunicável tem mais tendência de dificultar a solução de conflitos. Alguns conflitos podem ser resolvidos simplesmente através de um diálogo.

## **CONSELHO N.º 23 – MANTENHA O NÍVEL DE EDUCAÇÃO SOCIAL**

Na entrada da terceira idade várias mudanças ocorrem no comportamento dos idosos. Estas mudanças podem ser de caráter ‘controláveis’ e ‘incontroláveis’. As ‘incontroláveis’ decorrem de limitações das condições de saúde, obrigando os idosos a estabelecerem novas rotinas em suas vidas nas mais variadas manifestações sociais. Ou seja, jogar futebol sábado à tarde torna-se impossível, as longas caminhadas de outrora são reduzidas em tempo e distância, as gostosas feijoadas são substituídas pela sopa de legumes, entre tantos outros exemplos.

Mas, há as mudanças de comportamentos e hábitos ‘controláveis’ que, não raras vezes, saem do controle! O relaxamento natural na velhice e aposentadoria muitas vezes leva o idoso a mudar de hábitos e comportamentos para pior, como a higiene pessoal. E, entre eles, o nível de educação social. Muitos idosos entendem que o fator idade lhes dá um ‘alvará’, uma autorização para alterar, por exemplo, o seu nível de educação social. Se antes eles não falavam palavrões, usavam a voz baixa para se comunicar, procuravam se comportar de acordo com a exigência de um determinado ambiente social, evitavam discussões inúteis, aguardavam o momento certo para começar uma refeição ou servir-se de uma mesa de doces em uma festa, na velhice muitos deles se deixam trair por este excesso de confiança de que ‘agora tudo posso’ e passam a agir em contrário. Assim, podem se tornar inconvenientes, receberem a peja de mal-educado e até serem evitados.

Ou seja, perdem o nível de educação social que conquistaram através dos anos. Consequentemente, se antes eram admirados pela fineza e educação social, agora perdem o respeito das pessoas, apesar de muitas se esforçarem em não dar tanta importância pelo fato de serem, agora, idosos. Mas, se este fator é ‘controlável’, ou seja, nós podemos nos policiar para evitá-lo. Por que vamos enveredar por este caminho de mudança? Não há nada mais admirável em um idoso do que ser respeitado como uma pessoa elegante, fina e educada,

que sabe se comportar de acordo com as exigências do ambiente social, não é mesmo? Mantenha o alto astral. Saúde não é somente o bem-estar físico, mas também mental e espiritual. Além do corpo, também precisam estar em ordem as suas ideias e emoções. Reserve sempre um tempo para você, para pensar nas suas coisas pessoais, lembre-se que os outros preferem ver você alegre e feliz. Cultive o senso de ocasião. Não tente tirar proveito do fato de estar diante de uma pessoa importante, aguarde momento e ocasião adequados para abordar assuntos do seu interesse. Aprenda a criar ocasiões e percebê-las, aproveitando-as sem ultrapassar os limites. É preciso ter discrição e sensibilidade para não tornar-se desagradável, sabendo quando falar e quando calar. Evite gírias e jargões, que, além de causarem má impressão, demonstram pouco conhecimento ou mau uso de vocabulário. A apresentação pessoal promove a sua imagem externa. Uma aparência bem cuidada demonstra que a pessoa tem autoestima, em outras palavras, que se preocupa em mostrar uma aparência saudável, limpa e bonita. Ao cumprimentar uma pessoa que esteja à mesa de refeições, faça-o apenas verbalmente. Estender a mão para alguém que esteja à mesa é indelicado, tapinhas nas costas, então, nem pensar. O cumprimento verbal ainda será usado para pessoas que acabamos de conhecer.

Ser pontual é uma questão de delicadeza e atenção, principalmente num primeiro contato, ao encontrar-se com outras pessoas. Antes de um compromisso, ligue para confirmar a sua presença e o horário eventual de chegada. E não leve um acompanhante a tiracolo sem antes avisar os anfitriões. Ao provocar assuntos de conversa, cuide de sua atualização cultural, adquirindo conhecimentos gerais, pois é importante ter o que falar em uma reunião social. Evite falar sobre assuntos que não conhece. Evite as gafes. Existem três tipos de pessoas que cometem gafes: as que assumem, as que disfarçam e as que tentam remediar. É bom lembrar todo mundo comete uma gafe algum dia, mas tome cuidado para não se tornar reincidente. Ao contrário do que muita gente pensa, não se deve tentar consertar uma gafe, ao fazê-lo, a tendência é piorar a situação ainda mais. É melhor assumir o fato como irremediável e seguir adiante com a conversa. Se não tiver nada de bom para falar, lembre-se que “Em boca fechada não entra mosquito”.

Lembre-se que, em qualquer idade, boas maneiras é a essência da boa educação. Um bom relacionamento depende muito do nosso comportamento social. Há várias regras de boa conduta a serem seguidas, como algumas abaixo. Não vamos nos transformar em um idoso relaxado neste aspecto

somente porque avançamos na idade. Ao contrário, vamos demonstrar que valeu a pena uma vida toda dedicada a formar uma boa educação social e queremos continuar assim, recebendo a admiração e respeito de todos nesta nova e fascinante terceira idade, não é mesmo?

A necessidade de se conhecer algumas ou muitas regras de comportamento social depende do estilo de vida de cada idoso. Se você tiver poucas e limitadas atividades sociais, como participar de churrasco entre amigos ou excursões da terceira idade, precisará ficar atento a poucas recomendações de comportamento. Entretanto, se você for atuante, participar de grupos de veteranos e clubes mais sofisticados, onde poderá ser convidado para solenidades, jantares e festas mais elegantes, incluindo, talvez, convites para fazer apresentações, palestras, participar de mesas diretoras, precisará dominar com maior profundidade estas regras tão importantes de convívio social.

Um pequeno manual de boas maneiras para você ler e lembrar:

- **Cortesia:** devemos ser corteses em sociedade e no lar. A cortesia causa prazer e não nos compromete, mas não devemos exagerar. Quando se é cortês e amável a nossa presença só causará prazer.
- **Cumprimento:** há fórmulas de cumprimentar e conviver. Não queremos ser amigos e íntimos de todos, guardamos este sentimento para aqueles que temos afinidades.
- **Franqueza:** ser franco demais é errado. A franqueza é a maneira mais fácil e certa de ser desagradável. Guardamos a franqueza para os íntimos, mas espere que a pessoa lhe peça opiniões sinceras.
- **Gesticulação:** não gesticule em excesso e como um cacoete. Gesticular é permitido, mas discretamente para dar ênfase a uma palestra ou quando conversando. Não aponte as pessoas e cuidado para não esbarrar em outra pessoa.
- **Telefone:** o telefone é o empregado mais solícito e rápido que a era moderna nos proporcionou. Ele deve ser usado para recados rápidos, informações ou convites. Devemos falar ao telefone com voz clara e pausada. O certo é dizer o nome da dona da casa em vez do número. A primeira que chama é quem deve desligar.
- **Voz alta:** não fale alto. Numa discussão, não procure abafar a voz do parceiro com sua voz alto. Tenha bons argumentos, convença mais.

- Cuspir no chão: não cuspa no chão. Você pode não perceber que adquiriu este hábito, mas as pessoas à sua volta percebem e o condenam por isto.
- Mãos no bolso: não ponha a mão nos bolsos da calça, é muito feio e deselegante, principalmente quando está conversando com outras pessoas ou fazendo alguma apresentação.
- Assoar o nariz: assoar o nariz ainda é preferível a continuar fanhoso, com o nariz carregado e fungando. Se estiver resfriado é preferível fazê-lo antes de ir à mesa. Quando à mesa, é necessário pedir licença, ir assoar fora e voltar em seguida, do que procurar conter-se.
- Bocejar: se não puder evitar o bocejo, levante-se dê uma volta e afaste-se por um momento do grupo.
- Assobiar: assobiar é fazer pouco caso do próximo que está conversando ou calado. Assobie quando estiver só, ou em festinhas, que estejam cantando ou assobiando.
- Espirrar: ao espirrar, lembre-se que o lenço foi feito para silenciar, quanto possível o espirro, não deve ser evitado com contração.
- Tossir: ao tossir deve-se levar o lenço a boca para abafar e evitar salivas.
- Gírias: as gírias podem ser usadas na intimidade, em reuniões com amigos quando dão mais sabor ao que se conta. Devem ser evitadas diante de pessoas mais velhas ou cerimônias.
- Livros: não devolver um livro emprestado é ato de pouca cortesia. Faça-o no estado em que o recebeu. Devolve-se tudo o que não nos pertence, mesmo que o valor seja insignificante.
- Gafe: quando cometemos uma gafe, o mais certo é deixar que ela caia por si só. Tentar corrigir o que se fez ou disse é pior. Sendo outra pessoa ajude-a mudar de conversa.
- Embrulhos: não se acanhe de carregar pacotes na rua. Se quem o acompanha é uma senhora, então é indesculpável.
- Televisão: não seja inconveniente criticando e menosprezando os programas que outras pessoas estão assistindo. Isto é deselegante, além do potencial de gerar atritos.
- Gorjeta: gratificar em restaurante o clássico ‘dez por cento’, se vem na conta não há necessidade.
- Casal: todo o marido deve tratar com deferência sua mulher principalmente em público e vice-versa. Havendo contenda não devem pedir a opinião de terceiros, o que é constrangedor. Estando ambos em casa de

amigos, mesmo que não se deem bem, devem ser gentis. A delicadeza é imperiosa.

- Tratamento público: sendo alguém íntimo de uma pessoa de posição social elevada ou cargo importante, deve dar-lhe tratamento respeitoso. Não devemos dizer-lhe brincadeiras pesadas, havendo outras pessoas menos íntimas no grupo e, mesmo na intimidade.

- Dinheiro: quando recebemos dinheiro, devemos contar a soma discretamente diante da outra, é possível erro contra ou a favor. Se for cheque, ainda assim, deve-se certificar que o cheque está em ordem.

- Refeições em geral: à mesa tenha uma atitude tranquila e segura. É importante para a conquista de uma boa imagem pessoal: não se corta todo o alimento de uma só vez; nunca sopra ou faça barulho ao tomar sopa e nem vire o prato da mesma; o pão é partido com a mão; conserve os cotovelos bem próximos ao corpo; ao chegar, não estenda a mão para quem já estiver se alimentando (um amigo no restaurante, por exemplo); não use o telefone celular à mesa, a menos que possa auxiliar na discussão (e sem incomodar a mesa ao lado); nunca comece a se alimentar antes dos outros. Espere que todos estejam servidos e comecem juntos; não falar com a boca cheia e não gesticular com os talheres; não apoie os cotovelos na mesa, só os antebraços, mais precisamente, os punhos; ao terminar, coloque os dois talheres juntos (não cruzados). Não palite os dentes em público (nem use fio dental, é claro); não fale alto. Falar alto geralmente é sintoma de pessoas inseguras (precisam se afirmar) ou "novos ricos" (precisam se mostrar) ou sem educação, mesmo!

- Discrição: a discrição é o comportamento pessoal na sociedade e o cartão de visita de cada um. Agir sempre discretamente, vestir-se, portar-se discretamente, é o segredo da verdadeira elegância. Agir com naturalidade, sem elevar a voz, sem muita gesticulação, seja na rua, em casa ou em sociedade, no trabalho, etc., não procurar sobressair, tornar-se alvo de todos os olhares. Esta é a norma fundamental, e o segredo da sua elevação social.

- Pontualidade: pontualidade é o ponto de honra na vida social.

- Cavalheirismo: seja um "Gentleman".

- Saber ouvir e saber falar: não saber ouvir, é um defeito gravíssimo. Coisa alguma corta mais a alegria de uma boa palestra, quando um ouvinte está frenético para entrar na conversa, logo que haja uma deixa. Saber ouvir é a mais difícil arte e dá ao parceiro, força e estímulo para expor com mais facilidade o que tem em mente. Deve-se partir de um ponto certo. Quem cala e ouve, aprende. Quem fala, ensina.

▪ Com qual roupa eu vou? Sempre que recebemos convites para algum tipo de evento, principalmente os mais formais, vem junto essa dúvida: com qual roupa eu vou? Os convites escritos, obrigatoriamente, devem especificar o traje exigido. Quando o convite for verbal, quem convida deve mencionar que todos comparecerão com determinado tipo de traje. Se você receber um convite que não menciona o traje, telefone para quem o convidou e pergunte, pois é horrível comparecer com a roupa inadequada. Convites de casamento não mencionam o traje, pois já está implícito que deve ser "Passeio Completo". Infringir estas regras soará, no mínimo, grosseiro e acintoso, fazendo o protagonista parecer tolo e ignorante. Não raras vezes, presenciamos em cerimônias de casamento, convidados e até padrinhos com camisas de manga curta ou calças jeans. É importante observar que não se usa terno claro e nem marrom após as 18 horas. Para orientá-lo, segue a descrição dos trajes de acordo com as nomenclaturas mais usadas no Brasil:

Esporte: usado em reuniões ao ar livre, refeitórios de fábrica e churrascos. Passeio, Esporte Completo, Esporte Chique ou Esporte Fino: cafés da manhã e almoços em ambientes um pouco mais formais.

Passeio Completo; coquetéis de lançamento de produtos, jantares, sessões em órgãos públicos, apresentações musicais, concertos, óperas e balés, coquetéis inaugurais de exposições em museus.

Eu fico imaginando as expressões de muitos de vocês após a leitura deste pequeno guia de etiqueta e boas maneiras!

- Mas, para que tanta frescura? Quem criou estas regras?
- Deus me livre ter que ir a algum lugar e ser obrigado a seguir todas estas regras. Prefiro ficar em casa!
- Agora que estou aposentado, se comportar desta forma? Nem pensar! Eu quero mais é curtir esta fase de minha vida como eu bem quiser!
- Isto é coisa para ricos. Nós não precisamos de nada disto!

Talvez vocês tenham razão. Mas, podem também não ter! Isto dependerá do envolvimento de vocês em atividades sociais onde estas regras básicas são requeridas. Assim, ou você não vai a estes eventos, e curte a sua aposentadoria ao seu modo, ou você vai e procurar aprender um pouco destas regras de comportamento social para não fazer feio e se sentir diminuído ou humilhado. Mas, estas regras de etiqueta e boas maneiras são realmente necessárias ou elas

são uma criação esnobe de pessoas da sociedade? Você já ouviu falar de um ‘troglodita’? ‘Trogloditas’ eram os homens que viviam na idade da pedra, comiam com as mãos sujas, deixavam cair pedaços de alimentos da boca, comiam de boca aberta, falavam e gritavam enquanto comiam, comiam depressa mostrando os alimentos entre os dentes. Vamos supor que você estivesse em um almoço ou jantar em família, um evento simples em sua própria casa, e fosse convidado um destes ‘trogloditas’ para participar. Qual seria a reação do grupo ao vê-lo se comportar desta forma? Não precisa nem dizer!

Pois bem, você poderá ser convidado ou envolver-se em um evento social onde poderá parecer para os outros um ‘troglodita’ se não se comportar dentro de certas regras básicas de etiqueta e boas maneiras. E aí, como fica o seu moral? Então, ou você se isola socialmente virando um ermitão ou procura aprender, pelo menos, algumas destas regras.

## **CONSELHO N.º 24 – CONHEÇA O SEU LIMITE**

Um aspecto que qualquer idoso deve conhecer muito bem é o seu limite físico e mental. Isto o salvará de situações embaraçosas e humilhantes. Vocês já viram idosos tentando mostrar juventude fazendo coisas que as suas condições físicas não comportam mais? E o resultado? São inúmeras e engraçadas pegadinhas mostradas na Internet e televisão, com colegas nossos levando tombos e provocando risos. Mas, a mente sofre um processo de envelhecimento em fases diferentes do que o organismo humano. Assim, somos tentados a nos desafiar na terceira idade a fazer coisas que a nossa mente acredita ser possível, mas o nosso corpo já não acompanha mais. Daí, a sucessão de vexames. Sabemos que os exercícios físicos, uma boa alimentação e higiene pessoal podem ajudar sobremaneira na manutenção de excelentes condições físicas na terceira idade.

Você deve conhecer muito bem os seus limites e respeitá-los. Assim, muitas atividades que lhe davam prazer no passado podem não ser mais possíveis no momento. Quando isto acontecer, procure outras que se enquadrem à sua nova realidade. Não dá mais para fazer montanhismo e contemplar a paisagem do alto do cume de uma montanha porque suas crises de labirintite e seus problemas ósseos não permitem uma escalada segura? Conte-se com as trilhas das planícies e observe as montanhas de baixo!

O avançar da idade nos traz, mais cedo ou mais tarde, restrições nas ações físicas e mentais básicas da vida diária como, por exemplo, andar, subir escada, ler, ouvir outras pessoas, orientação no tempo e espaço, memória recente, dentre outros, que finalmente causa a incapacidade, ou seja, a dificuldade em realizar determinadas atividades diárias a que estávamos acostumados. Essas limitações provocarão mudanças comportamentais e nos estilos de vida dos idosos e temos que ter uma boa compreensão e até resignação para estes fatos. Temos que nos preparar psicologicamente para estas limitações e incapacidades, como: enxergar, ouvir, locomover-se, sair da cama, curvar-se, levantar-se e carregar alguma coisa.

Nosso desafio é não deixar estas limitações abalarem a nossa autoestima e motivação para vida, levando-nos à ansiedade e à depressão. Estas situações podem se referir à prática de esporte, por exemplo. Você era um bom jogador de futebol e tinha este esporte como hobby. Entretanto, limitações podem impossibilitá-lo de continuar jogando bola. Assim, não insista. Procure aprender e praticar outro esporte, como a natação. Se você insistir, poderá causar traumas e ferimentos sérios em seus joelhos, bacia e até problemas cardíacos. Além disto, causará embaraços para o técnico do time que hesitará em escala-lo para as partidas! Outra situação pode se referir às atividades sociais, como dançar. Você foi um grande dançarino e gosta de dançar. Há algum tempo você conseguia girar e levantar a dama com maestria e elegância. Porém, será que mantém esta mesma condição? Se houver limitação, procure outro ritmo de dança, não insista numa dança em que pode perder o equilíbrio ou sofrer uma tontura, caindo os dois em pleno salão. Já pensou? Não raras vezes os idosos querem mostrar juventude e participam de brincadeiras com crianças e jovens e, invariavelmente, caem do pula-pula que se atreveram a subir, ou de uma perna de pau ou arremessam uma motocicleta diretamente no portão. Não faça coisas para as quais o seu corpo e mente não estejam mais preparadas.

## **CONSELHO N.º 25 – FILHOS, NOSSAS ETERNAS CRIANÇAS**

Este é um aspecto das relações pais e filhos que nunca fica resolvido satisfatoriamente. Para nós pais, os filhos são nossas eternas crianças. Assim, queremos continuar protegendo-os, educando-os, orientando-os a vida toda. Eles, por sua vez, crescem e não aceitam este comportamento dos pais. E, o que é pior, não raras vezes, reagem pessimamente quando adotamos estas

atitudes. Chegam até ficar irritados e impacientes com interferências mínimas, como: ‘você está levando os seus documentos?’, ‘você não se esqueceu de nada?’, ‘mas, não seria melhor você mudar de emprego?’. E não aprenderemos nunca a lição? Não conseguiremos nunca mudar este nosso instinto maternal e paternal? Filhos são um acontecimento muito sério em nossa vida. Aliás, com os filhos, dividimos nosso próprio corpo e alma. Parece que não ficamos mais inteiros. É a mais rica, forte e profunda experiência da caminhada humana. Eles chegam à nossa vida com promessas de nosso amor incondicional. Dependem de nosso amor, dos cuidados que temos. E retribuem com gestos que enternecem.

Mas, os anos passam e os filhos crescem. Escolhem seus próprios caminhos, parceiros e profissões. Trilham novos rumos, afastam-se dos pais. O tempo se encarrega da formação de novas famílias. Os netos nascem. Envelhecemos! E então algo começa a mudar. Os filhos já não têm pelos pais aquela atitude de antes. Parece que agora só os ouvem para fazer críticas, reclamar, apontar falhas. Já não brilha mais nos olhos deles aquela admiração da infância e isso é uma dor imensa para os pais. Por mais que disfarcem, todo pai e mãe percebem as mínimas faíscas no olho de um filho. É quando nós idosos nos perguntamos: que fiz eu? Por que o encanto acabou? Por que meu filho já não me tem como seu herói particular? Apenas passaram-se alguns anos e parece que foram esquecidos os cuidados e a sabedoria que antes era referência para tudo na vida. Aos poucos, a atitude dos filhos se torna cada vez, mas impertinente. Praticamente não ouvem mais os conselhos. A cada dia demonstram mais impaciência e intolerância. Acham que os pais têm opiniões superadas, antigas.

Pior é quando implicam com nossas manias, os hábitos antigos, as velhas músicas. E tentam nos fazer se adaptar aos novos tempos, aos novos costumes. Quanto mais envelhecemos, mais os filhos assumem o controle. Quando somos bem idosos, já não decidimos o que queremos fazer ou o que desejamos comer e beber. Raramente somos ouvidos quando tentamos fazer algo diferente. Passeios, comida, roupas, médicos - tudo passa a ser decidido pelos nossos filhos. E, no entanto, somos apenas idosos. Mas, continuamos em plena posse da mente. E mesmo quando nossos filhos constituem suas famílias eles continuarão nos dando preocupações. Difícil não querer saber se eles estão felizes, se estão realizados profissionalmente, se estão educando bem seus filhos como nós os educamos. Não adianta. Os filhos crescem e

transformam-se em gente grande, mas não nos livraremos das preocupações. Enquanto eles estiverem sob o nosso teto, só pegaremos no sono ao escutarmos o barulho da chave na fechadura. E quando não estiverem mais conosco, dormiremos acordados, esperando para um eventual telefonema no meio da noite.

Para os pais (e principalmente para as mães) os filhos nunca crescem. O ninho ficou vazio. Quando os filhos saem de casa, a maioria das mães costuma desabar. Mas é possível se preparar aos poucos para enfrentar essa nova fase da vida. Toda família conhece a história. Os filhos crescem e em determinada idade deixam a casa dos pais para construir uma vida independente. Ocupar-se e encontrar novas motivações é fundamental para enfrentar a ausência dos filhos. Cercar-se de atividades, ter a própria vida e manter um círculo amplo de amigos faz com que a sensação de vazio não se instale.

E o que fazer quando nossos filhos crescem, ficam adultos, se casam ou saem de não se transforme em uma tragédia doméstica?

- Ver a saída como um sinal positivo, de independência e crescimento.
- Não transformar a família em seu único projeto de realização.
- Considerar essa fase como um período de libertação para retomar antigos projetos.
- Imaginar que é uma oportunidade para reaquecer o relacionamento conjugal, viajar e se divertir.
- Fazer novas amizades, arrumar um namorado, se estiver sozinha, aquecer a vida social.
- Visitar a casa dos filhos, onde eles tentarão impressioná-la com os dotes culinários e a decoração.
- Se mesmo assim a tristeza avançar, procurar a ajuda de um terapeuta.

Entre pais e filhos sempre haverá um desequilíbrio entre o dar e receber. Os pais sempre dão e os filhos recebem. Mas, a vida é assim mesmo, com o tempo a gente se acostuma em vê-los crescendo, ganhando asas e voando pra longe de nós. É o caminho natural da vida, pense nisso! Temos a consciência de que eles vão para o mundo e não importa o que façam, desejamos com toda nossa força que tenham saúde e sejam felizes não importa onde e com quem.

Os pais envelhecem. Mas, eles se esquecem disto. Não queremos que nossos filhos nos abandonem! Queremos cuidar das suas vidas até o fim de nossas vidas!

## **CONSELHO N.º 26 – VIVA INTENSAMENTE O PRESENTE. O FUTURO É INCERTO. O PASSADO, LEMBRANÇAS**

A velhice, como todas as etapas do ciclo de vida humano, é plena de significado, realizações e desafios. Compreende, de certa forma, três tarefas: ‘olhar para trás’, ‘viver o presente’ e ‘olhar para a frente’. ‘Olhar para trás’ é a ação que leva o idoso a fazer um balanço da sua vida: suas experiências, conquistas, aprendizados, alegrias, perdas, dores que construíram sua história pessoal. Esse olhar deve inicialmente procurar os êxitos, as ações bem sucedidas, as experiências felizes, o que foi suportado com coragem, as contribuições próprias que foram prestadas à humanidade e, principalmente, o amor recebido e o amor doado. A segunda tarefa, que chamamos de ‘viver o presente’, é a oportunidade de que agora se pode e se deve fazer aquilo para o qual se é chamado. Cada ser humano tem um uma missão, mas esta missão não lhe pode ser imposta. Ele mesmo deve encontrá-la com a sua sabedoria e experiência, ele mesmo precisa afirmá-la com um posicionamento positivo para a vida. O homem cresce por suas realizações, mas também diminui com a perda delas. Por isso, é necessário que, em cada fase da vida, concilie suas realizações e planos a cada situação e às próprias forças. Na velhice, esta é uma vantagem, pois o esquema rígido de atividades a serem cumpridas, de normas e pressões, alivia-se, permitindo que as realizações e compromissos sejam muito mais por prazer do que por exigência econômica e social. A terceira tarefa é ‘olhar para frente’, pois também o idoso tem um futuro diante de si, mesmo que esse futuro esteja resumido a dias, meses ou anos. Muitas pessoas idosas não começam nada de novo porque pensam que não vale mesmo a pena. O medo de começar algo e vir a deixar incompleto deveria valer para todos, crianças, jovens e adultos! Afinal de contas, quem poderá assegurar a nossa existência? Nunca sabemos até que ponto iremos chegar quando iniciamos uma coisa nova e, mesmo que o futuro não venha a realizar-se, o fato de olhar para ele e de planejá-lo já é, em si, uma experiência bonita, uma vivência que vale a pena ser vivida.

Entretanto, o ‘viver o presente’ é a tarefa mais importante de todas.

O trecho abaixo foi escrito por Abdruschin, em 1931. Entretanto é uma verdade atual e permanecerá eterna. Abdruschin é o pseudônimo de Oskar Ernst Bernhardt, nascido em 1875 na Saxônia, Alemanha. Abdruschin sempre exigiu que os seres humanos se preocupassem com as palavras e não com a pessoa do autor. Por essa razão os aspectos de sua vida terrena sempre foram deixados de lado. Grande mestre e sábio!

Ao observarmos o ser humano encontramos várias divisões. Uma parte vive exclusivamente no passado, isto é, só começam a compreender as coisas quando estas já são passadas. O resultado é que eles não podem alegrar-se verdadeiramente a respeito de um acontecimento nem sentir intuitivamente a gravidade de qualquer coisa.

Somente depois é que começam a falar dela, a se entusiasmarem ou a se lastimarem. Desse modo se descuidam sempre dos acontecimentos do presente, ocupados com as conversas sobre os fatos decorridos, quer seja para lastimá-los ou para se aprazerem a seu respeito. Somente quando as coisas pertencem ao passado é que começam a dar-lhes valor. Outra parte, ao contrário, vive no futuro. Só desejam e só tem esperança no futuro, esquecendo-se que o presente lhes pode dar muito, e esquecendo-se também de se mover, de modo que possam transformar em realidade muitos de seus sonhos de futuro. Ambas as partes, às quais pertence a maior porção da humanidade, não têm vivido realmente sobre a Terra. Estão perdidos em sua existência terrena. Haverá também indivíduos que compreenderão por modo inteiramente falso o grito: 'Vivei o presente!', julgando talvez que com isso tenho em mente aconselhar o aproveitamento e gozo de cada momento, inculcando uma existência frívola. Há muitas pessoas que passam pela vida cambaleando dessa maneira insensata. É certo que com esse apelo exige-se o aproveitamento incondicional de cada minuto, interiormente, não no sentido superficial, somente externo. Cada hora do presente deve ser verdadeiramente vivida pelo homem! Tanto a alegria como o sofrimento. O homem deve encontrar-se aberto em todos os seus sentidos e o pensamento a todos os sentimentos do presente, e, por esse motivo, encontrar-se desperto. Somente assim terá lucro com a vida terrena que lhe foi destinada. Não poderá encontrar a verdadeira vida nem com os pensamentos do passado nem com os sonhos a respeito do futuro, porque ambos não podem ser bastante fortes para imprimir seu cunho próprio no espírito, a ponto de constituir isso um lucro que possa levar para o Além. Se não viver mesmo, não poderá ficar

amadurecido. O amadurecimento depende de viver. Se na vida terrena não se faz viver sempre o presente em si próprio, voltará vazio, tendo que percorrer novamente o caminho que não soube aproveitar, porque não se encontrava desperto, não soube apropriar-se dele por meio da verdadeira vida. A vida terrena é como um degrau no ser integral do homem, e por tal modo grande que o indivíduo não pode saltá-lo. Se não firmar bem o pé nesse degrau, não poderá passar para o seguinte, porque necessita daquele como fundamento próprio. Se os homens imaginam toda sua existência nesta Terra como um esforço para voltar à Luz, tem que adquirir consciência clara de que só poderão passar para um determinado degrau depois de haver preenchido verdadeiramente o anterior, e firmado bem o pé nele. Pode-se dizer tudo por modo mais forte ainda: somente da realização total e incondicional de um determinado degrau que tem de ser vivido é que pode desenvolver-se o degrau subsequente. Se o indivíduo não preenche cabalmente com o viver, o único meio que tem disponível para alcançar o amadurecimento, o degrau em que se encontra, não poderá ver o que vem a seguir, porque precisará para isso da realização do viver do degrau anterior. Somente com o aparelhamento adquirido pelo próprio viver é que fica com a força necessária para reconhecer e galgar o degrau superior. E assim se dá, sucessivamente, de degrau em degrau. Se quiser olhar somente para o ponto mais elevado, sem atender aos degraus intermédios que o levarão àquele, jamais conseguirá alcançar a meta desejada. Os degraus que se verá na contingência de construir para poder elevar-se, serão muito precários, e demasiado ligeiros, desfazendo-se no momento de serem ensaiados para a ascensão. Esse perigo é obviado pelo fato muito natural de só poder desenvolver-se o degrau ulterior pela realização completa do degrau presente. Quem não quiser, portanto, ficar com sua existência pela metade em um degrau qualquer e ter que voltar continuamente aos já percorridos, esforce-se sempre por pertencer completamente ao presente, para aprendê-lo com acerto, vivê-lo inteiramente, para que possa tirar disso proveitos espirituais. Não lhe faltará com isso também o lucro terreno, porque a primeira vantagem colhida consiste em não esperar dos homens e do tempo senão o que realmente podem dar! Desse modo jamais poderá iludir-se, assim como ficará sempre em harmonia com seu ambiente. Mas, se trazer consigo somente o passado ou devaneios do futuro, suas expectativas poderão ultrapassar facilmente os limites de seu presente, tendo que ficar desse modo em desarmonia com ele, o que não somente lhe ocasionará sofrimentos como também aos que o cercam mais de perto. É certo que o homem deve também pensar no passado para tirar dele

experiência, assim como fazer sonhos a respeito do futuro, a fim de receber estímulo. Mas só se deve viver conscientemente o presente!

Esta mensagem nos traz profundas reflexões e, talvez, é uma das mais importantes mensagens para o pessoal da terceira idade, apesar de válida para todas as idades. É uma verdade que os idosos ocupam suas mentes com pensamentos e imagens de lembranças do passado. E isto é um fato natural e muito dificilmente conseguirão alterar e não devem alterar. Mas, o que tratamos aqui é que não se deve gastar o tempo todo do presente pensando nas águas passadas ou nas águas vindouras do futuro. Se assim procedermos estaremos desperdiçando preciosos e importantes momentos de nosso presente.

Um dia tem 24 horas, ou seja, 1440 minutos. Podemos deixar estes 1440 minutos sentados em um sofá ou deitado em uma cama, nos levando pelos pensamentos passados ou preocupados como um futuro incerto.

Mas, quantas coisas boas podemos ver, ouvir e sentir a cada minuto do presente?

Enquanto alguns deixam estes minutos passar rapidamente acomodados em um sofá ou dormindo, outros os aproveitam para viver intensamente o presente, o agora, o dia de hoje. Estes não perdem a oportunidade de ouvir um pássaro cantar, ver e cheirar uma flor que encontram em suas caminhadas, curtir a presença de um amigo, levar um neto passear, tomar sol em um parque, caminhar pelas calçadas vendo a vida das outras pessoas, tomar um café na padaria, conhecer um novo amigo, entrar em uma igreja e rezar, ouvir com atenção a conversa de um filho, olhar para o céu à noite e contemplar as estrelas e o luar, caminhar pelas matas respirando o ar puro e fresco da manhã, andar pela praia descalço, ler um bom livro ao ar livre. E quantas outras coisas mais!

E, lembre-se: ao caminhar não deixe a mente desviar sua atenção para o passado ou para o futuro, fazendo com que perca a noção do momento do presente. Concentre-se no que está vendo. Não perca a oportunidade de ver um beija-flor saciar-se do néctar da flor, uma criança brincando, as gotas d'água ainda nas folhas das plantas do parque.

Assim, meu velho amigo, não conte quantas primaveras você ainda viverá e, sim, quantos minutos terá para apreciar a pujança e beleza da vida agora, neste momento. E assuma uma posição positiva neste sentido. Saia, a aventura está lá fora! Ao se deitar à noite pense e repasse o que fez hoje, como aproveitou os minutos que a graça divina lhe concedeu, reflita o que poderia ter feito melhor para aproveitar o presente e comprometa-se a melhorar na manhã do dia seguinte, que será um novo agora.

## **CONSELHO N.º 27 – ESPIRITUALIDADE, RELIGIOSIDADE E REENCONTRO COM DEUS**

As pessoas exercem sua espiritualidade no grau mais elevado de sua vida quando atingem a terceira idade e se tornam idosos. Nesta fase elas têm muito mais tempo para se dedicarem a Deus, a experiência adquirida que os prazeres materiais não tiveram a importância que acreditavam ter, a maturidade para entenderem que as alegrias dos relacionamentos sociais nem sempre lhes trouxeram paz de espírito. Assim, é no refúgio da igreja que as pessoas idosas se sentem mais amadas, é na igreja que afetivamente as pessoas idosas se encontram, é através da oração que elas mantêm um diálogo amistoso com o Pai.

Na terceira idade as preocupações materiais ficam em segundo plano e é a idade em que mais se valoriza os dons espirituais, que os fortalecem e os enriquecem, deixando para segundo plano o que para eles de alguma forma se tornaram menos importante, as coisas materiais. Assim, não basta estar incluído no contexto social, ter boa saúde física e mental. É absolutamente imprescindível ter uma conexão com Deus. Você nunca se perguntou: Quem sou eu? Quais os propósitos de minha existência? Qual a minha verdadeira missão? Respostas a estas perguntas você somente terá à medida que tiver fé e buscar refúgio na oração e na adoração a Deus.

A nossa espiritualidade e a moderação consolidada na experiência e sabedoria da vida adquirida por décadas de vivência, nos tornam pacientes e tolerantes nos questionamentos dos mais jovens e inexperientes. Para eles podemos oferecer nossa prudência, nossa sabedoria madura, ajudando-os nas descobertas dos caminhos e verdades da vida. A espiritualidade na terceira idade dá o tom para uma velhice tranquila e saudável. Todos nós sabemos que essa etapa da vida requer dos idosos aptidões e habilidades, que lhes permitam

integrar-se à sociedade em condições e situações diferentes de sua nova realidade. A fé nos dá a perspectiva de uma vida eterna, de um mundo melhor e sem sofrimentos, uma recompensa de uma vida, dando-nos um suporte para que possamos envelhecer condignamente. A religiosidade nos dá a crença de que nada ocorre ao acaso e que tudo o que acontece na vida é determinado pelo poder superior de Deus. A fé em Deus e a oração nos protegem nos aspectos de saúde, econômico e pessoal, dando-nos paz e conforto em todas as horas de alegria e de dor. A crença religiosa estimula e cria uma energia protetora contra nossos males e ameaças. Há uma reconhecida importância da religiosidade para a saúde psicológica dos idosos, propiciando melhor sensação de bem-estar, satisfação, segurança, esperança e felicidade.

Você está em uma idade excelente para se aprofundar ainda mais no estudo do Evangelho. As igrejas evangélicas e católicas promovem cursos de estudos bíblicos. Esta é uma oportunidade para você. Procure a igreja de sua devoção e matricule-se! Para os idosos impedidos de uma locomoção com facilidade, a TV oferece os programas religiosos de vários cultos e em vários horários. Na última década estes programas passaram a ocupar um tempo expressivo em todos os canais, principalmente nas primeiras horas do dia e à noite. São várias igrejas, normalmente as evangélicas e católicas, que levam a palavra do Evangelho e os ensinamentos de Deus e seu filho Jesus. Ensinam a orar, interpretam os capítulos da Bíblia, cantam em oração, levam palavras de ânimo e conforto aos milhões de telespectadores crentes que procuram alívio para os seus sofrimentos e problemas de toda ordem.

Todas as linhas de ação das igrejas para mim são boas e úteis à sociedade. Eu acredito que, quando mais pessoas se entregarem às atividades religiosas, teremos menos problemas sociais, principalmente os afetos à criminalidade e violência. As pessoas que dedicam parte de suas horas diárias em frente a uma TV para acompanhar estes programas reconhecem que se sentem orientadas e tranquilas após estas transmissões. Nestes programas podemos acompanhar pessoas declarando milagres recebidos, conciliações realizadas com filhos ou com o cônjuge, a graça de conseguir um emprego sanando uma situação financeira e de carências que já estavam desesperadoras. Um fato importante é que o clima dos cultos, onde se ora e se ouve relatos de milagres, é propício para o desenvolvimento da fé e a geração de comandos positivos ao subconsciente. E isto faz bem ao organismo e à mente, favorecendo a realização de verdadeiros milagres.

Portanto, meu velho e querido amigo, creio que não há conselho mais importante para nós idosos que este! Ore!

Ore todos os dias!

Frequente a igreja ou culto de sua vocação. Todos são bons e têm boas mensagens!

### **CONSELHO N.º 28 – TRABALHANDO ATÉ NÃO PODER MAIS. VALE A PENA?**

O que será que leva muitos idosos a trabalharem por uma remuneração até não poderem mais? E olha que não são poucos! Nestes 50 anos de carreira na área de Recursos Humanos pude ser testemunhas de muitos casos, alguns dramáticos.

Mas, será que isto realmente vale a pena? Será que, ao final da vida, isto não poderá ser tornar um grande e tardio arrependimento?

Como disse, eu militei na área de Recursos Humanos em várias empresas multinacionais e nacionais de grande porte. E, em todas elas, pude acompanhar o dilema e até o drama de muitos funcionários veteranos na hora de ‘pendurarem a chuteira’. Se para a maioria esta é uma decisão relativamente fácil, para muitos outros se torna extremamente difícil. Em algumas empresas tivemos a oportunidade de implementar programas especiais de orientação aos funcionários prestes a alcançarem o direito à aposentadoria. Estes programas cobriam vários aspectos, entre eles: como planejar a vida nesta nova fase, como organizar as finanças, alternativas de atividades, a importância do momento para cuidar da saúde e melhor condicionamento físico, o valor do resgate de antigas amizades e busca por parentes distantes, o novo tesouro de tempo que teriam à sua disposição para gastarem em viagens, passatempos, passeios, leitura e descansarem. Estes programas ajudavam e muito. Porém, mesmo assim, vários participantes tinham dificuldades de aceitar esta nova fase de suas vidas.

Entretanto, o objetivo deste item é uma análise das razões que levam muitos idosos a trabalhar até o esgotamento de suas forças e até atingir uma idade muito avançada. E, o que é mais importante, chamar a atenção se esta decisão vale realmente a pena.

Eu identifiquei, nestas situações, pelo menos, quatro grandes motivos:

1. Uma estrutura de custos e despesas familiares, incluindo em alguns casos até ajuda a filhos, os gastos com a manutenção de propriedades e outras despesas pessoais, que não permitiam e viabilizavam uma sobrevivência somente com os proventos de aposentadoria e até mesmo rendas financeiras e de aluguel de imóveis.

Nesta primeira situação, o idoso pode estar cometendo alguns erros, principalmente o de se apegar a bens materiais e nível social. Outro, de continuar mantendo filhos já crescidos em um nível de vida que não poderão manter após a sua morte. Assim, visando manter os bens materiais e padrão de vida, estão sacrificando o melhor período de suas vidas, o da aposentadoria. Estas pessoas não aprenderem que a verdadeira qualidade de vida não está no acúmulo de bens materiais, na vida de luxo, na manutenção de tantas despesas que o escravizam ao trabalho até a morte. Não aprenderam, igualmente, que os filhos têm que procurar os seus próprios meios de subsistência e que não podem manter padrões de vida com base em ajuda financeira de seus pais. O destino vai lhes impor pesadas consequências após a morte de seus provedores. Estes idosos terão que aprender o valor do desapego das coisas materiais, em troca de paz de espírito e qualidade de vida nesta fase final de suas vidas, o reencontro com a natureza e a espiritualidade. Eles terão que aprender que o mais importante é a qualidade do sono e não o invólucro que está do lado exterior de suas camas, ou seja, se uma casa simples e de fácil manutenção ou uma mansão de luxo dispendiosa. O segredo é o desapego dos bens materiais. O conselho que eu poderia dar aos idosos enquadrados neste item é que se livrem dos bens que não poderão manter com os proventos de suas aposentadorias, simplifiquem suas vidas em termos de despesas. O momento é de encolher os compromissos e ganhar tempo e paz para viver! Por outro lado, conheci exemplos maravilhosos neste sentido. Vi pessoas que moravam em casas luxuosas, mantinham um padrão social elevado, com despesas como barco, cavalo e viagens internacionais, que eram financiadas pelos salários elevados que ganhavam, trocaram isto por um apartamento menor, venderam o barco, o cavalo, limitaram suas viagens a passeios no próprio país. Em compensação, estas pessoas estão com uma aparência sadia, mantém um programa de exercícios físicos, caminhadas, vivem cercados de amigos, fazem excursões divertidas e menos onerosas, dormem melhor, estão bronzeados do sol diário. Não estão certas?

2. Um apego ao dinheiro. Apesar de bem constituídos em seus patrimônios pessoais, querem acumular mais e mais fortuna.

Esta é uma situação ainda mais crítica. Apesar do patrimônio acumulado possibilitar uma vida tranquila e uma boa aplicação do tesouro de tempo que ganhariam com a aposentadoria, estes idosos são vítimas da avareza e da ganância. Querem acumular mais, adotam uma atitude de desprezo pelas belezas e graças concedidas por Deus. Vivem em função de ganhar dinheiro e dinheiro passa a ser a maior conquista, o maior valor de vida. Enquanto o montante da poupança cresce, a vida continua esperando por eles, com suas montanhas maravilhosas, suas matas com ar puro e fontes de água cristalinas, a praia esperando sua caminhada descalço, as flores e passarinhos mostrando uma beleza multicolorida, os amigos e parentes distantes aguardando sua visita, que, muito provavelmente, não terão. Ao final, quando refletirem sobre os momentos de suas vidas, olharão para trás e se perguntarão se valeu a pena. Agora, mais ricos, porém sem saúde e com pouco tempo, não terão mais como retornar.

3. Desenvolvimento de negócios próprio logo após a saída das empresas por aposentadoria.

Esta é uma armadilha que alguns idosos caem logo após a aposentadoria. Mesmo equacionados financeiramente para viver uma aposentadoria digna, mesmo sem luxos e extravagâncias, alguns idosos aproveitam o desligamento de suas empresas para realizar um plano de vida – montar o seu próprio negócio. E, não raras vezes, aplicam tudo o que acumularam para esta fase da vida, em um negócio próprio. Resultado? Ficam presos definitivamente a este negócio, que engolirá toda a sua saúde, todo o seu tesouro de tempo. Obviamente terão sua independência financeira, na maioria dos casos (para outros, isto pode até não acontecer!), poderão ter alguma flexibilidade de tempo. Afinal de contas, ‘agora eu sou patrão!’ Mas, com o passar do tempo perceberão a armadilha que caíram. Com o patrimônio todo investido no negócio, terão que tocá-lo para frente e, se quiserem se livrar dele, terão que esperar por um interessado que, muito provavelmente, não pagará o valor do investimento feito. Quanto às benesses que uma aposentadoria tranquila poderia lhes oferecer, terão que se contentarem em ver outros idosos passeando com os seus netos, fazendo caminhadas pelos parques nas manhãs ensolaradas, outros simplesmente sentados com amigos na praça jogando uma

partida de truco, enquanto eles se dirigem ao trabalho para mais um dia de preocupações quanto ao destino de seus próprios negócios.

4. Uma dificuldade de planejar e imaginar uma vida fora do trabalho, fora daquela ‘gostosa’ rotina de levantar cedo todos os dias, ir trabalhar, voltar cansado à tarde, tomar um banho, ver um pouco de TV e dormir, repetindo tudo novamente no dia seguinte.

Neste caso, o problema está mais no fato do idoso não ter aprendido a viver fora do trabalho. Muito provavelmente, até para a proteção da família, dedicou toda uma vida ao seu trabalho, não aprendeu a viajar, curtir horas de preguiça, valorizar as amizades, o convívio com a família. Há que se conversar e mostrar o tempo que estou perdendo e como poderiam, efetivamente, encontrar novas atividades mais prazerosas e menos desgastantes, do que o trabalho. É mais uma questão de preparo psicológico.

Assim, nestas quatro situações, testemunhei finais dramáticos. Muitas destes idosos pararam de trabalhar próximos da morte, infelizmente. Mas, antes disto, não deixaram de ser motivos de observações e críticas, até de chacotas, dos funcionários das empresas onde trabalhavam, pelos comportamentos que a idade lhes impunha, como: andar falando pelos corredores, cuspir no chão sem se incomodarem com a presença de outros funcionários. Um deles aparecia em público até com xixi nas calças! Vi muitos terminarem sua existência nesta vida, acometidos de doenças graves, logo após se desligarem do trabalho. Hoje muitas empresas estabelecem datas máximas para desligamento de veteranos, algo em torno de 65 anos. É a chamada ‘aposentadoria compulsória’. E isto é muito bom, uma vez que a coragem de parar que alguns não conseguem ter, a empresa força uma atitude neste sentido. E este assunto divide as opiniões. De um lado, os que apoiam um limite máximo para o trabalho remunerado, acreditando que todos os idosos devem ter um período pleno de tempo, o que chamamos ‘tesouro de tempo’ para cuidar de si, fazer tudo o que gosta e quando quiser, aproveitar esta fase da vida para novas experiências, desenvolver a espiritualidade, conhecer lugares novos, reatar amizades e contatos com familiares distantes, desenvolver atividades físicas que cuidem melhor de sua saúde.

Outros já recomendam a extensão do período produtivo como forma até de manter a saúde física e mental. Eles acreditam que existe uma relação muito

concreta entre o trabalho sistemático e agradável com uma vida melhor e mais longa. Falam da importância das pessoas estarem em permanente atividade física e mental, porque existe uma relação direta dessas atividades com a plenitude da vida. Pregam esta filosofia. Afirmam que as pessoas nunca deveriam parar com suas atividades profissionais. Acham errada a ideia que a máquina humana era igual às demais máquinas, que se desgastavam com o uso e se conservavam com o desuso. Acreditam que a divina máquina humana possui uma regra completamente oposta, uma vez que ela se desenvolve com seu uso contínuo e competente e se atrofia justamente com o desuso. São contra a crítica que o trabalho é algo desgastante. Afirmam que o trabalho faz bem para todas as pessoas e, para aquelas que gostam do que fazem, os benefícios para a saúde são extraordinariamente mais acentuados. Mesmo aquelas que não tiveram a sorte de acertar muito bem em suas profissões, são beneficiadas por levar a vida dentro de uma normalidade e proficiência orgânica. Chamam a atenção que as pessoas têm necessidade natural de produzir, desenvolver e criar; têm necessidade do ritmo, de viver os horários que o trabalho exige. Por tudo isso, para o bem da sua saúde e pela necessidade da obrigação, nunca deveriam parar. Defendem que as pessoas precisam do trabalho exatamente como do ar que respiram. É ele que dá o sentido à própria dignidade do homem.

Enfim, recomendam que se ocupem as nossas cabeças com trabalho e, os que assim o fizerem, certamente elevarão os níveis de saúde e bem-estar.

Mas, de qualquer forma, este tema é muito polêmico e cada um deve analisar a sua melhor opção. Entretanto, devem fazer isto com uma consciência plena dos prós e contras de suas decisões para que, no futuro, não venham a se arrepender de terem gasto o seu tesouro de tempo somente trabalhando e acumulando mais riquezas. Pensem nisto! Qualquer que seja a decisão, o importante é você chegar ao final com a convicção que tomou a decisão certa!

E, refletindo se esta sua decisão valeu ou não a pena, não se arrependa para que, ao final da vida, isto não se torne um grande e tardio arrependimento!

Mensagem aos FGN:

Como estão os seus idosos com relação a este assunto? Já aposentados e usufruindo de todo o tempo para atividades que lhes assegurem prazer,

felicidade e saúde? Ou, ainda estão trabalhando ou tocando um negócio próprio? E qual o grau de consciência deles neste sentido? Estão fazendo isto como uma opção de vida ou podem estar enganados? E vocês, estão, eventualmente, interferindo nesta decisão por dependerem financeiramente de seus idosos? Conversem sobre isto. A vida não oferece uma segunda chance nesta fase da idade!

## **CONSELHO N.º 29 – NÃO SE ABATA PELAS DOENÇAS E INCAPACITAÇÕES FÍSICAS**

Se há algo que nós os idosos não podemos perder de vista é a realidade que na velhice sofremos perdas crescentes de nosso estado de saúde. Infelizmente, a Natureza é implacável neste aspecto com todos os organismos vivos da face da Terra. Os animais envelhecem e padecem de doenças, as plantas envelhecem e passam pelo mesmo desafio. Todos nós sabemos isto, mas estamos preparados?

Não! Eu creio que todos nós não estamos preparados para aceitar as doenças. Elas nos assustam e nos ameaçam, são castigos que não merecemos, nos surpreendem a cada dia e nos fazem sofrer. Entretanto, se por um lado podemos fazer muitas coisas para prevenir, remediar ou postergar as doenças, por outro somos impotentes para evitar que elas se instalem, mais cedo ou mais tarde, em algum momento de nossas vidas. Assim, qual seria nossa melhor atitude? Sem dúvida, manter sempre uma atitude positiva de vida, de autoestima, de motivação e ânimo de viver todos os minutos de nossa existência, adotar hábitos sadios de práticas de exercícios físicos, higiene pessoal, alimentação. E, principalmente, trabalhar o nosso pensamento! Um pensamento confiante, positivo, um comportamento de alegria, paciência, amor às pessoas e à Natureza, a oração, a fé em Deus, nos tornarão mais imunes às doenças e mais resistentes quando elas se instalarem.

E, a cada momento de nossas vidas, na saúde e na doença, devemos nos manter fortes, confiantes nos desígnios de Deus, resignados nas leis da Natureza e, o que é muito importante: a cada estado do nosso corpo, nos mantendo vivos, positivos, usufruindo sempre o lado bom que sempre existirá da vida a cada momento.

Com relação à força do pensamento, abaixo repassamos a mensagem de Jael Klein Coaracy:

O maior instrumento de poder de que se tem notícia se encontra dentro de nós: O NOSSO PENSAMENTO. Como a eletricidade, o dinheiro e tantas outras coisas que, em essência, não são boas nem más, o pensamento produz resultados de acordo com o uso que se faz dele. O fato é que estamos continuamente interagindo com o cosmos, emitindo e recebendo vibrações, e assim, criando as experiências que vivemos. Ao tomarmos consciência do poder do pensamento, conquistamos a chave para abrir as portas que levam à realização dos nossos desejos mais profundos. Depois de Einstein e da física quântica, não há como negar que, em essência, somos energia. É essa energia que se consubstancia na matéria, transformando-se em corpo, mente e emoção. Se tivermos bons pensamentos e nos mantivermos em sintonia com as correntes vibratórias carregadas de energia positiva, nos tornamos capazes de realizar as ações que nos levarão à felicidade. Se, ao contrário, abrigamos pensamentos negativos de inveja, maldade, crítica, intolerância, por exemplo, as nossas ações não irão resultar em experiências positivas. Os pensamentos nos fazem sentir emoções variadas, das mais alegres e elevadas às mais deprimentes e assustadoras. Essas emoções, por sua vez, influenciam a nossa mente, o nosso organismo e a nossa saúde, nos tornando depressivos e doentes ou ajudando a nos manter saudáveis e bem dispostos. Cria-se assim, um círculo virtuoso ou vicioso, dependendo do cuidado que temos com aquilo que abrigamos em nossas mentes. Assim, se queremos ter relacionamentos diários felizes, o primeiro cuidado a ser adotado é em relação aos nossos pensamentos. A lei da sintonia, como toda lei espiritual, pode não ser aceita ou compreendida, mas nem por isso deixa de produzir efeitos. Assim como a gravidade atrai os corpos para o centro da Terra, os nossos pensamentos têm o poder de atrair para nós aqueles relacionamentos que desejamos viver. Se nos dispomos a ver o que o outro tem de bom, nossas atitudes refletirão esses pensamentos e serão agradáveis e amorosas, despertando uma reação de igual natureza. Se pensarmos positivamente sobre as pessoas com quem nos relacionamos, naturalmente, as nossas palavras o nosso modo de agir se tornarão muito mais leves e atraentes. Quando focamos os pensamentos no que não gostamos em alguém, desconfiando que seremos desapontados ou traídos, nosso comportamento muda. Tornamo-nos mais agressivos, ríspidos ou impacientes e a sintonia vai perdendo a graça e se tornando pesada. Para pensar bem do outro é preciso antes que pensemos bem sobre nós mesmos. É

necessário reconhecermos as nossas próprias qualidades e a potencialidade que trazemos dentro de nós e que nos torna capazes de crescer, aprender e avançar. Só é possível dar aquilo que se possui. Apenas quem é capaz de se amar e de se valorizar pode amar e valorizar o outro. O caminho para uma boa autoestima está em cultivar bons pensamentos e ter em mente que eles são a nossa companhia mais constante. Temos a opção de escolher, a cada momento, o que abrigamos em nossas mentes. Com atenção, esforço e responsabilidade é possível detectarmos um pensamento não tão bom na sua origem e substituí-lo por outro que irá produzir resultados positivos. A melhor estratégia para se encontrar a pessoa ideal para estar ao nosso lado é tornarmos a pessoa ideal para estar ao lado de alguém. O universo funciona como um espelho e tudo aquilo que transmitimos, retorna para nós, amplificado. Para despertarmos os melhores sentimentos em alguém é preciso pensar o melhor desta pessoa. Só assim estaremos irradiando o tipo de energia e de vibrações que desejamos receber, estabelecendo uma sintonia de amor e de harmonia nos nossos relacionamentos diários. Pensemos o melhor das pessoas que estão ao nosso redor. Acreditemos na harmonia e na felicidade com toda a força de nosso ser.

Trabalhemos para isso, cultivemos bons pensamentos e o resultado será surpreendente e grandioso.

Por outro lado, se nos entregarmos cada vez quando uma doença nos atingir, se perdermos a vontade de lutar, se rebaixarmos a nossa autoestima, ânimo e motivação para viver, corremos o sério risco de entrar na perigosa depressão. E a depressão vem com uma tristeza profunda e prolongada! Realmente, quando uma mente se apresenta em estado de depressão, ela se assemelha a um terreno cujo abaixamento de nível, formando um buraco, enseja o acúmulo de detritos, impurezas, lixo! Em uma palavra – dá surgimento aos mais variados problemas de saúde, de desequilíbrio.

Se você estiver sob depressão, pergunte a si mesmo: por que se fixar somente no lado pior dos fatos e dos homens que o descontentou? Assim, procure se libertar da amargura, da queixa e do pessimismo, recordando as horas boas e revivendo-as, o que lhe dará estímulo e forças para prosseguir. Fixar-se no passado é desperdício da oportunidade presente, com comprometimento do futuro.

E lembre-se, a cada desafio de uma doença, um novo desafio de estilo de vida surge e você deve adaptar-se a ele com todas as suas energias físicas e mentais. Não se dê por vencido. Continue em frente! Adapte sua rotina, seus planos e seus sonhos às suas limitações. Mas, continue sempre em frente!

Mensagem os FGN:

Vocês devem, igualmente, estar preparados para o surgimento de doenças que acometerão os idosos da casa. E, em cada uma delas, ajudá-los não somente com os cuidados médicos, mas, igualmente, com o incentivo para que as enfrentem com coragem e determinação e que mantenham a motivação para a vida, mudando e alterando comportamentos que se adaptem às condições da enfermidade, mas que assegurem continuar na luta da vida com felicidade e bem estar. E fiquem atentos para os sintomas da depressão mencionados acima, muitas vezes não percebidos pelos membros da casa e pelos idosos.

### **CONSELHO N.º 30 – DEFENDA-SE DA TV E PROTEJA SUA SAÚDE**

‘Meu Deus, não está dando mais para ver televisão!’. ‘A gente tem que assistir televisão, munido do controle na mão’. ‘Quando entra bobagem ou má notícia a gente muda de canal!’. ‘Nossa, que paz entra na casa quando se desliga a televisão!’. ‘A TV só explora o sexo banal, a violência, o assassinato, a vulgaridade!’. Quantas outras frases, como estas, você já ouviu e que poderiam ser acrescentadas a esta lista, não? Nestes 59 anos de TV Brasileira nunca vimos uma época como esta em que comentários desta natureza se tornaram tão comuns. ‘Contaminações’ sérias estão ocorrendo na programação que estão levando os telespectadores e as famílias se defenderem da TV. Na briga por audiência e por patrocinadores está se abrindo uma brecha para as ‘contaminações’ e é nesta brecha que elas estão se infiltrando. E por que está ocorrendo isto e quem são os culpados? Nós, telespectadores, somos os culpados! Totalmente! Senão vejamos: Programas que exploram o sexo banal, exortam a violência, fazem da criminalidade um espetáculo, caem em nível da vulgaridade, invertem valores sociais, exploram a ignorância popular, desrespeitam pessoas com limitações físicas, excedem em sensacionalismo e tem baixo nível cultural, estão conseguindo grandes audiências! Assim, as emissoras que procuram manter uma programação mais de acordo com os seus princípios e objetivos, começam a perder audiência e, conseqüentemente,

patrocinadores. Como nenhuma empresa tem vocação para perder dinheiro ou desaparecer, a emissora em desvantagem, mais cedo ou mais tarde, adapta parte de sua programação seguindo o exemplo de outra bem sucedida com os seus programas que exploram estas ‘contaminações’. Assim, estamos vendo um nivelamento por baixo. A emissora se depara então com este dilema: ou baixa o nível de alguns de seus programas ou perde audiência e patrocinador. Programas de melhor qualidade, em termos de cultura e valores, são transferidos para horários ‘menos nobre’ para abrir espaço no ‘horário nobre’, que alguns preferem chamar de ‘horário pobre’, para esta programação voltada à maior audiência, repleta de ‘contaminações, não importando muito a qualidade do programa.

E, assim, estamos assistindo a uma escalada sem precedentes destas ‘contaminações’, sob a benção, o aplauso e nosso suporte, nós os telespectadores, que garantimos o sucesso destes programas e incentivamos as emissoras a irem nesta direção. Nós estamos vivendo no Brasil, quiçá do mundo, uma época que está marcada e será lembrada pela violência generalizada, criminalidade, banalização do sexo, vulgaridade. Parece que tudo e todos estão sendo ‘contaminados’ de forma crescente por este mal que se abateu sobre a sociedade e as famílias. Entre as principais ‘contaminações’, identificamos:

- Exortação da VIOLÊNCIA
- CRIMINALIDADE como espetáculo
- Exploração do SEXO banal
- Promoção da VULGARIDADE e boçalidade
- Inversão de VALORES sociais
- Exploração da IGNORÂNCIA POPULAR
- Desrespeito às PESSOAS COM LIMITAÇÕES FÍSICAS
- Exacerbação no SENSACIONALISMO
- Rebaixamento do NÍVEL CULTURAL
- Postura tendenciosa para DEFESA DE INTERESSES diversos

É bom que se ressalte que estamos falando de forma geral, não são todos os programas que se apresentam ‘contaminados’. Mas, podemos reconhecer que todas as emissoras estão ‘contaminadas’, a um grau menor ou maior. Isto é público e notório. Desnecessário se torna mencionar que estas ‘contaminações’ atingem, indiscriminadamente, todos os órgãos de

comunicação, em escala menor ou maior, como: cinema, rádio, jornais, revistas, Internet, entre outros.

Em outras palavras, a nossa avaliação como telespectador, como frequentador de cinema, ouvinte de rádio, leitor de jornais e revistas, internauta, entre outros é que gostamos de VIOLÊNCIA, CRIME, SEXO, VULGARIDADE, INVERSÃO DE VALORES, EXPLORAÇÃO DA IGNORÂNCIA POPULAR, GOZAÇÕES COM PESSOAS COM LIMITAÇÕES FÍSICAS, SENSACIONALISMO E BAIXO NÍVEL CULTURAL.

Será que adoramos desgraças e gostamos de tanto ‘sangue’ mesmo? Ou está havendo da parte das emissoras de TV e órgãos da mídia uma avaliação equivocada?

O que vai confirmar isto será a audiência dos programas ‘contaminados’. Se esta audiência continuar crescendo, a avaliação estará certa. Se a audiência cair, a avaliação estará errada. Então, a solução para estas ‘contaminações’ está nas mãos de quem? Pense! Naturalmente, a disputa pela audiência do telespectador entre as emissoras se dá, principalmente, pela melhoria da qualidade de sua programação, pela criatividade e inovação em novos programas, pela excelência de talento e desempenho de sua equipe de atores, pela qualidade do som e imagem, pela interatividade com os telespectadores. E algumas fazem um excelente trabalho neste sentido. Mas, estamos dando foco, neste item, à busca pelo aumento da audiência através da utilização destas ‘contaminações’ e o nivelamento crescente por baixo.

Uma informação negativa ou positiva da TV pode afetar o corpo e a mente, mudar nosso comportamento e maneira de pensar.

Para poder apresentar algumas considerações neste item eu procurei ler alguns livros especializados, bem como percorri artigos disponibilizados na Internet e escritos por psicólogos, médicos pediatras, sociólogos, entre outros, sobre a influência da TV sobre o indivíduo e sobre a sociedade em geral. Pude aprender que a mente consciente envia comandos para o subconsciente que, por sua vez, organiza e mobiliza todos os órgãos e funções do corpo para a ação desejada, boa ou má, do nosso consciente. A mente é o que temos de mais precioso. Ela se divide em dois níveis: o consciente, que é parte racional, ou seja, que tem a faculdade de raciocinar, o ser pensante e subconsciente, que

é a parte irracional, ou seja, que não tem a faculdade de raciocinar, de pensar. Você raciocina com o primeiro nível.

Assim, tudo o que você pensar habitualmente é transferido para o segundo nível, sua mente subconsciente. Ao receber as informações do consciente, o subconsciente, em seguida, cria algo ou reações de acordo com a natureza de seus pensamentos. O subconsciente é a sede das emoções e a mente criativa. Portanto, se pensar no bem, o bem se seguirá; se pensar no mal, o resultado será o mal. E é desta forma que a mente funciona. Quantas vezes vamos dormir com um problema na cabeça para o qual não encontramos uma solução e, na manhã do dia seguinte, a solução do problema se apresenta clara e cristalina em nossa mente consciente? Você já não experimentou situações destas? O que ocorreu? Os comandos e informações enviadas do consciente a respeito deste problema, foram processadas pelo subconsciente durante a noite que, por sua vez, trouxe a melhor solução. O ponto mais importante, que você deve se lembrar, é de que a mente subconsciente, tão logo receba e aceita informações e comandos da mente consciente, começa a colocá-la em prática e criar estímulos no organismo para a ação correspondente. E isto funciona tanto para as boas ideias como para as más ideias. Este fenômeno da mente pode causar fracasso, frustrações e infelicidade, se aplicado negativamente, como pode gerar saúde, sucesso, prosperidade, bem estar, felicidade, se os seus pensamentos habituais são harmoniosos, construtivos e positivos. Pensando de maneira positiva e correta trazem a desejada paz de espírito e saúde para o seu corpo, como consequências naturais. O comportamento da mente é extraordinariamente complexo, mas de simples entendimento: a natureza dos pensamentos ou ideias que mantemos em nossa mente consciente determinará a reação ou resposta que obteremos da mente subconsciente. Assim, o que você afirmar como verdade, mental e emocionalmente, o subconsciente aceitará e processará, materializando e armazenando em sua experiência, bastando que receba e aceite o comando e ideia vinda do consciente.

Dado o comando ou a decisão, o subconsciente reproduz fielmente a ideia que nele foi gravada, mobilizando forças e energia para o atingimento dos resultados almejados no consciente, como saúde, paz, prosperidade, sucesso. Psicólogos e psiquiatras observaram e constataram que quando ideias e pensamentos são transmitidos do consciente para o subconsciente, eles ficam gravados nas células cerebrais. E, tão logo aceite uma ideia ou pensamento, o

subconsciente começa a atuar para implementá-lo imediatamente. Através da associação de ideias e utilizando-se de todos os dados e informações armazenadas como conhecimento que você reuniu durante toda a sua vida, o subconsciente trabalha para concretizar os objetivos constantes de seus pensamentos e ideias. Neste sentido, ele é suportado pelo poder, energia e sabedoria que existe em você, convocando as leis da natureza para satisfazer e realizar o que você desejou e planejou. Isto pode ocorrer como uma solução imediata para os problemas ou atingimento dos objetivos ou, em outras ocasiões, o subconsciente precise de mais tempo.

Desta forma, você pode combater sugestões (pensamentos e ideias) negativas antes que o seu subconsciente as aceite e comece a processá-las, transformando-as em ações ou reações. Pegue um jornal ou ligue a TV no telejornal. Todos os dias você lê e ouve dezenas de notícias que podem gerar pensamentos e ideias negativas, como medo, preocupação, ansiedade, inutilidade, sentimentos de ‘final dos tempos’, de desastres ou riscos de violência iminentes. Porém, cuidado! Aí está uma situação delicada do processo mental. Se você aceitar estes pensamentos e ideias negativas, que tiveram origem no noticiário dos jornais e telejornais, e os transfere para o subconsciente como comando e informação, ele os processará seguindo o fenômeno mental, gerando reações e ações correspondentes negativas que vão afetar sua saúde mental e física, além dos riscos de ações efetivas negativas em suas atitudes e comportamento.

Entretanto, você pode adotar uma posição de não aceitá-los, compreendendo que você tem o poder de combater todas estas notícias que geraram pensamentos e ideias destrutivas, dando ao consciente sugestões construtivas e positivas. Em outras palavras, você fará um esforço de processar esta inundação de más notícias diárias racionalmente, adotando uma posição de envolvimento emocional controlado, ao mesmo tempo em que concebe ideias e pensamentos construtivos e positivos ao seu subconsciente.

Você descobrirá que muitas informações e sugestões recebidas têm por objetivo levá-lo a pensar, sentir e agir como as pessoas ou entidades querem que você se comporte, com o objetivo de atingir os objetivos delas, comerciais ou particulares, mesmo que sejam prejudiciais, inúteis ou desnecessários para você. Estes ensinamentos nos mostram que os programas que assistimos na televisão e as emoções que geram em nossa mente consciente, podem sim

afetar negativamente o nosso comportamento e o nosso bem estar físico. Assim, se não soubermos filtrar estas emoções do consciente e deixarmos que o subconsciente as receba como um comando, ele estará trabalhando todo o organismo em função disto. Assim, podemos ter comportamentos e reações de tristeza, infelicidade, revolta, violência, desalento, insegurança, depressão e até problemas reais de saúde. Um programa humorístico nos deixará alegres e leves, cenas de amor podem nos deixar românticos, um filme de terror vai nos deixar assustados e até nos fazer perder o sono, eventualmente. As cenas e notícias sobre violências podem nos deixar revoltados, inseguros ou até mesmo violentos. As notícias e cenas de crimes podem nos deixar tão inseguros a ponto de limitarmos nossas saídas de casa.

Até o Papa Bento XVI ressaltou a influência negativa da TV. O Papa Bento XVI expressou sua preocupação com as 'influências negativas' do mundo do espetáculo, que, segundo o pontífice, explora 'de forma desumana' no mundo globalizado a inocência e a sensibilidade dos jovens e das pessoas mais vulneráveis. O Papa fez essa declaração em discurso em uma catedral gregomelquita (católicos de rito bizantino) de Amã, dentro da viagem que realizou à Terra Santa. Bento XVI ressaltou as iniciativas no campo cultural, infantil, de saúde, educativo e inter-religioso dessa igreja oriental e disse que nesse trabalho se descobre que as famílias têm 'dificuldades' que superam as barreiras culturais e religiosas. 'Quantos pais ou pessoas de boa vontade não estariam preocupados perante as influências negativas do mundo do espetáculo que de forma desumana explora em nosso mundo globalizado a inocência e a sensibilidade dos jovens e das pessoas mais vulneráveis', denunciou o Papa.

A televisão pode gerar dois níveis de transmissão, como se fossem duas grandes aberturas que dão para a sua sala de visita. Por uma abertura poderá sair 'lixo' e por outra abertura 'luxo'. O conceito de 'lixo' e 'luxo' no caso depende única e exclusivamente da avaliação de cada telespectador. Não há uma regra que se possa impor para ele, uma vez que é soberano no comando do controle remoto em sua casa. Evite assistir programas que exortam a violência. E há número expressivo destes programas na TV. A violência é exortada em quase todos eles. Como já dissemos anteriormente, uma cena violenta tem impacto em sua mente e, sucessivas cenas violentas, podem ter impacto em sua própria saúde e bem estar. Diga não aos programas que exploram o crime como espetáculo! Algumas emissoras entendem que

gostamos de violência e criminalidade. A você só resta o recurso de dar uma resposta a esta falsa avaliação através do controle remoto! Defenda sua família, lute por uma sociedade melhor, não assista a tais programas, derrube a audiência, exerça o seu poder de telespectador. Isto é o que você pode fazer de mais prático e imediato. As mesmas considerações se aplicam para as emissoras e programas que exploram o sexo banal em suas produções. Um tipo de programa e cena que devem merecer um repúdio implacável da família brasileira são aqueles que incluem entre os seus personagens, geralmente em programas humorísticos, a figura de um bêbado, de um político corrupto, de um marginal, de uma pessoa gaga, de um anão, de uma prostituta, entre outras aberrações de desrespeito. As emissoras deveriam banir de vez de suas telas estes tipos. É o 'lixo' do 'lixo'. Pessoas alcoólatras, políticos corruptos, prostitutas, marginais devem ser combatidos com o rigor e nunca se tornarem personagens engraçados na televisão. Isto minimiza o rigor popular na avaliação negativa destes elementos. Quando a emissora leva ao ar estes personagens, ao mesmo tempo está levando uma mensagem subliminar às crianças que ser bêbado, um político corrupto, uma prostituta ou um marginal é algo normal e aceito pela sociedade. Tanto é que eles são personagens de programas e sentam-se ao lado de outros personagens, desfrutam de sua amizade e aceitação. Pior, ainda, é quando estes programas criam personagens que fazem gozações com pessoas com algum tipo de limitação física, como um gago, um anão. As emissoras parece não terem a mínima ideia do desrespeito que estão fazendo e como isto repercute em uma família que tem uma criança gaga e está procurando lhe dar forças para superar o problema ou uma pessoa anã e a está convencendo sobre as oportunidades iguais na sociedade. Que baixo nível! Que falta de criatividade! Que busca barata por audiência. A eles o repúdio total da família brasileira. Controle remoto em cima destes personagens e de seus criadores tão infelizes!

Talvez o noticiário diário da TV seja o que mais tem provocado reações entre os telespectadores. A notícia 'boa' é aquela notícia 'ruim', não querendo fazer trocadilho. E isto é tão verdadeiro que as emissoras parecem ficar um pouco 'perdidas' sobre o que informar nos telejornais quando a safra de más notícias não foi muito boa no dia! É através dos telejornais que ficamos sabendo dos assassinatos do dia, dos assaltos a pessoas, dos sequestros, dos estupros, dos golpes financeiros, da corrupção, dos suicídios, das invasões em prédios, do roubo de caixa eletrônicos do assalto ao banco, dos terremotos, dos incêndios, dos desastres de carros, aviões, trens, navios e embarcações, das enchentes e

da secas, do tráfico de drogas, dos confrontos entre polícia e bandidos, dos ataques de terroristas, as guerras, os conflitos entre estudantes e polícia, entre trabalhadores e polícia, entre movimentos sociais e polícia, dos desmatamentos, da poluição, do tráfico de animais silvestres, das epidemias e pandemias, do novo vírus mortal, da falta de higiene da alimentação pública, do descaso das autoridades com obras, a invasão das escolas e espancamentos de professores e muitas outras notícias. E estas notícias não se limitam ao nosso país. As emissoras têm redes de correspondentes internacionais próprios, além de receberem informações de agências de notícias internacionais. E estas ‘boas’ notícias, são transmitidas e repetidas diversas vezes no dia e na noite, um massacre aos ouvidos, olhos e mentes mais sensíveis. Assim, se o prezado telespectador estiver com medo de sair de casa e vê o mundo como próximo do apocalipse, não se preocupe. Você não está sozinho!

Mas, como se posicionar com relação a todas estas notícias sem perder a vontade de viver e achar que é chegado o juízo final? Você tem duas saídas – diminuir o ritmo de ver telejornais ou passar a ter uma nova compreensão dos fatos. Se você diminuir o ritmo ou mesmo não ver mais telejornais, você corre o risco de ficar uma pessoa desatualizada, ter prejuízos pessoais por informações perdidas que seriam de seu interesse, ser um alienado em uma sociedade onde a informação é a base do sucesso profissional e pessoal. Mas, você pode fazer procurar ter uma compreensão maior do mundo das notícias de hoje e o que os nossos compatriotas tinham há 200 anos.

Temos que compreender um fato da sociedade moderna. As comunicações evoluíram muito e ficaram globalizadas. Assim, em segundos se fica sabendo tudo o que ocorreu no mundo. Com esta safra tão grande de informações, as emissoras não têm dificuldades em fazer telejornais ricos em ‘boas’ notícias. Assim, ficamos sabendo que um trem descarrilou na Índia matando 85 pessoas. Mas, não podemos perder de vista que na Índia milhões de outras coisas boas aconteceram – pessoas dançaram, casaram, se alimentaram, compraram suas casas e carros, se formaram, tiveram filhos, viajaram, amaram, foram felizes, fizeram descobertas, produziram, foram aos shoppings, ao cinema, teatro, assistiram shows e espetáculos, entre milhares de outros fatos. Mas, o que interessou foi a notícia do malfadado trem que descarrilou e matou 85 pessoas. E como eram as notícias nas pacatas vilas coloniais há 200 anos? Em uma viagem que fiz à cidade de Ouro Preto, isto

ficou bem visível para mim. Todas as casas tinham as janelas voltadas diretamente para a rua. O guia da excursão, em dado momento, explicou que as pessoas construíam suas casas desta forma para acompanharem o movimento das pessoas nas ruas e ficarem sabendo das notícias. E, em especial, aguardavam com ansiedade a passagem do ‘arauto’, o mensageiro oficial, que trazia notícias. O ‘arauto’, a pé ou a cavalo, anunciava as notícias da comunidade e algumas poucas que vinham do Reino. O ‘arauto’ passava de vez em quando e não todos os dias. E esta era a safra de notícias do dia – uma passada de minutos em frente às casas era o suficiente para a programação do dia!

O restante do tempo, os moradores destas vilas coloniais se dedicavam aos seus afazeres e diversões. Enfim, eles viviam sua vida normal. Entretanto, eles não sabiam que em outras partes do Brasil e do mundo coisas terríveis aconteciam – eram guerras sangrentas, terremotos, incêndios, assassinatos, roubos, estupros, invasões, ataques de piratas, desastres com barcos e muitas outras notícias. Será que, em termos de quantidade e gravidade, estas notícias seriam maiores ou menores do que as que ocorrem hoje, guardada a proporcionalidade da população mundial?

Eu arriscaria dizer que, se o ‘arauto’ propagasse todas estas notícias, muito provavelmente os moradores fechariam suas janelas e mudariam o estilo de construção, construindo suas casas nos fundos do terreno, escondidas atrás de muros altos. Seria um exemplo de como as comunicações provocam mudanças na sociedade – as vilas coloniais não seriam as mesmas!

Se você é daquele expectador que está ficando ou já está achando que tudo está perdido, que a humanidade não tem mais jeito e que o fim do mundo está próximo, você deveria reduzir sua carga de notícias diárias. Isto lhe fará bem! Mas, se você tem uma visão ampla dos fatos atrás das notícias, entende que a seleção das notícias obedece a um critério que dá prioridade à escolha dos acontecimentos negativos do Brasil e do mundo, consegue absorver esta carga sem prejuízos para o seu corpo e mente, pode continuar a assistir os telejornais na mesma intensidade. Mas, lembre-se sempre e acredite que para cada notícia ‘ruim’, milhões de outros fatos bons estão acontecendo em todos os lugares. Mas, quem gostaria de ver um telejornal informando uma seleção dos bons e melhores fatos e acontecimentos que aconteceram no país e no mundo? Daria audiência?

Não podemos reclamar de programas que se prestem a ganhar audiência à custa de cenas de violências, crimes, sexo banal, vulgaridades, ridicularização de pessoas com limitações físicas, viciados. Se estes programas têm uma boa audiência, eles fazem escola para as demais emissoras, uma vez que esta boa audiência vai levar os patrocinadores em sua direção. Como telespectador nós pagamos todas as despesas para assistir cenas e programas que agridem nossa família, nossos valores, deformam a educação de nossos filhos.

Assim, repetindo, ou nós assumimos nossa responsabilidade e valorizamos a nossa audiência ou vamos deixar tudo como está, porém sem reclamar! Assim, uma vez mais, você telespectador é o problema, eu sou o problema!

Mensagem aos FGN:

Com a aposentadoria e o novo tesouro de tempo conseguido por seus idosos, é natural que uma parte importante deste tempo eles gastem à frente de uma tela de TV. E por muitas horas eles virão desfilarem muitas coisas boas, mas, igualmente muitas outras ruins que vão contaminar o seu ânimo de viver, sua visão negativa e apocalíptica para o mundo externo e tantas cenas negativas que podem até prejudicar sua saúde. Acompanhe seus idosos nos programas que gostam de ver na TV e as possíveis reações que estes programas possam estar causando neles. Sempre que possível, assista com eles programas positivos, que elevem a motivação e o moral, que tragam entusiasmo de viver, que estimulam o conhecimento, que mostrem alternativas de passeios, lazer e atividades de voluntariado, que apresentem as belezas de nossos parques naturais. Não os deixem presos somente aos noticiários e novelas perniciosas.

Mostre-lhes, caso não saibam, a maravilha do recurso que representa um vídeo-tape. Estes seus idosos muito provavelmente eram da época dos filmes do Mazzaropi, Grande Otelo, Oscarito. Que tal alugar filmes destes grandes atores e comédicos brasileiros e se divertir junto com os seus velhinhos da casa?

## **CONSELHO N.º 31 – AINDA HÁ ESPAÇO PARA O AMOR E O ROMANCE?**

Amor e romance são prerrogativas somente dos jovens? O que você acha? Nós idosos podemos viver um amor e um romance intensamente? Creio que a

resposta da maioria é que sim! O casal de idosos pode manter uma vida sexual ativa, com a vantagem de não correr riscos de gravidez, relaxando e desfrutando disto com muito mais prazer. Embora nem todos os casais encontrem prazer na atividade sexual, a idade não impõe limites para o prazer do aconchego e do carinho, produzido pelo contato físico terno e íntimo. A velhice em si não é incapacitante; o que a torna desinteressante é o sedentarismo que pode fazer com que você se sintá assim.

O amor melhora a autoestima do idoso. Entretanto, parece que uma boa parte da sociedade tende a pensar que a sexualidade não é um direito dos idosos. Homens e mulheres que se conhecem depois de idosos e engatam um relacionamento formam um cenário cada vez mais comum no Brasil. Já que os brasileiros estão vivendo mais, pessoas com mais de 60 anos não mais hesitam em desfazer casamentos e recomeçar a vida. Dados da última pesquisa populacional do IBGE (Instituto Brasileira de Geografia e Estatística), por exemplo, mostram que, em 2005, foram realizados 16.501 casamentos com pessoas de mais de 60 anos, mais do que o dobro de registros de 2002, quando o mesmo estudo foi realizado. Muitos idosos buscam seus pares em lugares comuns entre eles, como bingos, bailes e locais de passeio. Os idosos que se aventuram em uma relação amorosa só têm a ganhar. Há pesquisas que indicam que o amor é capaz até de melhorar o sistema imunológico do idoso. Sem contar no aumento do dinamismo e da autoestima. É necessário compreender que as pessoas de terceira idade têm o direito de exercer sua sexualidade, como as demais pessoas de diferentes faixas etárias.

E amor e romance não são somente sexo. O carinho, beijo, abraço, amizade, pegar na mão, sair juntos, ficar junto, tocar, dançar, tudo isto é muito bom e faz parte. É importante a aceitação pelos idosos do seu processo de envelhecimento e que compreendem seus aspectos físicos, mentais, emocionais, sociais entre outros, o que serve como alavanca propulsora para uma sexualidade duradoura e saudável.

Sempre presente na fala dos idosos, a sexualidade foi expressa por palavras como: troca de carinhos, beijos, abraços, companheirismo, segurança, sexo, felicidade entre outras. Essa sexualidade geralmente só pode ser expressa na terceira idade se, durante a adolescência, a juventude e a vida adulta, tais sentimentos foram vivenciados de forma a dar prazer, alegria e satisfação às pessoas.

Continuar exercendo a sexualidade aos 60 anos ou mais é um desejo pessoal de cada um e, se desejado, é um exercício que estimula o cotidiano das pessoas, desde os pequenos gestos, até os mais expressivos. O sucesso conjugal na velhice está ligado à intimidade, à companhia e à capacidade de expressar sentimentos verdadeiros um para o outro, numa atmosfera de segurança, carinho e reciprocidade.

Muitas vezes, a sociedade contribui para que o idoso tenha esta percepção de menos valia porque as pessoas de mais idade sempre foram imaginadas como aquelas que estão se despedindo da vida. Porque se aposentou do seu trabalho, de sua função, aposentou-se da vida. Este preconceito acaba por privar o idoso de chegar à velhice de forma saudável, expressando o amor e a sexualidade, elementos por vezes negligenciados por eles. Atualmente, personalidades, intelectuais, políticos, artistas, com mais de 60 anos, aparecem na mídia, contradizendo arcaicos estereótipos ao demonstrarem, inteligência, versatilidade, perspicácia, audácia, boa forma, dentre outras características, mostrando que também na velhice podem ser produtivos. E isso acaba por transformar também o idoso comum. Ele vai se sentir estimulado a também procurar aperfeiçoar suas relações interpessoais.

A realidade brasileira marginaliza as pessoas idosas. Isto não costuma ocorrer em outras culturas, como por exemplo, a cultura oriental que integra intensamente os idosos à vida social. Para estes, o velho não é sinônimo de senil e sim um sábio, transcendendo a conotação pejorativa dos brasileiros que, muitas vezes, não veem a hora de internar seus idosos quando não os segregam dentro de suas próprias famílias.

O potencial para o prazer sexual não se extingue com o passar da idade. As pessoas sentem necessidade sexual até a morte, contradizendo a ideia de que na terceira idade não há vida sexual. É fato que a maioria das pessoas apresenta uma diminuição das atividades sexuais, o que não significa um decaimento da capacidade de amar, de ter desejo, de dar e receber prazer. Não há idade para o sexo, ou seja, homens e mulheres saudáveis podem se manter sexualmente ativos por toda a vida. Segundo os especialistas, o preconceito e a falta de informação atrapalham o desenvolvimento da sexualidade da terceira idade. Há mudanças, sim, mas elas não são responsáveis pelo fim da intimidade entre o casal.

Amar faz bem. Quem garante é a Organização Mundial de Saúde. Os cidadãos que chegam à terceira idade com disposição emocional para manter uma vida sexual ativa vivem mais e melhor. O amor tem sido apontado como excelente remédio contra a solidão, o abandono e a depressão, que são os mais sérios problemas enfrentados pelos idosos. Já se foi o tempo em que o homem ou a mulher que chegavam à terceira idade sentia-se incapacitado para desfrutar uma vida sexualmente feliz. A melhor maneira de se manter saudável em qualquer idade é ter atividade mental, física e sexual. A vivência de uma experiência sexual na terceira idade pode representar a possibilidade de novas e grandes emoções dando sentido à vida. A frequência da atividade sexual vai dando lugar à qualidade e novas formas de contato devem ser exploradas, com as carícias, o tocar e ser tocado, a intimidade, a sensação de aconchego, o afeto, o amor.

Para um bom desempenho sexual é importante uma vida sexual regular, cuidando do estado geral da saúde, evitando álcool em excesso, evitando o fumo, diminuindo a ingestão de colesterol, de sal e açúcar em excesso, o estresse, e não se descuidar da aparência.

Conhecer e se adaptar às mudanças fisiológicas vindas com a idade. Procurar adaptações sexuais que ajudam na intimidade: dar mais valor para carinhos, beijos, agrados, imaginando aprimorar as relações sexuais e ter, a cada dia, maiores possibilidades de prazer e fantasias que ajudam a melhorar a sexualidade do casal.

### Mensagem aos FGN

A convivência de várias famílias em um único lar é um dos fatores que dificulta o entrosamento e o relacionamento de seus membros. A família como um todo pode influenciar nos aspectos referentes à autonomia dos idosos. Filhos e netos não aceitam, muitas vezes, que uma pessoa idosa sozinha tenha um novo companheiro. Sem um companheiro, sair para passear sozinha é desagradável. Assim, a pessoa tende a ficar em casa. Mas, se não fosse a influência da família e se pudesse escolher, teria alguém para lhe fazer companhia. Assim, não raras vezes, a própria família é um fator que atua na repressão da sexualidade das pessoas de terceira idade. E é nesse aspecto que muitos idosos estão sujeitos e submissos à opinião de seus familiares, principalmente quando estes residem sob o mesmo teto.

O controle das ações, das atividades e até mesmo dos relacionamentos afetivos estão sob o olhar da família que subjuga os sentimentos dos seus idosos. A sexualidade da pessoa de terceira idade torna-se reprimida, uma vez que, a família residente na mesma casa, composta por pessoas que vão além do casal, impede com frequência a privacidade. Dificilmente os cônjuges conseguirão exprimir os sentimentos de maneira desejada, pois o convívio com as demais pessoas pode criar um ambiente onde não há liberdade para expressar os afetos. Os aspectos econômicos podem constituir outro fator que influencia a escolha de um segundo (ou terceiro) casamento: o medo de perder a própria pensão ou uma posição irredutível dos filhos, que temem pela própria herança.

Os maus tratos contra pessoas de terceira idade podem acontecer também no âmbito econômico, através da exploração de recursos financeiros, sem a permissão da pessoa idosa. A família, muito presente e de forma autoritária, contribui para tal. E o medo de ser abusado financeiramente perpassa pela cabeça de muitas senhoras, uma vez que, ao casar-se legalmente com outrem, a pensão é devidamente suspensa. Não somente a perda da pensão adquirida como direito após falecimento de cônjuge, mas também o abuso de bens matérias que foram adquiridos ao longo do tempo é uma constante.

Neste item, vimos que a sexualidade entre os idosos é absolutamente possível e uma realidade que a família tem que entender e apoiar.

### **CONSELHO N.º 32 – DEMONSTRE SEMPRE GRATIDÃO E ADMIRAÇÃO PELOS SEUS FGN**

Os vários problemas e desafios que surgem com o processo de envelhecimento, como as doenças, a solidão, a perda da autoestima, a falta de motivação para um programa de ginástica e ocupação útil do tempo, o desinteresse por um passatempo ou curtir amizades, entre tantos outros problemas, podem culminar com um comportamento arredo, rabugento e, o que é pior, o de ingratitude.

Quando o idoso chega neste ponto, ele perde a noção dos favores e benefícios que seus FGN estão fazendo ou procurando fazer. Assim, para ele nada está bom, nada o agrada.

Está sempre reclamando, criando constrangimentos, deixando seus familiares em situações embaraçosas. Isola-se no canto, mantém um olhar crítico, o rosto espelhando um descontentamento permanente.

Nossos filhos, hoje adultos, e alguns até idosos também, se comportam com relação a nós pais da mesma forma quando eram crianças – gostam de chamar nossa atenção, querem receber nossa admiração, querem ser elogiados por nós pelos bons trabalhos que fazem. E, em uma relação normal, quando somos idosos, eles querem nos agradar e, da mesma forma, serem reconhecidos por isto. ‘Eu sou um bom filho!’. Este é o conceito que procuram de seus pais idosos. Neste sentido, eles nos levam e convidam para os acompanharem em viagens, em jantares em restaurantes, em festas, em encontros sociais e de confraternização. E o incentivo que esperam para continuarem procedendo assim, é a constatação que seus pais, nós idosos, ficamos contentes, felizes e que desfrutaram de momentos agradáveis com eles. Porém, quantos idosos não demonstram esta satisfação? Quantos sequer dizem um ‘muito obrigado pelo jantar!’. Ou pela viagem, ou pelo passeio, ou por outros eventos sociais. E o que é pior! Muitos ainda se manifestam com palavras, como: ‘não gostei!’, ‘Se soubesse que era assim, não iria!’, ‘da próxima vez, prefiro ficar em casa!’.

Assim, nossas ‘crianças’ vão se desanimando de nós. Começam a nos visitar com menos frequência, já não nos convidam mais para viagens, jantares, festas. Racionalizam estas nossas atitudes, como: ‘Meus pais preferem ficar quietinhos em seu canto!’. Mas, o que acontece com muitos idosos quando chega a este ponto? Começam a reclamar o tempo todo junto aos filhos que não são mais convidados para viagens, jantares, festas. E estas nossas ‘crianças’ começam a ficar muito confusas e com dificuldades de nos entender! Portanto, temos que estar atentos para estas situações em família e não perder de vista a necessidade de termos o sentimento de gratidão para qualquer gesto ou iniciativa de nossos FGN para nos beneficiar. Senão, vamos acabar ficando quietinhos em nossos cantos!

Muitos idosos agem com ingratidão, mesmo sem reconhecer que assim estão agindo, pelo fato de se deixarem trair pelo falso conceito: ‘estou velho, dei todos os meus esforços para criar e educar os meus filhos e agora eles têm a obrigação de fazer tudo por mim!’. Assim, se acham credores de todas as atenções dos filhos e se esquecem de agradecer os benefícios recebidos de suas ‘crianças’, criando esta situação negativa nos relacionamentos familiares.

Portanto, meu caro amigo, não perca a noção da gratidão. Diga ‘muito obrigado pelo seu carinho!’, ‘meu filho, você sempre preocupado comigo!’, ‘ah, como é bom a gente sair de casa um pouco e ver o mundo lá fora em viagens como esta!’, ‘nossa, o jantar estava uma delícia. Fazia tempo que eu não comia deste jeito. Obrigado, filho, por nos levar jantar fora!’. Será que é muito difícil para nós proceder desta forma? Com certeza, não! E, assim procedendo, seus FGN serão incentivados sempre a repetir estas iniciativas positivas.

Da mesma forma quando nossos FGN nos ajudam em serviços de manutenção em casa, que não temos mais força ou habilidade para executá-los, nosso sentimento de gratidão tem que estar, igualmente, presente: ‘obrigado, meu filho, por pintar a sala. Ficou muito boa!’, ‘Se não fosse você, a antena da televisão estaria quebrada até hoje. Obrigado, meu filho!’. Lembre-se que, da mesma forma quando eles eram nossas crianças, os filhos esperam o aplauso, o reconhecimento, a admiração e a gratidão dos pais para suas ações, principalmente, as ações que visam ajudar e beneficiar os pais. Nada agrada mais a uma pessoa do que a gratidão. É uma alegria muito grande para qualquer pessoa, receber uma sincera demonstração de gratidão da pessoa a quem ajudou ou prestou um benefício. Não há quem não se sinta muito bem, feliz mesmo, quando constata que a sua ajuda foi devidamente reconhecida pela pessoa que a recebeu.

É triste, no entanto, para os FGN saber que muitos idosos pensam que a gratidão é uma subserviência, que ser grato é ser pequeno, humilde, inferior. Muitos idosos agem assim. Achem que a pessoa que tem personalidade, ser firme e determinada em não aceitar críticas, reprimendas, nem ordens. E nem tampouco deve curvar-se numa atitude de agradecimento. Agradecer para alguns idosos é como se declarar inferior a um FGN, é como confessar que precisou deles. Dizem até que quem não precisam de nada e não dependem de ninguém, pois, gratidão é sinônimo de fraqueza, de carência, de dependência. Será? Partindo dessa premissa, devemos ser ingratos, firmes, indiferentes, frios, impiedosos, para não ser fraco ou não demonstrar fraqueza? Você concorda com isso? Quando não carecemos de nada, quando temos tudo e estamos convictos de que sempre teremos tudo pelo poder que possuímos, é impossível ser gratos? Cremos que não.

E o idoso que é grato, que tem gratidão pelos que lhe ajudaram, que reconhece a bondade de outra pessoa para com ele, é bem visto e ajudado por Deus e pelos homens. Nos seus momentos de fraqueza ou carência, sabe que pode contar com amigos, parentes e com Deus. Sabe que receber um favor merecido ou imerecido não é um ato de submissão ou de inferioridade. A ingratidão pode ser um sinal de infelicidade, egoísmo, vaidade e prepotência. E não somos assim e não queremos ser assim, certo? Mas, é desta forma que as pessoas nos veem quando somos ingratos por um benefício concedido.

Mensagem aos FGN:

Contudo, mesmo diante de uma manifestação de ingratidão de nossos queridos idosos, não devemos alimentar a mágoa nem cultivar o ódio. Em outras palavras: não cair no mesmo erro, do contrário, pode-se carregar o fantasma da ingratidão pelo resto da vida. Procure mostrar para o seu idoso o ato de ingratidão que acabou de fazer. Manifeste o seu sentimento, a sua tristeza de não ver um benefício reconhecido, sem brigas, sem desavenças sérias. A lição que se tira depois de passar por uma ingratidão é valiosa. E o saldo positivo da experiência precisa ser degustado e compreendido como uma porta que se abre para o aprimoramento de nossa maturidade, nossa formulação de critérios e racionalidade. Fortalecemo-nos em formular decisões que, em outros tempos, podem ter sido tomadas ao calor das emoções.

### **CONSELHO N.º 33 – ESQUEÇA ALGUMAS COMPETÊNCIAS ANTERIORES E DESENVOLVA NOVAS COMPETÊNCIAS**

Durante toda sua vida profissional você desenvolveu e foi estimulado a desenvolver continuamente novas competências e habilidades. A dura batalha pela vida no trabalho assim o exigia. Ou você atualizava constantemente suas técnicas e conhecimentos ou seria passado para trás, perdendo as oportunidades de progresso profissional. Mas, e agora? Está aposentado, ainda desconcertado e surpreso com o novo tesouro de tempo que ganhou. De uma situação anterior de ‘sem tempo para nada’, você se encontra agora em outra bem diferente de ‘com tempo para tudo’! E quando ‘lixo cerebral’ jogamos fora nesta nova e maravilhosa fase de vida. É o que precisamos fazer! Assim, jogue no lixo todos os resquícios da competição ferrenha do ambiente de trabalho, as deslealdades sofridas e vindas de colegas que você menos

esperava, as humilhações de superiores insensíveis e despreparados. Só de lembrar estes episódios, nos sentimos aliviados e premiados com a aposentadoria.

Antes nós tínhamos em mente que seria impossível viver sem os ganhos auferidos do trabalho. Tínhamos crianças pequenas para manter e educar e mil e uma despesas a controlar e saldar. Ficávamos apavorados quando de situações de desemprego ou por uma simples ameaça de desemprego. E, agora, ao constatar que podemos viver e nos manter sem um trabalho remunerado, sentimos um alívio e uma alegria de tamanho gigantesco! Agora, você e eu, meu parceiro da terceira idade, podemos nos considerar vencedores! É hora de promovermos um desapego da vida material, do consumismo. É hora de ‘ser’ mais e ‘ter’ menos. Hora de tirar de nossas costas tantos compromissos que assumíamos para satisfazer padrões da sociedade e que, na realidade, não precisávamos assumir para sermos felizes e viver em paz.

Não podemos perder o senso desta nova realidade com a realidade ainda enfrentada por muitas pessoas. Para isto, basta olhar da janela de sua casa e ver a loucura do dia-a-dia das pessoas para ganharem o ‘pão nosso de cada dia’. Eles ainda são jovens, terão que trilhar todos os caminhos que já trilhamos para, um dia, se chegarem à nossa idade, poderem usufruir deste momento tão especial na vida que nós já estamos usufruindo. Está na hora de desligar aquele ‘rotor’ que tínhamos na cabeça e que nos fazia correr o tempo todo, viver apressadamente, comer rapidamente, dormir pouco, fazer tudo às pressas. Agora, o ‘rotor’ da mente deve ser ajustado para esta nova realidade. Agora, para que ter pressa de viver? Pelo contrário, temos que contabilizar e sentir cada segundo de vida vivida, ter consciência plena do ‘agora’, o passado é lembrança, o futuro incerto! É momento de revermos todas as competências e habilidade que adquirimos para o nosso sucesso profissional e filtrar aquelas que interessam ao nosso sucesso nesta nova fase de vida. E, assim, nos prepararmos para adquirir novas competência e habilidades, que nos farão aproveitar intensa e prazerosamente todos os momentos que temos o direito de viver neste merecido prêmio.

Bem, e o que fazer com aquelas competências e habilidades para nos manter e progredir profissionalmente e que conquistamos com tanto treinamento, estudo e sacrifício? Vamos jogá-las fora? Não, necessariamente.

Vamos aproveitá-las e modificar os seus objetivos para que elas convirjam a nosso favor nesta nova fase da vida! Quando eu trabalhava na área de recursos humanos eu fui treinado para ter uma série de competências e as empresas exigiam de todos os executivos uma capacidade profissional que contemplasse a maioria delas. E agora? O que faço com todas estas competências ‘profissionais’? O que o velho amigo está fazendo ou fará com as suas competências profissionais? Bem, eu acredito que devemos manter a capacidade de exercer ações de acordo com estas competências, porém, adaptadas à nossa nova e maravilhosa realidade.

Assim, poderíamos criar o Dicionário de Competências para a Terceira Idade. Senão vejamos:

1. Liderança Individual/capacidade para influenciar

Vamos assumir a liderança de nossos amigos e desenvolver capacidade de influenciá-los para a prática de esportes, reuniões sociais, jogos e passatempos, trabalhos voluntários.

2. Planejamento e organização/capacidade para gerenciar o trabalho

Vamos planejar e organizar bem nossas viagens e nossa agenda social da semana e gerenciar para que todas nossas atividades voltadas para a saúde, lazer, prazer e alegria se concretizem para o nosso pleno bem estar.

3. Análise/capacidade para identificar um problema

Vamos analisar e identificar bem um problema que mereça atenção e que esteja tirando o nosso sossego momentâneo na aposentadoria para que possamos corrigi-lo, quer se refiram a problemas de relacionamentos, de saúde, de finanças, entre outros.

4. Julgamento/capacidade para resolver problema

Vamos saber julgar bem os nossos problemas para que não o aumentemos por preocupação ou o diminuamos por descaso e vamos tratar de solucioná-lo o mais rápido e da melhor maneira possível, para que problemas não façam parte de nossas vidas, principalmente, nesta fase. Chega de problemas! O novo momento não permite que tenhamos problemas para esquentar nossas cabeças.

5. Delegação de autoridade e responsabilidade

Não queira fazer tudo sozinho. Delegue para os seus amigos as diversas funções de uma atividade ou objetivo que queiram atingir, como: um organiza o campeonato de xadrez, o outro se encarrega dos comes e bebes no churrasco de confraternização dos veteranos, outro arrecada o dinheiro para as despesas.

#### 6. Monitoramento de informações

Monitore as informações de seu interesse, tais como: o índice de aumento que será aplicado sobre o valor de sua aposentadoria, o índice de reajuste de aluguel, a taxa Selic que será aplicada sobre os seus investimentos, o calendário dos jogos de futebol, a agenda anual das festas temáticas das várias cidades, o tempo previsto para a cidade onde pretende passar o final de semana ou férias.

#### 7. Maximizando o desempenho

Máxime o seu desempenho. Não fique muito tempo deitado ou sentado. Vá à procura de seus amigos, vá caminhar, praticar um esporte, vá ao cinema no shopping e comer uma pizza no final do filme, inclua na sua agenda diária a prática de exercícios físicos, faça um trabalho voluntário, aprenda um jogo diferente ou a nadar.

#### 8. Comunicação

Saiba se comunicar com seus parentes e amigos para evitar problemas de comunicação. Confirme se uma orientação ou uma opinião suas foram bem compreendidas. Lembre-se que comunicação é uma estrada de mão dupla. Você fala, mas deve deixar o outro falar também. Seja cordial e tranquilo quando se comunicar. Não exagere nos gestos e não grite para ter razão. Em uma discussão sobre certo tema, dê sua opinião, mas respeite a opinião dos outros. Não queira impor sua opinião.

#### 9. Trabalho em equipe/colaboração

Forme uma verdadeira equipe com seus amigos, onde a colaboração, o bom entendimento, a amizade verdadeira, a lealdade, a ajuda, a solidariedade serão constantes e recíprocas.

#### 10. Desenvolvendo talento organizacional

Desenvolva talentos em sua família, principalmente seus netos, repassando-lhes suas experiências bem e mal sucedidas, seus valores morais e espirituais,

seus conceitos de cidadania e consciência ecológica, sua cultura, sua visão da vida e de futuro.

#### 11. Liderança Estratégica

Procure se atualizar com informações que lhes possibilite antecipar acontecimentos futuros que possam exigir alterações de rotinas, procedimentos e ações de sua parte e da parte de seus amigos, como: mudanças que o Governo fará nos juros sobre investimentos e poupança, que cidades são mais interessantes de serem visitadas em cada época em função do clima e custos de hospedagem, quais as novidades que virão pela frente em termos de novos medicamentos e tratamento de saúde, novas técnicas de exercícios físicos para a terceira idade.

#### 12. Consciência Organizacional

Tenha plena consciência do ambiente à sua volta, em casa, externamente com os amigos. Observe se houve alterações de humor, de motivação, de interesse pela vida e qualquer outro sinal de parentes ou amigos que possam indicar problemas no ar. Se perceber, se aproxime. Pode ser que um conselho seu, uma mudança de comportamento sua, umas palavras amigas e uma ajuda a um parente ou amigo a voltar ao seu normal. Analise se a alteração de comportamento não tem a ver com algo provocado por você, mesmo involuntariamente. Se perceber que este é o motivo, trate de manter uma conversa franca e sincera e solucionar a situação com harmonia.

#### 13. Visão de negócios

Mantenha-se atualizado com as informações sobre economia e política, nacionais e internacionais. Não perca a capacidade de unir informações atualizadas com a experiência e sabedoria de sua idade. Isto pode ser muito importante para seus FGN e amigos continuarem a conversar com você sobre temas da atualidade e outros que envolvam os interesses deles, em busca de conselhos e orientações. Você se sentirá útil e produtivo assim.

#### 14. Construindo parcerias de negócios

Forme grupos de amigos específicos que gostem do tema Economia e Política. De vez em quando, reúnam-se para conversar e trocar informações. Assim, ao final, todos voltarão para suas casas com uma grande bagagem atualizada de conhecimentos e informações que serão úteis nos rumos da vida, além de fazer muito bem para o cérebro.

### 15. Tomada de decisão

Não arraste um problema sem solução por muito tempo. Um problema pesa na cabeça e na alma, inquieta o coração, impacienta a razão, tira o sono e a tranquilidade. Assim, uma vez bem diagnosticado o problemas, trate de solucioná-los o mais rápido possível. Este problema pode estar relacionado aos seus relacionamentos familiares ou com amigos, à necessidade de ajuste financeiro de seu orçamento, à decisão de se desfazer de um bem que gostava, entre muitos outros.

### 16. Conhecimento técnico/profissional

Aprenda novos conhecimentos técnicos profissionais, como: eletricidade, mecânica, construção, a arte de entreter, a didática de ensinar, as práticas de cozinhar, animação de eventos, coordenação de lazer e passatempos. Eles serão muito úteis em suas atividades de voluntariado em hospitais, escolas, asilos, orfanatos, igrejas.

### 17. Orientação para a qualidade

Lembra-se que a qualidade era um dos itens mais importantes cobrados quando você trabalhava? Pois é! Você viveu uma vida toda profissional preocupado em fazer tudo com qualidade. Então, nada justifica que agora, nesta nova fase de sua vida, você abandone esta competência. Assim, continue imprimindo qualidade em todas as suas atividades, relacionamentos e ações na terceira idade. A qualidade foi uma marca de sucesso em sua carreira e deve continuar sendo uma marca de sucesso em sua aposentadoria.

### 18. Atenção aos detalhes

Para um bom planejamento e execução, precisamos ter a competência de observar e se ater aos detalhes. Isto fará com que você programe uma viagem com mais precisão, faça um trabalho voluntário melhor, conduza relacionamentos com seus amigos e parentes mais assertivos. Não se esquecer de detalhes importantes garantirão mais bem estar e realização no atingimento de objetivos que você se propor na terceira idade. Vai viajar de ônibus? Confira os detalhes: qual a melhor companhia, qual o melhor preço, quais são os horários, de onde os ônibus partem, com quanto tempo de antecedência devo estar na rodoviária, haverá paradas no caminho?

### 19. Iniciativa

Continue tomando iniciativas! Tome a iniciativa de reunir seus amigos para um passeio, um lazer, um passatempo, uma ação voluntária em um orfanato ou asilo, manutenção de uma escola de um bairro pobre, realizar trabalhos em casa colaborando com seus FGN, cantar no coral da igreja, aprender uma arte ou um instrumento musical, aprender a dançar e centenas de outras iniciativas.

#### 20. Apresentação formal

Continue mantendo sua competência de fazer apresentações formais, falar em público com ou sem a utilização de recursos audiovisuais. Isto será importante para você mobilizar a comunidade, tornar-se um líder de associações de idosos e grupos da terceira idade, levar reivindicações ao poder público e entidades, conduzir atividades religiosas.

#### 21. Orientado para ação

Continue orientado para ações. Não se acomode, não viva uma vida sedentária. Agite seu cérebro e seu corpo. Seja dinâmico e irradie este dinamismo aos seus amigos da terceira idade. Invente passeios, passatempos, trabalhos que ajudem outras pessoas, faça serviços em sua casa ou casa de FGN. Quando for dormir, sinta que seu corpo se agitou e seu cérebro se ocupou produtivamente durante o dia, que você cuidou de sua saúde, de seu corpo.

#### 22. Sociabilidade

Uma competência muito importante profissional e que você deve até aumentar na terceira idade. Seja social, participe de eventos, festas, procure parentes e amigos distantes, viva em grupo, converse com as pessoas, fale de seus anseios e ouça os deles, interaja socialmente com intensidade. Seja conhecido como um idoso simpático e social.

#### 23. Ambição profissional

Esta competência você deve substituí-la radicalmente. A ambição profissional lhe trouxe muitas preocupações, problemas de relacionamentos, esforços descomuns para vencer a competição na empresa. Mas, agora, sua ambição é outra. Ambicione ser feliz, alegre, saudável, amigo de todos, benevolente com as crianças e idosos, cristão efetivo, um idoso que os seus FGN gostam de conviver, uma pessoa prestativa sempre disposta a colaborar. Esta é sua nova ambição!

#### 24. Habilidades de comando

Mantenha a habilidade de comando. Porém, agora com novo enfoque. Se antes você comandava pessoas para o atingimento de objetivos da empresa. Agora, você pode comandar amigos para o atingimento de objetivos comuns. Como, criar um Clube de Aposentados, organizar um campeonato de dama, dominó ou truco, organizar uma força tarefa para fazer uma manutenção geral no asilo pobre da comunidade que está caindo aos pedaços.

#### 25. Solidariedade

Sim! E amplie esta competência multiplicando por cinco nesta nova fase de sua vida. Seja solidário com as pessoas que precisam de sua ajuda e colaboração e apoio financeiro e espiritual. Você experimentará sensações de intenso prazer, bem estar e felicidade ajudando as pessoas que precisam. E olha que não faltam oportunidades, São dezenas de orfanatos, asilos, favelas, casas de repouso, mendigos e crianças jogadas nas ruas, escolas de periferia aguardando sua solidariedade.

#### 26. Serenidade

Perfeita esta competência! Uma das grandes competências dos idosos é a serenidade, ou seja, a manutenção da paz e equilíbrio para avaliar as diversas situações, problemas e desafios que lhes aparecerão pela frente e manter a calma para tomar a melhor posição, solução e decisão. No idoso não cabe mais o temperamento nervoso, apressado, estressado, agitado. O idoso tem que ser um sinônimo de controle do corpo e mente, a paz e tranquilidade em pessoa.

#### 27. Criatividade

Ah! Esta é uma competência muito importante e deve ser mantida e ampliada nesta fase de aposentadoria. Use sua criatividade a seu favor para lhe dar mais prazer, mais saúde, mais bem-estar, melhores relacionamentos com seus amigos e parentes. Dedique a algum trabalho manual, como artesanato. Pense sempre em inovar os seus passeios, seus passatempos, seus hobbies. Invente coisas, escreva um livro, pinte um quadro. Dê asas à sua imaginação sem limite. Isto fará muito bem para o seu cérebro e à sua autoestima.

#### 28. Interesse pelo cliente

As empresas onde trabalhamos enfatizavam muito a necessidade de se ter o conceito de 'satisfação do cliente'. Como 'cliente' elas se referiam não somente

as pessoas que compravam os produtos e serviços da empresa, mas, sim, todos que, direta ou indiretamente, se utilizavam de nosso trabalho. Lembra-se disto? Pois bem, agora quem são seus novos clientes? O conceito é o mesmo. Você tem que assegurar a satisfação de seus novos clientes através de um tratamento amigo e gentil, uma dedicação de tempo e disposição para ajudar no que for preciso, espírito de solidariedade para atuar como voluntários. Você tem dezenas de novos clientes que precisam ficar satisfeitos com o seu tratamento, cooperação e serviços. Quem são eles? Seus FGN, seus amigos, seus vizinhos, as crianças dos orfanatos, os idosos do asilo, os membros da igreja de sua devoção, os companheiros de suas viagens. E muito outros. Faça de todos os parentes e amigos seus 'clientes'. Procure sempre satisfazê-los com sua generosidade, cortesia, amizade, colaboração, atenção, ajuda, bom relacionamento, alegria, sabedoria, experiência. Lembre-se que 'clientes' satisfeitos sempre voltam!

### 29. Ética e valores morais

Esta competência está se tornando cada vez mais rara nos dias de hoje. A ética e valores parecem ser atributos daqueles que, ainda, acreditam na honestidade e no caráter do ser humano como uma condição de crescer na vida. E esta competência é muito valorizada e cobrada pelas empresas organizadas e profissionais. Nada, absolutamente nada, justificará para as pessoas que entrarem na terceira idade negligenciar e desprezar estes dois aspectos. Mantenha-se ético e seus valores morais em todas as etapas e atividades deste novo e emocionante momento de sua vida.

### 30. Temperamento

Um bom temperamento é uma competência muito importante para se manter no emprego. Um profissional colérico, destemperado, cria muitos problemas no ambiente de trabalho e as empresas procuram logo se livrar deles. Na velhice, o bom temperamento é o segredo para uma alegre e feliz convivência com os FGN, amigos e vizinhos. Cuide para continuar com o temperamento de uma pessoa flexível, alegre, otimista, positiva, prestativa, compreensiva, boa ouvinte, agregadora e verdadeiramente amiga. Nunca se torne um idoso rabugento! Isto o afastará de tudo e de todos.

### 31. Integridade e confiança

Da mesma forma que ética e valores morais, esta competência é demais importante. Seja sempre a pessoa íntegra e de confiança que você sempre foi

no ambiente profissional. Não há razão para mudar de atitude nesta fase da vida. Muito pelo contrário! O idoso é um exemplo para os mais novos em virtude de sua sabedoria e experiência. Assim, transmita para as pessoas que estão à sua volta o seu caráter de homem íntegro e de confiança.

### 32. Capacidade intelectual

No trabalho nós precisávamos atualizar nossos conhecimentos e técnicas, mantendo nossa capacidade intelectual. Na velhice este desafio é ainda maior. Alimente seu cérebro sempre com novos conhecimentos e experiências. Leia jornais, revistas, veja bons programas de TV e rádio, converse com seus amigos e parentes sobre assuntos da atualidade. Enfim, preserve sua capacidade intelectual. Ela refletirá, igualmente, em um maior bem estar e saúde.

### 33. Relacionamento interpessoal

Esta era uma competência profissional muito importante e uma condição indispensável para se manter no emprego e almejar oportunidades de carreira. Saber se relacionar com as pessoas! Você deve não só manter esta competência como desenvolvê-la ainda mais na terceira idade. Os seus relacionamentos serão intensos nesta fase e devem ser intensos. A interação social lhe trará grandes benefícios, preencherá o seu tempo de forma agradável e lhe abrirá portas para festas, eventos, passatempos, viagens, trabalhos solidários e boa convivências com os seus FGN. Tenha um bom relacionamento interpessoal. Ouça com atenção, seja delicado e gentil, não seja competitivo, seja amigo e empático com as pessoas. Procure encantar a todos pela maneira com que se relaciona.

### 34. Capacidade para ouvir

Esta competência parece simples e até desnecessária. Mas, se as empresas avaliam os profissionais incluindo este item é porque boas razões elas têm! E não é para menos. Há pessoas que falam demais e não dão a oportunidade das outras falarem. E o que é pior – quando as outras pessoas falam, elas não prestam atenção, não ouvem exatamente o que estão falando e cortam a conversa com frequência para voltar a falarem e chamarem a atenção para elas. Cuidado com esta falha. Seja atencioso e preste atenção no que seus relacionamentos estão falando e não fuja da linha da conversa. Você pode parecer indelicado, mal educado e até passar por situações ridículas por não ouvir direito.

### 35. Segurança na gestão

Se você era um gestor nas empresas, continuará sendo um gestor de sua vida na terceira idade. Se não era, passará a ser! Sua vida envolve uma série de atividades que se incluem nas tarefas de um gestor: você tem que administrar o seu tempo, suas finanças, fazer negócios, tomar decisões importantes. Em todos estes momentos, lembre-se de dar segurança na sua gestão, quer nos aspectos da assertividade das ações, como no vazamento de informações de dados a outras pessoas que possam lhe prejudicar.

### 36. Negociação

Quantas negociações profissionais nós fizemos! E quantos cursos de ‘Técnicas de Negociação’ frequentamos no período de trabalho! E agora, aposentados não fazemos mais negociações? Obviamente que sim. Negociar não é somente se envolver em compra e venda de bens e serviços. Negociamos ideias, planos, pontos de vistas, decisões, acordos, regras, procedimentos. E todas estas situações são vividas no dia a dia de sua vida de aposentado. Não se esqueça das boas regras de negociação. Lembra-se delas? Uma delas muito importante: uma boa negociação leva a uma situação de ‘ganha x ganha’, para ambas as partes. Se você quiser entrar em negociações somente para ganhar vai ter problemas. Se perder, vai ter problemas também!

### 37. Paciência

Esta competência é uma que deve marcar sua vida de aposentado. Na terceira idade, deixamos de ter pressa. A falta de pressa, a experiência e a sabedoria que advêm com a idade resultam nesta competência muito peculiar dos idosos – a paciência. Paciência para ouvir, esperar um resultado, atingir um objetivo, suportar um sofrimento físico, engolir uma ofensa, superar uma mágoa. Seja paciente com todos para não paciente no hospital!

### 38. Perseverança

Continue mantendo esta competência nesta idade. Persevere para atingir todos os seus planos. Eles serão muitos. Neste livro demos 35 recomendações. Para bem cumpri-las, caso as aceite, você vai precisar de muita perseverança. Isto é, desenvolver esforços com tenacidade, sem desistir de um objetivo que pretende alcançar. Se você acredita que algo é bom para você, seja perseverante para consegui-lo!

### 39. Mente aberta

Esta competência está muito ligada ao bom relacionamento social. Se você quiser desenvolver e manter amizades, ser procurado por amigos, FGN e outras pessoas em busca de pareceres e conselhos, você terá que manter esta competência de ser aberto às pessoas, isto é, ser uma pessoa acessível, boa ouvinte, sábia, interessada, paciente, controlada e, principalmente, dar o tempo que elas precisam para conversar com você a qualquer momento e lugar. Se for uma pessoa difícil, que foge destes contatos, fechadas, você estará incompetente neste item!

#### 40. Estabelecimento de prioridades

Sim, esta competência continuará sendo usada por você na terceira idade. Principalmente, se você se envolver em mil e uma atividades. Terá que saber organizar suas prioridades. E qual sua maior prioridade? Cada uma terá a sua. Mas, a princípio, aquelas relacionadas aos cuidados com sua saúde, práticas de exercícios físicos, zelo pela higiene pessoal deverão aparecer como prioridades. Elabore sua lista de prioridades!

#### 41. Conhecimento de si mesmo

‘Conheça-te a si mesmo’. Esta é a famosa frase do filósofo Sócrates e ela era o lema em que ele marca toda sua vida de sábio. O perfeito conhecimento do homem é o objetivo de todas as suas especulações e a moral, o centro para o qual convergem todas as ações da filosofia. Antes de pensar que conhece as pessoas com profundidade, você terá que conhecer a si mesmo. E o que isto quer dizer? Conhecer suas limitações, seus pontos fracos e fortes, o que o faz feliz e o que o deixa triste, como você controla as emoções, os traços de sua personalidade, seu caráter, entre tantas peculiaridades suas. Isto é importante para você entender e aceitar comentários a seu respeito e se posicionar da melhor forma possível em seus relacionamentos. Se souber que não gosta de cenas de violência, fugirá destas situações; se sabe que não gosta de brincadeiras que possam lhe ofender, também não as fará com os seus amigos e parentes!

#### 42. Capacidade para julgar as pessoas

Talvez a mais importante das competências. Quando falamos em ‘julgar’, estamos falando no sentido de formar uma opinião sobre uma determinada pessoa, um conceito. Normalmente, tendemos a julgar as pessoas de acordo com os nossos interesses e opiniões. Se as pessoas atendem estes interesses e as opiniões são convergentes, formamos um conceito positivo sobre elas. E

isto pode nos levar a erros grosseiros de julgamento. Saber julgar é formar conceitos sobre uma pessoa ou uma situação, independentemente de nossos próprios interesses e opiniões. Saber julgar bem seus amigos, vizinhos e FGN lhe garantirão boas relações com este importante grupo social que será uma presença constante em sua nova fase de vida.

#### 43. Distribuição do tempo

Saber distribuir suas tarefas e atividades diárias ao longo do tempo, de forma que todas sejam atendidas a contento, é uma competência importante. Você ganhou um ‘tesouro de tempo’ na aposentadoria. E o que fará com ele? Você pode decidir viver uma vida sem fazer nada ou viver uma vida rica, plena de realizações e atividades que lhes assegurem uma elevada autoestima, saúde, felicidade e bem estar. Encontre o tempo suficiente para fazê-lo saudável e feliz.

#### 44. Comunicação por escrito

Esta competência lhe permite se comunicar com pessoas à distância, como através de cartas, bem como escrever um diário, um livro, um pensamento, mensagens aos FGN, amigos. Não perca sua capacidade de se comunicar por escrito. Foram tantos anos de aprendizado e, se você não continuar escrevendo com regularidade, com o passar do tempo verá diminuída substancialmente esta capacidade. Escreva todos os dias, faça um diário de suas atividades, escreva seu planejamento de viagens, ideias para novos passatempos, regras para os campeonatos com seus amigos.

Esta nova postura do pessoal da terceira idade, adaptando suas competências e lançando-se à vida nesta fase com todo o ardor, entusiasmo e vontade de viver e aproveitar todos os momentos, tem levado muitos estudiosos a redefinir a velhice.

#### Mensagem aos FGN

O envelhecimento bem-sucedido é visto como competência adaptativa do indivíduo, ou seja, a capacidade generalizada para responder com flexibilidade aos desafios resultantes do corpo, da mente e do ambiente. De acordo com estudiosos, essa competência adaptativa assume três dimensões: (a) emocional, no sentido das estratégias e habilidades do indivíduo para lidar com fatores estressores; (b) cognitiva, em relação à capacidade para resolução de

problemas e (c) no sentido do desempenho e competência social. A visão de que é possível envelhecer com saúde e cercado de contato social positivo tem motivado a realização de estudos em diversas áreas para a identificação dos meios pelos quais se pode chegar a uma velhice com qualidade. Alguns estudiosos sugerem o aperfeiçoamento das habilidades sociais como uma das estratégias para atingir a velhice bem sucedida. Acrescentam, ainda, que nem sempre qualidade de vida está no poder aquisitivo, estando muito além deste fator. Está ligado intrinsecamente aos valores morais e cognitivos ou à autoestima e ao estilo de vida também escolhidos pelo idoso. O papel dos FGN neste processo é o de incentivar e dar todo o apoio moral e financeiro para que seus idosos entrem com todo entusiasmo na terceira idade, como a melhor forma, como afirmam os estudiosos, de conquistarem maior longevidade, saúde e felicidade nesta derradeira fase da vida.

### **CONSELHO N.º 34 – ASILO É INFERNO OU PARAÍSO PARA OS IDOSOS?**

Será que asilo é um inferno para quem vivia antes um paraíso de vida e um paraíso para quem vivia um inferno de vida? A princípio pode até ser que isto possa ter algum fundo de verdade. Porém, o que estamos testemunhando é que o mito que asilo era um castigo para os idosos e uma rejeição de seus familiares está caindo por terra no Brasil.

Há algum tempo atrás falar-se em hospedar seus idosos em um asilo ou casas de repouso tinha uma conotação terrível na sociedade. Famílias que assim procediam eram imediatamente conceituadas como desumanas e injustas com os seus idosos e a reprovação era geral. Esta realidade no Brasil está mudando, felizmente. Em países mais evoluídos, como os Estados Unidos e os países da Europa, esta prática já é comum e perfeitamente aceita e desejada pelos próprios idosos.

Hoje existe uma diversidade de asilos e casas de repouso que podem oferecer condições de vida muito melhores do que aquelas patrocinadas pelas famílias ou aquelas enfrentadas pelos idosos que moram sozinhos. Nesta diversidade vamos encontrar asilos e casas de repouso de todos os tipos, padrões de qualidade e níveis de custos. Obviamente, a satisfação dos idosos assistidos pode variar de acordo com estas condições. Os idosos e seus familiares encontram desde asilos e casas de repouso públicas até as mais sofisticadas

particulares. Isto vai depender muito das condições financeiras disponíveis. Nos asilos e casas de repouso os idosos encontram seus pares, podem conversar, interagir socialmente, assistirem TV juntos, terão amigos, evitarão a solidão. Muitos asilos têm assistência médica e de enfermagem, opções de quartos coletivos ou apartamentos individuais, os idosos podem servir-se de restaurantes coletivos ou preparar suas próprias refeições.

Naturalmente, a opção de ficar com os idosos em casa ou deixá-los morar sozinhos é uma decisão a nível familiar que deve ser pensada e negociada com muito carinho, senso de realidade, sem preconceitos e as discussões devem ser canalizadas no sentido de identificar e escolher a melhor alternativa para a situação presente do idoso da casa. E estas conversas devem envolver o próprio idoso (isto não é uma tarefa fácil!). Entretanto, se a família tem uma convicção plena de que a melhor alternativa para a situação do seu idoso é o asilo ou uma casa de repouso, estas vantagens deve ser muito bem explicadas. Nós os idosos devemos, igualmente, abrir nossas mentes e passar a ver o asilo ou casa de repouso não como um castigo ou uma rejeição da família. Ao contrário, podemos encontrar nestes lugares um ambiente muito mais tranquilo, de paz, amor e de assistência às nossas necessidades desta fase da vida que a família não pode oferecer. Lá haverá pessoas em tempo integral, dia e noite, para conversar com a gente, nos atender em uma necessidade médica, nos assistir. Teremos pessoas da mesma idade para conversar, falar de nossas vidas, de nossos filhos, um apoiando o outro. Estas condições, muitas vezes, não são e não podem ser oferecidas pelas famílias cujos membros estão preocupados e focados em ganhar a vida, manter suas próprias famílias, realizar seus sonhos, viajarem, terem sua privacidade.

Esta ideia está, ainda, engatinhando no Brasil, mas avançando. Chegará o tempo em que a palavra asilo ou casa de repouso não terá a conotação de um grave problema e um trauma familiar e, sim, será objeto de uma conversa e um entendimento racional e normal entre as famílias e seus idosos. Há asilos e casas de repouso que permitem o idoso ou seu familiar comprar ou construir uma casa dentro do asilo. Que coisa maravilhosa isto pode representar, não? Como idoso eu moro morar sozinho, gozar de minha privacidade, mas sei que, ao sair lá fora, terei companhias, um médico e enfermeiro à minha disposição, restaurante com uma comida quente me esperando, jardins para passear, bailes e festas à noite, jogos recreativos e passatempo, posso esperar os meus familiares me visitarem aos finais de semana ou qualquer outro dia,

posso sair quando quiser para ir ao Shopping, ao cinema, ao teatro e qualquer outro lugar e depois voltar. Onde está o inferno neste caso?

Entretanto, podemos ter situações de inferno em asilos e casas de repouso sem recursos que recebem idosos igualmente sem recursos, de família sem recursos ou mais insensíveis para este problema. Nestes locais as privações são gerais. Mas, não é isto que queremos para os nossos idosos. A melhor decisão é quando os próprios idosos chegam a esta conclusão e, com recursos próprios ou complementados por contribuições de familiares, optam por este estilo de vida nesta fase de sua vida. Dependendo do tratamento e relacionamentos familiares, o grau de solidão e falta de assistência, não estaríamos fazendo uma escolha melhor?

O ideal é que os idosos permaneçam no seio de suas famílias, sentindo-se amparados e reconhecidos em sua vida de esforços, em um ambiente que lhes possibilite paz e tranquilidade e inserção na rotina normal da casa. Ou a situação em que os idosos mantêm a sua independência, moram sozinhos, têm recursos financeiros para se manter e saúde para tocar suas rotinas, exigindo muito pouco do tempo e atenção de seus familiares. Um fator que influencia muito nesta decisão dos idosos é o ‘choque cultural e social’ de sua geração com a geração de FGN. Os idosos têm registros de educação familiar, de organização e administração da casa, de controle de gastos, de hábitos e costumes muito diferentes e, não raras vezes, estes contrastes tornam a convivência com os seus familiares muito conflituosa e inviável. Daí, mais uma razão para uma decisão de morarem sozinhos.

Mas, isto não é uma situação muito comumente encontrada. O que vemos, não raras vezes, idosos sendo tratados como estorvos, requerendo um tempo que os familiares não dispõem e sob constantes atritos que geram para eles muitas mágoas, tristezas, sentimentos negativos de abandono e desprezo, levando-os à solidão, ao isolamento, à depressão e às doenças.

Assim, a decisão de ir à busca de um asilo ou casa de repouso, em resumo, prendem-se às seguintes razões:

- Por decisão do próprio idoso, com o apoio da família (que ótimo!).
- Por decisão consensual do idoso e seus familiares (está bom, também!).

- Por imposição de seus familiares, com aceitação, resignação ou mesmo revolta do idoso (situação delicada e que deve ser evitada!).
- Por absoluto abandono social e irresponsabilidade ou extrema carência de recursos de familiares.

Há muitos séculos atrás, em algumas sociedades primitivas, a mulher idosa era jogada para fora da tenda porque não tinha nenhum guerreiro que fosse seu marido e ela não teria como sobreviver só. Então era entregue à própria sorte e à morte. Esta era a forma como algumas sociedades descartava os idosos considerados inúteis, que não tinham um determinado papel dentro daqueles grupos sociais. Numa reflexão mais ampla, será que fazemos muito diferente hoje? O que todos sabem é que chega um determinado momento da vida das pessoas, em especial quando entra na terceira idade, que a pessoa vai perdendo os seus vários papéis na sociedade e não tem mais condições de um trabalho produtivo e remunerado ou o mercado de trabalho não a aceita mais. Se não é aceito no mercado de trabalho, no âmbito da família ele começa, igualmente, a desempenhar um papel inferior, começando a ser considerado inútil e, muitas vezes, um incômodo.

Então, ele se sente descartado. E, o que é pior, essa realidade chega mais cedo para muitas pessoas que, excluídas, tornam-se velhos precocemente. Estudos feitos com os internos em asilos mostram que a maior causa da internação é a rejeição provocada, na maioria dos casos, por falta de tempo de seus familiares, as condições da vida moderna e os cuidados permanentes que alguns idosos requerem e que a família não tem condições de atender. Uma reclamação muito comum entre os idosos internados é o abandono de filhos e outros parentes próximos que os deixam no asilo e passam, às vezes, anos sem visitá-los. Entretanto, mesmo para estes idosos deixados nos asilos contra sua vontade e quase no abandono, o asilo faz surgir a possibilidade de uma nova realidade social, uma nova vida para estes idosos. Eles encontram formas de se relacionar, desenvolver amizades e até namoros. Não é a vida que tinham antes, mas, ao menos, têm um amparo social, alguém que vai cuidar deles.

Mas, para os idosos e/ou famílias com uma base de recursos financeiros adequados há um nova alternativa que está crescendo. Entre os idosos, a moda agora é morar no meio de amigos, mantendo o conforto, a privacidade e a independência que um residencial apropriado para a terceira idade oferece. Nestes novos lares para a terceira idade, os idosos podem encontrar

apartamentos ou casas exclusivas, alimentação especial, atividades de lazer, convívio com pessoas da mesma faixa etária, assistência médica e ambulatorial, agenda social, jogos e passatempos. Esta nova modalidade de condomínios em nada se parecem com os antigos asilos. Muitos deles estão longe de ser locais onde as famílias abandonam os idosos quando eles representam um estorvo. E, entre os idosos, cresce a percepção de que morar em um residencial pode ser uma excelente alternativa para esta fase da vida. Grande parte das pessoas vive nesses residenciais por decisão própria e sem restrições de familiares. Estes residenciais oferecem para os idosos um ambiente mais seguro e prazeroso, pelo contato facilitado com outros idosos e serviços diferenciados colocados ao seu dispor, do que poderiam ter morando com familiares ou mesmo morando sozinhos.

A população idosa vem aumentando percentualmente com relação ao total da população. E esta tendência coincide com a falta de tempo das famílias para cuidar dos mais velhos por circunstância impostas pela competição e dinâmica da sociedade moderna. Essas realidades fizeram com que o mercado descobrisse este nicho dos residenciais geriátricos, atraindo bons investimentos em modernização e serviços semelhantes a hotéis e atendimentos básicos de hospitais em alguns casos. Estão aí novas portas que se abrem para pessoas idosas independentes, ativas, mas que não optaram por uma vida de morar sozinhas. Muitos idosos que seguiram este caminho se dizem felizes com os novos vizinhos e com a vida agitada do novo lar em que vivem e não pensam em sair de lá tão cedo ou nunca.

Mensagem aos FGN:

Assunto delicado este, não? Mas, a realidade está aí para nos mostrar que muitos idosos e muitas famílias enfrentam sérios conflitos de convivência nesta etapa da vida. Naturalmente, o ideal é os idosos conviverem em harmonia com seus familiares, inseridos nas rotinas da casa, nos eventos sociais, dedicando-se a trabalhos úteis, recebendo carinho e amparo às suas necessidades e reconhecendo tudo isto como um prêmio por tantos anos de dedicação e sacrifícios para criar seus filhos e, em muitos casos, até seus netos.

Esta situação ideal pode ser vivenciada com o idoso morando com seus familiares ou sozinhos. Entretanto, nas duas situações, é muito importante que eles mantenham sua autonomia e independência, controlem suas despesas e

receitas, participem da sociedade com seus amigos, dediquem-se à oração, ao lazer, passatempos, à prática de exercícios físicos, às viagens, enfim, felizes, com qualidade de vida e saúde mental, mantendo seus cérebros vivos e prevenindo a solidão e tristeza que pode leva-los à depressão.

Entretanto, quando esta situação ideal não for possível pelas mais variadas razões, a alternativa ‘asilo’ deixou de ser, modernamente, classificada como um abandono ou um castigo, como vimos neste item. Há muitas boas alternativas que podem oferecer uma vida digna e de motivação aos idosos e, não raras vezes, em condições melhores do que eles vinham vivendo sozinhos ou com seus familiares.

Se um dia for esta a vontade de seus idosos ou, de comum acordo, a família e os idosos considerarem esta alternativa, um ponto importante é que eles sintam o mesmo amor, carinho, atenção e amparo de seus familiares, através de visitas constantes, almoços juntos, saídas externas para passeios, comemorações de datas festivas. Enfim, tudo como se eles simplesmente estivessem morando na casa ao lado.

A procura e identificação da casa de repouso ou asilo deve ser criteriosa, analisando-se todos os serviços oferecidos, o nível de atendimento, as condições das instalações, a rotina diária, entre outras informações, para que a decisão seja feliz e certa. Nesta fase, os idosos devem aprovar os locais escolhidos pelas famílias e, sempre que possível, por eles mesmos.

## **CONSELHO N.º 35 – REAPRENDENDO A VIVER. MAS, NESTA IDADE?**

Muitos dizem que nós idosos voltamos a ser crianças! Mas, eu noto que alguns falam com carinho sobre nossas novas manias e alterações orgânicas que advêm com a idade.

Porém, outros falam comicadamente deste ‘retorno à infância’. Dizem que a diferença entre um velho e uma criança reside somente na carteira de identidade. As datas de nascimento não mentem. Todas as outras coisas são iguais: cabelos claros, boca sem dentes, corpo minguado, gosto pelo leite, não falam coisa com coisa e têm memória curta. Quanto mais velho fica o velho, mais se assemelha à criança.

Mas, será que isto é uma verdade? Obviamente que não! Mas, confesso que algumas comparações acima justificam a crença de que o velho volta a ser criança. Entretanto, devemos aproveitar este falso jargão para tentar sim voltarmos a ser crianças. Por que não? As crianças veem o mundo de forma diferente, sob ângulos diferentes. Elas não veem somente a lua, elas enxergam o luar e o esplendor de sua beleza. Elas têm a paixão pela vida. Elas não deixam os seus sonhos de lado, não optam por uma vida chata e sem brilho. Nesta fase da vida não podemos ter a impressão de que a vida mudará significativamente para melhor. Isso não acontecerá na maioria dos casos. Então, já que dias melhores poderão não vir, temos de nos resignar com nossa condição de mortais. No entanto, temos um coração pulsando dentro de nós. E, não nos resta nada senão tocar a vida para frente. Mas, ainda assim, podemos escolher como viver nossas vidas: de mente aberta e espírito livre, aproveitando cada minuto de vida e as graças oferecidas por Deus ou fechados como uma concha, isolando-nos na solidão e na depressão.

Espero que todos vocês escolham a primeira opção! Eu não aprendi ainda, profundamente, o que é felicidade. No entanto, por ser mais identificável, conheci a infelicidade em alguns momentos. Eu tenho plena convicção como é assustadora a perspectiva de viver na mais profunda tristeza e solidão. Os mais sábios dizem que, para levar uma boa vida, é preciso ser livre no pensar e no agir. Que, antes de qualquer coisa, é necessário jogar fora qualquer ideia pré-concebida. Ouvei e compreendi que é preciso viver para aprender a viver, portanto, jamais se esquive da vida. Faça parte dessa dança – a música não vai durar para sempre.

Então, dance na chuva, beije na chuva. Mergulhe, veja o pôr-do-sol. Lute e acredite nas suas causas perdidas. Seja comedido, mas também saiba que, às vezes, faz bem exagerar. Conforme-se com o efêmero. Tudo é passageiro, até a mais sólida rocha, um dia, vai virar poeira. Aprenda a sorrir não só com os dentes, mas com a alma. Escute com humildade, observe com atenção, opine com sinceridade. Sonhe, acredite, construa.

A vida é rápida, o tempo é curto. Claro, siga seu coração, continue infantil, mas seja maduro para prever e se responsabilizar pelas consequências de suas atitudes. E você vai querer ser velho ou idoso? Leia e sinta a diferença e escolha a melhor opção para você. Ainda há tempo!

Idoso é quem tem privilégio de viver a longa vida, velho é quem perdeu a jovialidade.

A idade causa a degeneração das células, a velhice causa a degeneração do espírito.

Você é idoso quando sonha, você é velho quando apenas dorme.

Você é idoso quando ainda aprende, você é velho quando já nem ensina.

Você é idoso quando se exercita, você é velho quando somente descansa.

Procure mudanças para a sua rotina, alimente seu cérebro com coisas novas, adquira hábitos saudáveis.

Pare de fumar e de beber.

Faça ginástica, emagreça.

Arranje um trabalho, não necessariamente remunerado.

Estude inglês, espanhol, francês, italiano, alemão, japonês.

Coma melhor. Corte doces, massas e frituras.

Aprenda a dizer sim, aprenda a dizer não.

Seja prudente com o seu dinheiro, mas não deixe de gastá-lo com coisas que lhe dão prazer e saúde.

Viaje mais.

Ame, se apaixone se for uma pessoa sozinha.

More sozinho ou, se sozinho, more com alguém.

Ande mais a pé.

Saia para dançar, saia com os amigos.

Faça um 'check-up' médico.

Arrume seu armário.

Vá ao cinema.

Ajude as crianças no orfanato ou mesmo pessoas mais velhas no asilo.

Não importa o que você queira mudar, mas, mude.

Mudar é bom, mudar faz parte da vida.

Talvez as pessoas estejam certas quando dizem que os velhos voltam a ser crianças. Se precisar voltar a ser criança para reaprender tudo de novo, volte!

Veja a mensagem abaixo do autor Jorge R. Nascimento, muito apropriada para este item:

Você é idoso quando tem planos, você é velho quando só tem saudades.

.

Você é idoso quando curte o que lhe resta da vida, você é velho quando sofre o que o aproxima da morte.

Você é idoso quando indaga se vale a pena, você é velho quando, sem pensar, responde que não.

Você é idoso quando ainda sente amor, você é velho quando não sente mais do que ciúmes e possessividade.

Para o idoso a vida se renova a cada dia que começa, para o velho a vida se acaba a cada noite que termina.

Para o idoso o dia de hoje é o primeiro do resto de sua vida, para o velho todos os dias parecem o último da longa jornada.

Para o idoso o calendário está repleto de amanhã, para o velho o calendário só tem 'ontens'.

Enquanto o idoso leva uma vida ativa, plena de projetos e a preenche esperanças, o velho vive horas que se arrastam, destituídas de sentido.

Enquanto o idoso tem os olhos postos no horizonte de onde o sol desponta, o velho tem a sua miopia voltada para as sombras do passado.

Enquanto as rugas do idoso são bonitas porque foram sulcadas pelo sorriso e pela alegria de viver, as rugas do velho são feias porque foram vincadas pela amargura.

Enquanto o rosto do idoso se ilumina de esperança, o rosto do velho se apaga de desânimo.

Idoso ou velho podem ter a mesma idade cronológica, mas têm idades diferentes no coração!

O idoso se renova a cada dia que começa, o velho se acaba a cada noite que termina.

O idoso tem planos, o velho tem saudades.

O idoso curte o que lhe resta da vida, o velho sofre o que o aproxima da morte.

### **Mensagem final aos FGN:**

**Se os seus idosos voltarem a ser crianças, cuidem deles como crianças, com o mesmo carinho com que eles, por um longo período de suas vidas, cuidaram de vocês quando crianças!**

## **OUVINDO CONTOS E MENSAGENS SOBRE A ARTE DE ENVELHECER E FILOSOFIA DE VIDA**

Nesta parte do livro, você encontrará uma série de contos e mensagens que coletamos através das inúmeras fontes de consultas proporcionadas pela Internet.

Elas transmitem exemplos e palavras de consolo, reconhecimento, motivação, orgulho, incentivo, encorajamento, sabedoria, filosofia de vida e outros temas que podem alimentar a sua alma, revigorar o seu ânimo para a vida.

Leia-as sempre que puder para aumentar sua motivação e alegrar sua existência!

### **01 – O exemplo de Rose**

Todos os dias, durante os três meses seguintes, saiam juntos da classe e conversavam sem parar. O jovem universitário estava fascinado em escutar aquela ‘máquina do tempo’. Ela compartilhava com ele sua sabedoria e experiência. Durante o curso, Rose se fez muito popular na Universidade. Fazia amizades onde quer que fosse. Gostava de se vestir bem e se alegrava com a atenção que recebia dos outros estudantes. Ao término do último semestre, Rose foi convidada para falar na festa de confraternização. Naquele dia, ela deu a todos um conselho inesquecível. Logo que a apresentaram, ela subiu ao palco e começou a pronunciar o discurso que havia preparado de antemão. Leu as primeiras frases e derrubou os cartões onde estavam seus apontamentos. Frustrada e um pouco envergonhada, se inclinou sobre o microfone e disse simplesmente:

- "Desculpem que esteja tão nervosa. Não vou poder voltar a colocar meu discurso em ordem. Assim, permitam-me simplesmente dizer-lhes o que sei”.

Enquanto todos riam, ela limpou a garganta e começou:

- "Não deixamos de brincar porque estamos velhos; ficamos velhos porque deixamos de brincar. Há alguns segredos para manter-se jovem, ser feliz e triunfar. Se eu tenho oitenta e sete anos e fico por um ano sem fazer nada de útil, completarei oitenta e oito anos. Todos podemos envelhecer. Não

requer talento nem habilidade para isso. O importante é amadurecer, encontrando sempre a oportunidade na mudança. Não me arrependo de nada. Nós, de mais idade, geralmente não nos arrependemos do que fizemos, mas do que não fizemos. E, por fim, os únicos que temem a morte são os que têm remorso”.

Terminou seu discurso cantando "A rosa". Pediu a todos que estudassem a letra da canção e a colocassem em prática em suas vidas. Rose terminou seus estudos e, uma semana depois da formatura, morreu tranquilamente, enquanto dormia. Mais de dois mil estudantes universitários assistiram as honras fúnebres, para render tributo à maravilhosa mulher que lhes ensinou, com seu exemplo, que nunca é demasiado tarde para chegar a ser tudo o que se pode e deve ser. O importante não é acumular muitos anos de vida, mas adquirir sabedoria em todos os momentos que os anos nos oferecem.

Afinal, envelhecer é obrigatório, amadurecer é opcional. Pense nisso!

(Desconheço o autor)

## **02 – A arte de envelhecer**

Viva, viva, viva o momento presente. Não deixe para amanhã o que pode fazer hoje. Observe-se o bastante para não se enganar sobre si mesmo. Corrija as suas falhas com diligência e coragem. Ria de si mesmo. Seja equânime e justo. Seja verdadeiro e cuidadoso com as pessoas. Dê sem pensar em retorno, nunca. Prepare-se para ser o professor em vez do aluno. Tenha compaixão pelo sofrimento alheio. Sempre tente ajudar. Sua linguagem agora é a paciência. Mesmo que não queira, ela nasce numa determinada idade. Limpe o seu Carma e o de sua família praticando boas ações e dedicando o mérito para o benefício de todos os seres. Assim você estará preparando o seu futuro, sua velhice, sua maturidade. Prepare-se para morrer um dia, pergunte-se o que vai responder quando for indagado: "O que você tem para nos mostrar da sua vida?".

Porque você será indagado, seja ateu ou devoto. Você dará vários nomes a isso. Essa energia: Buda, Cristo, Deus, Energia, Vida, Mente, Psique, Eu mesmo. Mas ela estará lá, dentro ou fora de você, como sempre esteve e

estará. Observe a natureza, o Tao. Tudo nasce, tudo morre, tudo tem um ciclo. Viva os seus ciclos com paixão, sem medo.

É a sua vida!

(Desconheço o autor)

### 03 – Os conselhos de Dona Cacilda

Dona Cacilda é uma senhora de 92 anos, miúda, e tão elegante, que todo dia às 08 da manhã ela já está toda vestida, bem penteada e discretamente maquiada, apesar de sua pouca visão. E hoje ela se mudou para uma casa de repouso: o marido, com quem ela viveu 70 anos, morreu recentemente, e não havia outra solução.

Depois de esperar pacientemente por duas horas na sala de visitas, ela ainda deu um lindo sorriso quando a atendente veio dizer que seu quarto estava pronto. Enquanto ela manobrava o andador em direção ao elevador, dei uma descrição do seu minúsculo quartinho, inclusive das cortinas floridas que enfeitavam a janela. Ela me interrompeu com o entusiasmo de uma garotinha que acabou de ganhar um filhote de cachorrinho.

- Ah, eu adoro essas cortinas.
- Dona Cacilda, a senhora ainda nem viu seu quarto. Espera um pouco.
- Isto não tem nada a ver, ela respondeu, felicidade é algo que você decide por princípio. Se eu vou gostar ou não do meu quarto, não depende de como a mobília vai estar arrumada... Vai depender de como eu preparo minha expectativa. E eu já decidi que vou adorar. É uma decisão que tomo todo dia quando acordo. Sabe, eu posso passar o dia inteiro na cama, contando as dificuldades que tenho em certas partes do meu corpo que não funcionam bem. Ou posso levantar da cama agradecendo pelas outras partes que ainda me obedecem.
- Simples assim?
- Nem tanto; isto é para quem tem autocontrole e exigiu de mim um certo 'treino' pelos anos a fora, mas é bom saber que ainda posso dirigir meus pensamentos e escolher, em consequência, os sentimentos.

Calmamente ela continuou:

- Cada dia é um presente, e enquanto meus olhos se abrirem, vou focalizar o novo dia, mas também as lembranças alegres que eu guardei para

esta época da vida. A velhice é como uma conta bancária: você só retira aquilo que guardou. Então, meu conselho para você é depositar um monte de alegrias e felicidades na sua Conta de Lembranças. E, aliás, obrigada por este seu depósito no meu Banco de lembranças. Como você vê, eu ainda continuo depositando e acredito que, por mais complexa que seja a vida, sábio é quem a simplifica. Depois me pediu para anotar 10 conselhos:

- Deixe fora os números que não são essenciais. Isto inclui a idade, o peso e a altura. Deixe que os médicos se preocupem com isso.
- Mantenha só os amigos divertidos. Os depressivos puxam para baixo. (Lembre-se disto se for um desses depressivos!).
- Aprenda sempre: Aprenda mais sobre computadores, artes, jardinagem, o que quer que seja. Não deixe que o cérebro se torne preguiçoso. 'Uma mente preguiçosa é oficina do Alemão'. E o nome do Alemão é Alzheimer!
- Aprecie mais as pequenas coisas.
- Ria muitas vezes, durante muito tempo e alto. Ria até lhe faltar o ar. E se tiver um amigo que o faça rir, passe muito e muito tempo com ele/ela!
- Quando as lágrimas aparecerem aguente, sofra e ultrapasse. A única pessoa que fica conosco toda a nossa vida somos nós próprios. Viva enquanto estiver vivo.
- Rodeie-se das coisas que ama: Quer seja a família, animais, plantas, hobbies, o que quer que seja. O seu lar é o seu refugio.
- Tome cuidado com a sua saúde: Se é boa, mantenha-a. Se é instável, melhore-a. Se não consegue melhorá-la, procure ajuda.
- Não faça viagens de culpa. Faça uma viagem ao centro comercial, até a um país diferente, mas NÃO para onde haja culpa.
- Diga às pessoas que ama que as ama.

(Desconheço o autor)

#### **04 – Idoso ou velho?**

Você se considera uma pessoa idosa ou velha? E você que é jovem, como deseja chegar lá? Acha que é a mesma coisa? Pois então ouça o depoimento de um idoso de oitenta anos. Idosa é uma pessoa que tem muita idade. Velha é a pessoa que perdeu a jovialidade. Você é idoso quando sonha. É velho quando apenas dorme. Você é idoso quando ainda aprende. É velho quando já nem ensina. Você é idoso quando pratica esportes ou de alguma outra forma se

exercita. É velho quando apenas descansa. Você é idoso quando seu calendário tem amanhã. É velho quando seu calendário só tem ontens. O idoso é aquela pessoa que tem tido a felicidade de viver uma longa vida produtiva, de ter adquirido uma grande experiência. Ele é uma ponte entre o passado e o presente, como o jovem é uma ponte entre o presente e o futuro. E é no presente que os dois se encontram. Velho é aquele que tem carregado o peso dos anos, que em vez de transmitir experiência às gerações vindouras, transmite pessimismo e desilusão. Para ele, não existe ponte entre o passado e o presente, existe um fosso que o separa do presente pelo apego ao passado. O idoso se renova a cada dia que começa; o velho se acaba a cada noite que termina. O idoso tem seus olhos postos no horizonte de onde o sol desponta e a esperança se ilumina. O velho tem sua miopia voltada para os tempos que passaram. O idoso se moderniza, dialoga com a juventude, procura compreender os novos tempos. O velho se emperra no seu tempo, se fecha em sua ostra e recusa a modernidade. O idoso leva uma vida ativa, plena de projetos e de esperanças. Para ele o tempo passa rápido, mas a velhice nunca chega. O velho cochila no vazio de sua vida e suas horas se arrastam destituídas de sentido. As rugas do idoso são bonitas porque foram marcadas pelo sorriso. As rugas do velho são feias porque foram vincadas pela amargura. Em resumo, idoso e velho, são duas pessoas que até podem ter a mesma idade no cartório, mas têm idade bem diferente no coração. Se você é idoso, guarde a esperança de nunca ficar velho.

(Desconheço o autor)

## **05 – Envelheço**

Quando me fecho para as novas ideias e me torno radical. Quando o novo me assusta e minha mente insiste em não aceitar. Quando me torno impaciente, intransigente e não consigo dialogar. Quando meu pensamento abandona sua casa e retorna sem nada a acrescentar. Quando muito me preocupo e depois me culpo porque não tinha tantos motivos para me preocupar. Quando penso demasiadamente em mim mesmo e conseqüentemente, me esqueço dos outros. Quando penso em ousar e já antevejo o preço que terei que pagar pelo ato mesmo que os fatos insistam em me contrariar. Quando tenho a chance de amar e deixo o coração que se põe a pensar: ‘Será que vale o risco de me dar? Será que vai compensar? Quando permito que o cansaço e o desalento tomem

conta da minha alma que se põe a lamentar. Envelheço, enfim, quando paro de lutar!

(Reinilson Câmara)

## **06 – Amado filho**

O dia em que este velho não for mais o mesmo, tenha paciência e me compreenda. Quando derramar comida sobre minha camisa e esquecer como amarrar meus sapatos, tenha paciência comigo e se lembre das horas em que passei te ensinando a fazer as mesmas coisas. Se quando conversares comigo, eu repetir as mesmas histórias, que sabes de sobra como terminam, não me interrompas e me escute. Quando eras pequeno, para que dormisses, tive que te contar milhares de vezes a mesma história até que fechasses os olhinhos. Quando estivermos reunidos e sem querer fizer minhas necessidades, não fique com vergonha. Compreenda que não tenho a culpa disto, pois já não as posso controlar. Pensa quantas vezes pacientemente troquei suas roupas para que estivesse sempre limpinho e cheiroso. Não me repreve se eu não quiser tomar banho, seja paciente comigo. Lembre-se dos momentos que te persegui e os mil pretextos que inventava pra te convencer a tomar banho. Quando me vires inútil e ignorante na frente de novas tecnologias que já não poderei entender, te suplico que me dê todo o tempo que seja necessário, e que não me machuques com um sorriso sarcástico. Lembre-se que fui eu quem te ensinou tantas coisas. Comer, se vestir e como enfrentar a vida tão bem como hoje você o faz. Isso é resultado do meu esforço da minha perseverança. Se em algum momento, quando conversarmos, eu me esquecer do que estávamos falando, tenha paciência e me ajude a lembrar. Talvez a única coisa importante pra mim naquele momento era o fato de ver você perto de mim, me dando atenção, e não o que falávamos. Se alguma vez eu não quiser comer, saiba insistir com carinho. Assim como fiz com você. Também compreenda que com o tempo não terei dentes fortes, e nem agilidade para engolir. E quando minhas pernas falharem por estar tão cansadas e eu já não conseguir mais me equilibrar, com ternura, dá-me sua mão para me apoiar, como eu o fiz quando você começou a caminhar com suas perninhas tão frágeis. E se algum dia me ouvir dizer que não quero mais viver, não te aborreças comigo. Algum dia entenderás que isto não tem a ver com seu carinho ou com o quanto te amo. Compreenda que é difícil ver a vida abandonando aos poucos o meu corpo, e que é duro admitir que já não tenho mais o vigor para correr ao seu lado, ou

para tomá-lo em meus braços, como antes. Sempre quis o melhor para você e sempre me esforcei para que seu mundo fosse mais confortável, mais belo e mais florido. E até quando me for, construirei para você outra rota em outro tempo, mas estarei sempre contigo e zelando por você. Não se sinta triste ou impotente por me ver assim. Não me olhe com cara de dó. Dá-me apenas o seu coração, compreenda-me e me apoie como o fiz quando começaste a viver. Isso me dará forças e muita coragem. Da mesma maneira que te acompanhei no início da sua jornada, te peço que me acompanhe para terminar a minha. Trate-me com amor e paciência e eu te devolverei sorrisos e gratidão, com o imenso amor que sempre tive por você.

Atenciosamente,

Teu velho

(Desconheço o autor)

## **07 – Nossos velhos**

Pais heróis e mães rainhas do lar. Passamos boa parte da nossa existência cultivando estes estereótipos. Até que um dia o pai herói começa a passar o tempo todo sentado, resmunga baixinho e puxa uns assuntos sem pé nem cabeça. A rainha do lar começa a ter dificuldade de concluir as frases e dá para implicar com a empregada. O que papai e mamãe fizeram para caducar de uma hora para outra? Eles fizeram 80 anos. Nossos pais envelhecem. Ninguém havia nos preparado pra isso. Um belo dia eles perdem o garbo, ficam mais vulneráveis e adquirem umas manias bobas. Estão cansados de cuidar dos outros e de servir de exemplo: agora chegou a vez de eles serem cuidados e mimados por nós, nem que pra isso recorram a uma chantagenzinha emocional. Têm muita quilometragem rodada e sabem tudo, e o que não sabem eles inventam. Não fazem mais planos a longo prazo, agora se dedicam a pequenas aventuras, como comer escondido tudo o que o médico proibiu. Estão com manchas na pele. Ficam tristes de repente. Mas não estão caducos: caducos ficam os filhos, que relutam em aceitar o ciclo da vida. É complicado aceitar que nossos heróis e rainhas já não estão no controle da situação. Estão frágeis e um pouco esquecidos, têm este direito, mas seguimos exigindo deles a energia de uma usina. Não admitimos suas fraquezas, seu desânimo. Ficamos irritados se eles se atrapalham com o celular e ainda temos a cara-de-pau de corrigi-los quando usam expressões em desuso: calça de brim? Frege? Auto de praça? Em vez de aceitarmos com

serenidade o fato de que as pessoas adotam um ritmo mais lento com o passar dos anos, simplesmente ficamos irritados por eles terem traído nossa confiança, a confiança de que seriam indestrutíveis como os super-heróis. Provocamos discussões inúteis e os enervamos com nossa insistência para que tudo siga como sempre foi. Essa nossa intolerância só pode ser medo. Medo de perdê-los, e medo de perdermos a nós mesmos, medo de também deixarmos de ser lúcidos e joviais. É uma enrascada essa tal de passagem do tempo. Ensinam-nos a tirar proveito de cada etapa da vida, mas é difícil aceitar as etapas dos outros, ainda mais quando os outros são papai e mamãe, nossos alicerces, aqueles para quem sempre podíamos voltar, e que agora estão dando sinais de que um dia irão partir sem nós.

(Martha Medeiros)

## **08 – Os pai envelhecem**

Talvez a mais rica, forte e profunda experiência da caminhada humana seja a de ter um filho. Ser pai ou mãe é provar os limites que constituem o sal e o mel do ato de amar alguém. Quando nascem, os filhos comovem por sua fragilidade, seus imensos olhos, sua inocência e graça. Eles chegam à nossa vida com promessas de amor incondicional. Dependem de nosso amor, dos cuidados que temos. E retribuem com gestos que enternecem. Mas os anos passam e os filhos crescem. Escolhem seus próprios caminhos, parceiros e profissões. Trilham novos rumos, afastam-se da matriz. O tempo se encarrega da formação de novas famílias. Os netos nascem. Envelhecemos. E então algo começa a mudar. Os filhos já não têm pelos pais aquela atitude de antes. Parece que agora só os ouvem para fazer críticas, reclamar, apontar falhas. Já não brilha mais nos olhos deles aquela admiração da infância. E isso é uma dor imensa para os pais. Por mais que disfarcem, todo pai e mãe percebem as mínimas faíscas no olho de um filho. Apenas passaram-se alguns anos e parece que foram esquecidos, os cuidados e a sabedoria que antes era referência para tudo na vida. Aos poucos, a atitude dos filhos se torna cada vez mais impertinente. Praticamente não ouvem mais os conselhos. A cada dia demonstram mais impaciência. Acham que os pais têm opiniões superadas, antigas. Pior é quando implicam com as manias, os hábitos antigos, as velhas músicas. E tentam fazer os velhos pais adaptarem-se aos novos tempos, aos novos costumes. Quanto mais envelhecem os pais, mais os filhos assumem o controle. Quando eles Estão bem idosos, já não decidem o que querem fazer

ou o que desejam comer e beber. Raramente são ouvidos quando tentam fazer algo diferente. Passeios, comida, roupas, médicos, tudo, passa a ser decidido pelos filhos. E, no entanto, os pais estão apenas idosos. Mas continuam em plena posse da mente. Por que então desrespeitá-los? Por que tratá-los como se fossem inúteis ou crianças sem discernimento? E, no entanto, no fundo daqueles olhos cercados de rugas, há tanto amor. Naquelas mãos trêmulas, há sempre um gesto que abençoa, acaricia. A cada dia que nasce, lembre-se, está mais perto o dia da separação. Um dia, o velho pai já não estará aqui. O cheiro familiar da mãe estará ausente. As roupas favoritas para sempre dobradas sobre a cama, os chinelos em um canto qualquer da casa. Então, valorize o tempo de agora com os pais idosos. Paciência com eles quando se recusam a tomar os remédios, quando falam interminavelmente sobre doenças, quando se queixam de tudo. Abrace-os apenas, enxugue as lágrimas deles, ouça as histórias, mesmo que sejam repetidas, e dê-lhes atenção, afeto. Acredite: dentro daquele velho coração brotarão todas as flores da esperança e da alegria.

(Texto: Momento Espírita)

## **09 – Tempo mágico**

Contei meus anos e descobri que terei menos tempo para viver daqui para frente do que já vivi até agora. Sinto-me como aquela menina que ganhou uma bacia de jabuticabas. As primeiras, ela chupou displicente, mas percebendo que faltam poucas, rói o caroço. Já não tenho tempo para lidar com mediocridades. Não quero estar em reuniões onde desfilam egos inflados e elogios de conveniências. Não tolero gabolices. Inquieto-me com invejosos tentando destruir quem eles admiram, cobiçando seus lugares, talentos e sorte. Já não tenho tempo para projetos megalomaniacos. Não participarei de conferências que estabelecem prazos fixos para reverter a miséria do mundo. Não quero que me convidem para eventos de um fim de semana com a proposta de abalar o milênio. Já não tenho tempo para reuniões intermináveis para discutir estatutos, normas, procedimentos e regimentos internos. Já não tenho tempo para administrar melindres de pessoas, que apesar da idade cronológica, são imaturos. Não quero ver os ponteiros do relógio avançando em reuniões de confrontação, onde tiramos fatos a limpo. Detesto fazer acareação de desafetos que brigaram pelo majestoso cargo de secretário geral

do coral. Detesto ver que tudo é um jogo de interesses, enquanto a injustiça se alastra.

Lembrei-me agora de Mário de Andrade que afirmou: "As pessoas não debatem conteúdos, apenas os rótulos". Meu tempo tornou-se escasso para debater rótulos, quero a essência, minha alma tem pressa. Sem muitas jabuticabas na bacia, quero viver ao lado de gente humana, muito humana; que sabe rir de seus tropeços, não se encanta com triunfos, não se considera eleita antes da hora, não foge de sua mortalidade, defende a dignidade de todos e deseja, tão somente, viver honestamente. Caminhar perto de coisas e pessoas de verdade, desfrutar desse amor absolutamente sem fraudes, nunca será perda de tempo! O essencial faz a vida valer a pena.

(Desconheço o autor)

## **10 – Meu pai meu porto seguro**

Oi pai! É! Eu cresci! Mas de nada eu esqueci. Lembro-me de cada momento que tivemos. Uns grandes, outros pequenos, mas todos ficaram aqui gravados como se estivessem tatuados. É pai, cresci! Mas você nunca saiu daqui de dentro do meu coração. Viveu sempre a sua imagem muitas vezes envolta em saudade. Lembra-se de quando eu ainda era criança? Um tico de gente e você jovem e eloquente? Dava-me a sua mão pra caminharmos e naquele instante o mundo pra mim parava naquele momento nada me ameaçava. Lembra-se do meu sorriso quando encontrava o seu? Das minhas lágrimas que você secava quando algo me chateava? Lembra-se de quando passeávamos, andávamos de bicicleta e conversávamos? Pai, era tudo tão bom! A sua companhia era uma alegria! O seu olhar, o meu porto seguro! E a sua voz para mim era o mundo! Mas, eu cresci pai! A vida mudou. Acorrentou-me em compromissos. Arrancou-me um pouco de você. E é por isso que hoje eu vim aqui lhe dizer que na verdade nada mudou! Você continua sendo o meu amor! O meu espelho! O meu grande conselheiro! A ponte para atravessar qualquer rio! O porto seguro do meu navio! Pai! Eu ter crescido, você ter cabelos brancos, na verdade não quebrou o encanto porque ele vive é dentro de nós. Perdoa-me muitas vezes a distância. Faz parte da minha ignorância. Quem sabe até da minha infância. Aquela que eu ainda trago dentro de mim e que na verdade gosto que seja assim! Porque, sendo como é, nunca me esqueço do seu valor, embora essa minha distância às vezes lhe leve a dor. Olha pai! Eu só vim aqui

mesmo para dizer que não teria conseguido se não fosse o seu amor, o seu carinho e o seu calor! E agradeço a Deus todo dia por ter colocado na minha vida a sua grande companhia!

(Silvana Duboc)

## 11 – Filhos maduros

Para quem é pai/mãe e para aqueles que o serão. Há um período em que os pais vão ficando órfãos dos seus próprios filhos. É que as crianças crescem independentes de nós, como árvores tagarelas e pássaros estabanados. Crescem sem pedir licença à vida. Crescem com uma estridência alegre. Mas não crescem todos os dias de igual maneira. Crescem de repente. Um dia sentam-se perto de você no terraço e dizem uma frase com tal maturidade que você sente que não pode mais trocar as fraldas daquela criatura. Onde é que andou crescendo aquela danadinha que você não percebeu? Cadê a pazinha de brincar na areia, as festinhas de aniversário com palhaços e o primeiro uniforme do maternal? A criança está crescendo num ritual de obediência orgânica e desobediência civil. E você está agora ali, na porta da discoteca, esperando que ela não apenas cresça, mas apareça! Ali estão muitos pais ao volante, esperando que eles saiam esfuziantes sobre patins e cabelos longos, soltos. Entre hambúrgueres e refrigerantes nas esquinas, lá estão nossos filhos com o uniforme de sua geração: incômodas mochilas da moda nos ombros. Ali estamos, com os cabelos esbranquiçados. Esses são os filhos que conseguimos gerar e amar, apesar dos golpes dos ventos, das colheitas, das notícias e da ditadura das horas. E eles crescem meio amestrados, observando e aprendendo com nossos acertos e erros. Principalmente com os erros que esperamos que não repitam. Há um período em que os pais vão ficando um pouco órfãos dos próprios filhos. Não mais os pegaremos nas portas das discotecas e das festas. Passou o tempo do 'ballet', do inglês, da natação e do judô. Saíram do banco de trás e passaram para o volante de suas próprias vidas. Deveríamos ter ido mais à cama deles ao anoitecer para ouvir sua alma respirando conversas e confidências entre os lençóis da infância, e os adolescentes cobertores daquele quarto cheio de adesivos, pôsteres, agendas coloridas e discos ensurdecadores. Não os levamos suficientemente ao Playcenter, ao Shopping, não lhes demos suficientes hambúrgueres e cocas, não lhes compramos todos os sorvetes e roupas que gostaríamos de ter comprado. Eles cresceram sem que esgotássemos neles todo o nosso afeto. No princípio subiam a serra ou iam à casa de praia entre embrulhos, bolachas,

engarrafamentos, natais, páscoas, piscina e amiguinhos. Sim, havia as brigas dentro do carro, a disputa pela janela, os pedidos de chicletes e cantorias sem fim. Depois chegou o tempo em que viajar com os pais começou a ser um esforço, um sofrimento, pois era impossível deixar a turma e os primeiros namorados. Os pais ficaram exilados dos filhos. Tinham a solidão que sempre desejaram, mas, de repente, morriam de saudades daquelas "pestes". Chega o momento em que só nos resta ficar de longe torcendo e rezando muito (nessa hora, se a gente tinha desaprendido, reaprende a rezar) para que eles acertem nas escolhas em busca de felicidade. E que a conquistem do modo mais completo possível. O jeito é esperar: qualquer hora podem nos dar netos. O neto é a hora do carinho ocioso e estocado, não exercido nos próprios filhos e que não pode morrer conosco. Por isso os avós são tão desmesurados e distribuem tão incontrolável carinho. Os netos são a última oportunidade de reeditar o nosso afeto. Por isso é necessário fazer alguma coisa a mais, antes que eles cresçam. Aprendemos a ser filhos, depois que somos pais. Só aprendemos a ser pais depois que somos avós.

(Affonso Romano de Sant'Anna)

## 12 – Pais maus

O texto, a seguir transcrito, foi publicado recentemente por ocasião da morte estúpida de Tarcila Gusmão e Maria Eduarda Dourado, ambas de 16 anos, em Maracaípe – Porto de Galinhas. Depois de 13 dias desaparecidas, as mães revelaram desconhecer os proprietários da casa onde as filhas tinham ido curtir o fim de semana. A tragédia abalou a opinião pública e o crime permanece sem resposta. Um dia quando os meus filhos forem crescidos o suficiente para entender a lógica que motiva os pais e mães, eu hei de dizer-lhes:

- Eu amei-vos o suficiente para ter perguntado aonde vão, com quem vão e a que horas regressarão.
- Eu amei-vos o suficiente para não ter ficado em silêncio e fazer com que vocês soubessem que aquele novo amigo não era boa companhia.
- Eu amei-vos o suficiente para vos fazer pagar os rebuçados que tiraram do supermercado ou revistas do jornaleiro, e vos fazer dizer ao dono: “Nós tiramos isto ontem e queríamos pagar”.

- Eu amei-vos o suficiente para ter ficado em pé, junto de vocês, duas horas, enquanto limpavam o vosso quarto, tarefa que eu teria feito em 15 minutos.
- Eu amei-vos o suficiente para vos deixar ver além do amor que eu sentia por vocês, o desapontamento e também as lágrimas nos meus olhos.
- Eu amei-vos o suficiente para vos deixar assumir a responsabilidade das vossas ações, mesmo quando as penalidades eram tão duras que me partiam o coração.
- Mais do que tudo, eu amei-vos o suficiente para vos dizer NÃO, quando eu sabia que vocês poderiam me odiar por isso (e em alguns momentos até odiaram).

Estas eram as mais difíceis batalhas de todas. Estou contente, venci... Porque no final vocês venceram também! E qualquer dia, quando os meus netos forem crescidos o suficiente para entender a lógica que motiva os pais e mães; quando eles lhes perguntarem se os seus pais eram maus, os meus filhos vão lhes dizer:

“Sim, os nossos pais eram maus. Eram os piores do mundo. As outras crianças comiam doces no café e nós só tínhamos que comer cereais, ovos, torradas. As outras crianças bebiam refrigerantes e comiam batatas fritas e sorvetes ao almoço e nós tínhamos que comer arroz, feijão, carne, legumes e frutas. Nossos pais tinham que saber quem eram os nossos amigos e o que nós fazíamos com eles”.

“Insistiam que lhes disséssemos com quem íamos sair, mesmo que demorássemos apenas uma hora ou menos. Nossos pais insistiam sempre conosco para que lhes disséssemos sempre a verdade e apenas a verdade. E quando éramos adolescentes, eles conseguiam até ler os nossos pensamentos. A nossa vida era mesmo chata”!

“Nossos pais não deixavam os nossos amigos tocarem a buzina para que saíssemos; tinham que subir, bater à porta, para que os nossos pais os conhecessem. Enquanto todos podiam voltar tarde da noite com 12 anos, tivemos que esperar pelo menos 16 para chegar um pouco mais tarde, e aqueles chatos levantavam para saber se a festa foi boa (só para verem como estávamos ao voltar)”.

“Por causa dos nossos pais, nós perdemos imensas experiências na adolescência. Nenhum de nós esteve envolvido com drogas, em roubo, em atos de vandalismo, em violação de propriedade, nem fomos presos por nenhum crime”. “FOI TUDO POR CAUSA DOS NOSSOS PAIS!”

“Agora que já somos adultos, honestos e educados, estamos a fazer o melhor para sermos “PAIS MAUS”, como eles foram. EU ACHO QUE ESTE É UM DOS MALES DO MUNDO DE HOJE: NÃO HÁ PAIS MAUS SUFICIENTES”!

(Dr. Carlos Hecktheuer)

### **13 – As coisas que aprendi na vida. Porque viver é aprender a viver!**

05 anos: Aprendi que peixinhos dourados não gostam de gelatina.

06 anos: Aprendi que não dá para esconder brócolis no copo de leite.

08 anos: Aprendi que meu pai pode dizer um monte de palavras que eu não posso.

09 anos: Aprendi que minha professora sempre me chama quando eu não sei a resposta.

11 anos: Aprendi que os meus melhores amigos são os que sempre me metem em confusão.

12 anos: Aprendi que, se tenho problemas na escola, tenho mais ainda em casa.

13 anos: Aprendi que quando meu quarto fica do jeito que quero, minha mãe me manda arrumá-lo.

14 anos: Aprendi que não se deve descarregar suas frustrações no seu irmão menor, porque seu pai tem frustrações maiores e mão mais pesada.

25 anos: Aprendi que nunca devo elogiar a comida de minha mãe, quando estou comendo alguma coisa que minha mulher preparou.

29 anos: Aprendi que se pode fazer, num instante, algo que vai lhe dar dor de cabeça a vida toda. 35 anos:

Aprendi que quando minha mulher e eu temos finalmente uma noite sem as crianças, passamos a maior parte do tempo falando delas.

37 anos: Aprendi que casais que não têm filhos, sabem melhor como você deve educar os seus.

40 anos: Aprendi que é mais fácil fazer amigos do que se livrar deles.

42 anos: Aprendi que mulheres gostam de ganhar flores, especialmente sem motivo algum.

43 anos: Aprendi que não cometo muitos erros com a boca fechada.

44 anos: Aprendi que existem duas coisas essenciais para um casamento feliz: contas bancárias e banheiros separados.

45 anos: Aprendi que a época que preciso realmente de férias, é justamente quando acabei de voltar delas.

46 anos: Aprendi que você sabe que sua esposa o ama, quando sobram dois bolinhos e ela pega o menor.

47 anos: Aprendi que nunca se conhece bem os amigos, até que se tire férias com eles.

48 anos: Aprendi que casar por dinheiro é a maneira mais difícil de conseguirlo.

49 anos: Aprendi que você pode fazer alguém ganhar o dia, simplesmente, mandando-lhe um pequeno cartão.

50 anos: Aprendi que a qualidade de serviço de um hotel é diretamente proporcional à espessura das toalhas.

51 anos: Aprendi que crianças e avós são aliados naturais.

52 anos: Aprendi que quando chego atrasado ao trabalho, meu patrão chega cedo.

54 anos: Aprendi que o objeto mais importante de um escritório é a lata de lixo.

57 anos: Aprendi que é legal curtir o sucesso, mas não se deve acreditar muito nele.

63 anos:

Aprendi que não posso mudar o que passou, mas posso deixar para lá.

64 anos: Aprendi que a maioria das coisas com que me preocupei nunca acontece.

66 anos: Aprendi que todas as pessoas que dizem que dinheiro não é tudo, geralmente têm muito.

67 anos: Aprendi que se você espera se aposentar para começar a viver, esperou tempo demais.

72 anos: Aprendi que quando as coisas vão mal, eu não tenho que ir com elas.

88 anos: Aprendi que amei menos do que deveria. Aprendi que tenho muito a aprender.

(Desconheço o autor)

## 14 – Efêmero

Se pudéssemos ter consciência do quanto nossa vida é efêmera, talvez pensássemos duas vezes antes de jogar fora as oportunidades que temos de ser e de fazer os outros felizes. Muitas flores são colhidas cedo demais. Algumas, mesmo ainda em botão. Há sementes que nunca brotam e há aquelas flores que vivem a vida inteira até que, pétala por pétala, tranquilas, vividas, se entregam ao vento. Mas a gente não sabe adivinhar. A gente não sabe por quanto tempo estará enfeitando esse Éden e tampouco aquelas flores que foram plantadas ao nosso redor. E descuidamos. Cuidamos pouco. De nós, dos outros. Entristecemos-nos por coisas pequenas e perdemos minutos e horas preciosos. Perdemos dias, às vezes anos. Calamo-nos quando deveríamos falar; falamos demais quando deveríamos ficar em silêncio. Não damos o abraço que tanto nossa alma pede porque algo em nós impede essa aproximação. Não damos um beijo carinhoso “porque não estamos acostumados com isso” e não dizemos que gostamos porque achamos que o outro sabe automaticamente o que sentimos. E passa a noite e chega o dia, o sol nasce e adormece e continuamos os mesmos, fechados em nós. Reclamamos do que não temos, ou achamos que não temos suficiente. Cobramos. Dos outros. Da vida. De nós mesmos. Consumimo-nos. Costumamos comparar nossas vidas com as daqueles que possuem mais que a gente. E se experimentássemos comparar com aqueles que possuem menos? Isso faria uma grande diferença! E o tempo passa. Passamos pela vida, não vivemos. Sobrevivemos, porque não sabemos fazer outra coisa. Até que, inesperadamente, acordamos e olhamos pra trás. E então nos perguntamos: e agora?! Agora, hoje, ainda é tempo de reconstruir alguma coisa, de dar o abraço amigo, de dizer uma palavra carinhosa, de agradecer pelo que temos. Nunca se é velho demais ou jovem demais para amar, dizer uma palavra gentil ou fazer um gesto carinhoso. Não olhe para trás. O que passou, passou. O que perdemos, perdemos. Olhe para frente! Ainda é tempo de apreciar as flores que estão inteiras ao nosso redor. Ainda é tempo de voltar-se para Deus e agradecer pela vida, que mesmo efêmera, ainda está em nós. Pense! Se você está lendo esta mensagem é porque ainda tem tempo! Não o perca mais! Que Deus te abençoe!

(Leticia Thompson)

## 15 – Carta de despedida de Gabriel José Garcia Márquez

Gabriel José Garcia Márquez retirou-se da vida pública por razões de saúde: cancro linfático. Enviou uma carta de despedida aos seus amigos. A sua leitura é recomendada porque é verdadeiramente comovedor este texto escrito por um dos Latino-americanos mais brilhantes dos últimos tempos.

“Se por um instante, Deus se esquecesse de que sou uma marionete de trapo e me oferecesse mais um pouco de vida, não diria tudo o que penso, mas pensaria tudo o que digo. Daria valor às coisas, não pelo que valem, mas pelo que significam. Dormiria pouco, sonharia mais, porque entendo que por cada minuto que fechamos os olhos perdemos sessenta segundos de luz. Andaria quando os outros param, acordaria quando os outros dormem. Ouviria quando os outros falam e como desfrutaria um bom gelado de chocolate ! Se Deus me oferecesse um pouco de vida, vestir-me-ia de forma simples, deixando a descoberto não apenas o meu corpo, mas também a minha alma. Meu Deus, se eu tivesse um coração, escreveria o meu ódio sobre o gelo e esperava que nascesse o sol. Pintaria com um sonho de Van Gogh sobre as estrelas de um poema de Benedetti e uma canção de Serrat seria a serenata que eu ofereceria à Lua! Regaria as rosas com as minhas lágrimas para sentir a dor dos seus espinhos e o beijo encarnado das suas pétalas. Meu Deus, se eu tivesse um pouco de vida... não deixaria passar um só instante sem dizer às pessoas de quem gosto que gosto delas. Convenceria cada mulher ou homem que é o meu favorito e viveria apaixonado pelo amor. Aos homens provar-lhes-ia como estão equivocados ao pensar que deixam de se apaixonar quando envelhecem, sem saberem que envelhecem quando deixam de se apaixonar! A uma criança, dar-lhe-ia asas, mas teria de aprender a voar sozinha. Aos velhos ensinar-lhes-ia que a morte não chega com a velhice, mas com o esquecimento. Aprendi que um homem só tem direito a olhar outro de cima para baixo quando vai ajudá-lo a levantar-se. Tantas foram as coisas que aprendi com vocês, os homens ! Aprendi que todo o mundo quer viver em cima da montanha, sem saber que a verdadeira felicidade está em subir a encosta. Aprendi que, quando um recém-nascido aperta, com a sua pequena mão, pela primeira vez, o dedo de seu pai, o tem agarrado para sempre. São tantas as coisas que pude aprender com vocês, mas não me irão servir realmente de muito, porque, quando me guardarem dentro dessa maleta, infelizmente estarei a morrer”.

**LEMBREM-SE: "TUDO QUE ACONTECE, ACONTECE POR UMA RAZÃO". (Gabriel José Garcia Márquez)**

## 16 – Princípio do Vazio

Tens o hábito de juntar objetos inúteis acreditando que um dia (não sabes quando) vais necessitar deles? Tens o hábito de juntar dinheiro sem gastá-lo, pois imaginas que ele poderá faltar no futuro? Tens o hábito de guardar roupas, sapatos, móveis, utensílios domésticos e outras coisas que já não usas há muito tempo? E dentro de ti? Tens o hábito de guardar raivas, ressentimentos, tristezas, medos e outros sentimentos negativos? Não faças isso! Vai contra a tua prosperidade! É preciso deixar um espaço, um vazio para que novas coisas cheguem à tua vida. É preciso se desfazer do inútil que há em ti e em tua vida para que a prosperidade possa acontecer. A força deste vazio é que atrairá e absorverá tudo o que desejas. Se acumulares objetos e sentimentos velhos e inúteis, não terás espaço para novas oportunidades. Os bens necessitam circular. Limpe as gavetas, os armários, o depósito, a garagem, a mente. Doe tudo aquilo que já não usas. A atitude de guardar um monte de coisas inúteis só acorrenta a tua vida. Não são só os objetos guardados que paralisam a tua vida. Eis o significado da atitude de guardar: quando se guarda, se considera a possibilidade de falta, de carência. Acredita-se que, amanhã, poderá faltar e que não haverá maneira de suprir as necessidades. Com esse pensamento, estás enviando duas mensagens ao teu cérebro e à tua vida: A de que não confias no amanhã; E que o novo e o melhor NÃO são para ti. Por isso te alegras guardando coisas velhas e inúteis! Até o que já perdeu a cor e o brilho. Deixa entrar o novo em tua casa. E dentro de ti.

(Joseph Newton)

## 17 – Limpeza interior

Certas pessoas precisam urgentemente realizar uma operação radical em suas vidas, e remover lembranças, dores, mágoas, orgulho ferido, e até algumas pessoas do seu dia a dia. É uma limpeza radical em sentimentos e relacionamentos, que poderá finalmente, permitir que você viva plenamente. Aproveita hoje e tira tudo que não te serve mais, de sua cabeça, de suas veias, do seu coração. IMPORTE-SE COM VOCÊ. Não, não é ser egoísta, é fundamental para a sua vida que você esteja bem. Já viu alguém dar algo que não tem? Quem dá, dá o que tem, ou o que julga ter, se você não está bem, não está feliz, vai passar o que para os outros? Falsidade talvez, tristeza com

certeza. E, pior ainda, vai magoar quem não te fez nada, por causa de suas irritações, de suas frustrações. Ninguém mais tem tempo para ouvir nossas dores, nossas ladainhas, nossas queixas. ENTÃO SE RESOLVA. SE ACEITE. CONHEÇA-SE! O negócio é olhar para o seu umbigo e resolver de uma vez por todas se você quer ficar na dor, ou quer mesmo ser feliz. QUER FICAR NA DOR? Continue pensando em quem te deixou, continue criando fantasias com pessoas que nem te prometeram nada, continue querendo mudar as pessoas. Continue falando sim quando quer dizer “não”, continue ouvindo aquelas músicas do passado que você sabe que só te fazem chorar, fique lamentando a morte de quem já passou faz tempo, continue acreditando que quem errou foi você, continue se comparando aos outros, continue acreditando que ser feliz é só para os outros, continue se julgando “coitadinho”. QUER SER FELIZ? AME-SE, ACEITE-SE E PERDOE SEMPRE. Não aceite que te tratem mal, que te pisem, ou te humilhem. SEJA HUMILDE, mas, nunca aceite a humilhação gratuita. Pare de querer mudar as pessoas e consolar quem não quer ser consolado. MUDE TUDO NA SUA VIDA. Se não está dando certo porque insistir? Tenha coragem de assumir-se, saia do armário das convenções, diga sim para a vida, mas diga com a certeza de que você, e somente você, pode agora mesmo determinar UM NOVO RUMO, UMA NOVA ESTRADA.

(Paulo Roberto Gaefke)

## 18 – Tarde demais

Conheço uma mulher, já quase cinquentona, que passou boa parte da sua vida apaixonada pelo primeiro namorado. Eles tiveram um romance ‘caliente’ lá nos seus 18 anos, depois se separaram e cada um tomou seu rumo. Ele casou e teve filhos, ela casou e teve filhos. Nas raras vezes em que se cruzavam pelas ruas da cidade, cumprimentavam-se, perguntavam como andava a vida de um e de outro, mas nada, além disso. A verdade é que ela preservou o sentimento que tinha por ele por muitos anos, mesmo sendo feliz no seu casamento. Era um amor de estimação. Até que esse amor, tão sem ressonância, tão sem retribuição, tão sem aditivos, um dia evaporou. Perdeu o prazo de validade. Expirou. Dia desses, esta mulher recebeu um telefonema. Era ele. Oi, tudo bom? Há quanto tempo? Trivialidades de quem não se fala há anos. Ela perguntou: o que você conta? Ele respondeu que estava ligando para dizer uma única coisa: eu te amo. Corta. Não teve ‘happy end’. Ela agradeceu o

telefonema, desligaram e ambos seguiram suas vidas. Conversando com ela sobre isso, senti sua felicidade e decepção ao mesmo tempo. Felicidade, logicamente, por ter deixado marcas profundas no coração dele: nem em sonhos ela imaginou que ele também tivesse levado esse sentimento tão adiante. E a tristeza veio da falta de ressonância, mais uma vez. Por que a demora? Por que a falta de sincronia? Como teria sido se ele houvesse dito isso alguns anos antes? Agora já não adiantava. A beleza e a tristeza da vida podem estar em situações como esta: descobrir, tarde demais, que se ama uma pessoa. Pode acontecer até com quem está ao nosso lado neste instante. Parece que é um amor morno e sem graça, e que se acabar, tanto faz, e só daqui a muitos anos descobrir que nada era mais forte e raro do que este sentimento. Tarde demais é uma expressão cruel. Tarde demais é uma hora morta. Tarde demais é longe à beça. Não é lá que devemos deixar florescer nossas descobertas.

(Martha Medeiros)

## **19 – Tudo passará**

Todas as coisas, na Terra, passam. Os dias de dificuldades passarão. Passarão também os dias de amargura e solidão. As dores e as lágrimas passarão. As frustrações que nos fazem chorar um dia passarão. A saudade do ser querido que está longe, passará. Dias de tristeza. Dias de felicidade. São lições necessárias que, na Terra, passam, deixando no espírito imortal as experiências acumuladas. Se hoje para nós é um desses dias repletos de amargura, paremos um instante. Elevemos o pensamento ao Alto, e busquemos a voz suave da Mãe amorosa a nos dizer carinhosamente: isso também passará. E guardemos a certeza, pelas próprias dificuldades já superadas, que não há mal que dure para sempre. O planeta Terra, semelhante a enorme embarcação, às vezes parece que vai soçobrar diante das turbulências de gigantescas ondas. Mas isso também passará, porque Jesus está no leme dessa Nau, segue com o olhar sereno de quem guarda a certeza de que a agitação faz parte do roteiro evolutivo da humanidade, e que um dia também passará. Ele sabe que a Terra chegará a porto seguro, porque essa é a sua destinação. Assim, façamos a nossa parte o melhor que pudermos, sem esmorecimento, e confiemos em Deus, aproveitando cada segundo, cada minuto que, por certo, também passarão. Tudo passa exceto DEUS! Deus é o suficiente!

(Emmanuel/Francisco Cândido Xavier)

## 20 – A sabedoria do chocolate quente

Um grupo de jovens formados e bem estabelecidos em suas carreiras estava conversando sobre suas vidas em uma reunião de ex-colegas. Então decidiram que visitariam um velho professor do tempo de faculdade, agora aposentado, e que fora sempre uma inspiração para eles. Durante a visita, o bate-papo se transformou em reclamação sobre o estresse em seus trabalhos, vidas e relacionamentos. Ao oferecer chocolate quente a seus visitantes, o professor foi na cozinha e retornou com uma jarra cheia da bebida e com uma variedade grande de canecos. Alguns deles eram de porcelana, outros de vidro, outros de cristal, uns simples, outros bem caros e bonitos, e outros bem feios. Então ele convidou cada um a se servir da bebida. Quando todos eles já estavam com o chocolate quente em mãos, o professor compartilhou seu pensamento:

“Percebam que todos os canecos caros e bonitos foram os escolhidos e que os simples e baratos foram deixados na mesa. Embora vocês achem normal desejarem somente os melhores para si, é aí que está a fonte de seus problemas e estresse. O caneco no qual você está bebendo, não acrescenta nada à qualidade da bebida. Na maioria das vezes, ele é apenas mais caro. Às vezes, ele até esconde o que estamos bebendo. O que cada um de vocês queria, na verdade, era chocolate quente. Vocês não queriam o caneco mas vocês conscientemente escolheram os melhores. E logo vocês começaram a olhar uns para os canecos dos outros. Agora amigos, por favor, considerem o seguinte - a vida é o chocolate quente. Seu emprego, seu dinheiro e sua posição na sociedade são os canecos. Eles são apenas ferramentas que fazem parte da vida. Os canecos que vocês têm em mãos, não definem nem mudam a qualidade de vida que vocês vivem. Às vezes, ao concentrarmos somente no caneco, deixamos de saborear o chocolate quente que Deus tem nos ofertado. Lembrem-se sempre disto . Deus provê o chocolate. Ele não escolhe o caneco. As pessoas mais felizes não são as que têm o melhor de tudo. Mas simplesmente as que fazem o melhor de tudo que têm! Viva simplesmente. Ame generosamente. Cuide-se imensamente. Fale bondosamente. Deixe o resto com Deus. E lembre-se. Os mais ricos não são os que têm mais, mas os que precisam de menos. Aproveite seu chocolate quente!”.

(Desconheço o autor)

## **21 – A grande escola da vida**

Quão maravilhosa é essa grande escola da vida! Sem as quatro paredes, somos alunos e mestres. Aprendemos na infância que viver é descobrir e aprendemos na velhice que ainda temos muito para aprender. Aprendemos na adolescência dolorosamente com os muros do não que toda liberdade tem o seu preço. Aprendemos com a morte que a vida é valiosa e com as flores que a vida aqui não é eterna. Aprendemos quando negamos e quando nos negam. Quando estamos felizes ou quando o mundo desaba sobre nossa cabeça. Aprendemos que somos fortes e que ser humilde não é aceitar a dor de cabeça baixa como uma fatalidade do destino, mas tirar dela todas as lições para um recomeço ainda melhor. As alegrias nos ensinam que a vida vale a pena e as tristezas que os momentos felizes são tão preciosos quanto a água em momentos de sede. As guerras nos ensinam o valor da paz, a fome o valor do pouco, as catástrofes o da solidariedade, as diferenças o da compreensão e da tolerância. A solidão nos ensina a inestimável graça de se ter alguém do lado e as multidões que de vez em quando faz bem se estar consigo mesmo. É quando perdemos que valorizamos o que temos. Foi através do Calvário que Deus nos ensinou o amor e o valor do perdão. Foi com suor e sangue que nos mostrou que não há um fim se o homem ainda crê que existe uma saída e que a vida, por mais dolorosa que seja, é apenas uma ponte entre o agora e a eternidade. Quem crê nisso vive e viverá.

(Letícia Thompson)

## **22 – Talvez**

Talvez eu venha a envelhecer rápido demais, mas lutarei para que cada dia tenha valido a pena. Talvez eu sofra inúmeras decepções no decorrer de minha vida, mas farei que elas percam a importância diante dos gestos de amor que encontrei. Talvez eu não tenha forças para realizar todos os meus ideais, mas jamais irei me considerar um derrotado. Talvez em algum instante eu sofra uma terrível queda, mas não ficarei por muito tempo olhando para o chão. Talvez um dia o sol deixe de brilhar, mas então irei me banhar na chuva. Talvez um dia eu sofra alguma injustiça, mas jamais irei assumir o papel de vítima. Talvez eu tenha que enfrentar alguns inimigos, mas terei humildade

para aceitar as mãos que se estenderão em minha direção. Talvez numa dessas noites frias, eu derrame muitas lágrimas, mas não terei vergonha por esse gesto. Talvez eu seja enganado inúmeras vezes, mas não deixarei de acreditar que em algum lugar alguém merece a minha confiança. Talvez com o tempo eu perceba que cometi grandes erros, mas não desistirei de continuar trilhando meu caminho. Talvez com o decorrer dos anos eu perca grandes amizades, mas irei aprender que aqueles que realmente são meus verdadeiros amigos nunca estarão perdidos. Talvez algumas pessoas queiram o meu mal, mas irei continuar plantando a semente da fraternidade por onde passar. Talvez eu fique triste ao concluir que não consigo seguir o ritmo da música, mas então, farei que a música siga o compasso dos meus passos. Talvez eu nunca consiga enxergar um arco-íris, mas aprenderei a desenhar um, nem que seja dentro do meu coração. Talvez hoje eu me sinta fraco, mas amanhã irei recomeçar, nem que seja de uma maneira diferente. Talvez eu não aprenda todas as lições necessárias, mas terei a consciência que os verdadeiros ensinamentos já estão gravados em minha alma. Talvez eu me deprima por não ser capaz de saber a letra daquela música, mas ficarei feliz com as outras capacidades que possuo. Talvez a vontade de abandonar tudo torne-se a minha companheira, mas ao invés de fugir, irei correr atrás do que almejo. Talvez eu não tenha motivos para grandes comemorações, mas não deixarei de me alegrar com as pequenas conquistas. Talvez eu não seja exatamente quem gostaria de ser, mas passarei a admirar quem sou. Porque no final saberei que, mesmo com incontáveis dúvidas, eu sou capaz de construir uma vida melhor. E se ainda não me convenci disso, é porque como diz aquele ditado: ‘ainda não chegou o fim’. Porque no final não haverá nenhum ‘talvez’ e sim a certeza de que a minha vida valeu a pena e eu fiz o melhor que podia.

(Aristóteles Onassis)

## **23 – A viagem**

Dia desses, li um livro que comparava a vida a uma viagem de trem. Uma comparação extremamente interessante, quando bem interpretada. Interessante, porque nossa vida é como uma viagem de trem, cheia de embarques e desembarques, de pequenos acidentes pelo caminho, de surpresas agradáveis com alguns embarques e de tristezas com os desembarques. Quando nascemos, ao embarcarmos nesse trem, encontramos duas pessoas que, acreditamos que farão conosco a viagem até o fim: nossos

pais. Não é verdade. Infelizmente, em alguma estação, eles desembarcam, deixando-nos órfãos de seus carinhos, proteção, amor e afeto. Mas isso não impede que, durante a viagem, embarquem pessoas interessantes que virão ser especiais para nós: nossos irmãos, amigos e amores. Muitas pessoas tomam esse trem a passeio. Outras fazem a viagem experimentando somente tristezas. E no trem há, também, outras que passam de vagão em vagão, prontas para ajudar quem precisa. Muitos descem e deixam saudades eternas. Outros tantos viajam no trem de tal forma que, quando desocupam seus assentos, ninguém sequer percebe. Curioso é considerar que alguns passageiros que nos são tão caros acomodam-se em vagões diferentes do nosso. Isso nos obriga a fazer essa viagem, separados deles. Mas, isso não nos impede de, com grande dificuldade, atravessarmos nosso vagão e chegarmos até eles. O difícil é aceitarmos que não podemos sentar ao seu lado, pois outra pessoa estará ocupando esse lugar. Essa viagem é assim: cheia de atropelos, sonhos, fantasias, esperas, embarques e desembarques. Sabemos que esse trem jamais volta. Façamos essa viagem da melhor maneira possível, tentando manter um bom relacionamento com todos, procurando em cada um o que tem de melhor, lembrando sempre que, em algum momento do trajeto poderão fraquejar, e, provavelmente, precisaremos entender isso. Nós mesmos fraquejamos algumas vezes. E, certamente, alguém nos entenderá. O grande mistério é que não sabemos em qual parada desceremos. E fico pensando: quando eu descer desse trem sentirei saudades? Sim. Deixar meus filhos viajando sozinhos será muito triste. Separar-me dos amigos que nele fiz, do amor da minha vida, será para mim dolorido. Mas me agarro na esperança de que, em algum momento, estarei na estação principal, e terei a emoção de vê-los chegar com sua bagagem, que não tinham quando embarcaram. E o que me deixará feliz é saber que, de alguma forma, eu colaborei para que essa bagagem tenha crescido e se tornado valiosa. Agora, nesse momento, o trem diminui sua velocidade para que embarquem e desembarquem pessoas. Minha expectativa aumenta, à medida que o trem vai diminuindo sua velocidade. Quem entrará? Quem sairá? Eu gostaria que você pensasse no desembarque do trem, não só como a representação da morte, mas, também, como o término de uma história, de algo que duas ou mais pessoas construíram e que, por um motivo ínfimo, deixaram desmoronar. Fico feliz em perceber que certas pessoas como nós, têm a capacidade de reconstruir para recomeçar. Isso é sinal de garra e de luta, é saber viver, é tirar o melhor de "todos os passageiros". Agradeço muito por você fazer parte da minha viagem, e por

mais que nossos assentos não estejam lado a lado, com certeza, o vagão é o mesmo.

(Desconheço o autor)

## 24 – Vida passageira

Se pudéssemos ter consciência do quanto nossa vida é passageira, talvez pensássemos duas vezes antes de jogar fora as oportunidades que temos de ser e fazer os outros felizes. Muitas flores são colhidas cedo demais. Algumas, mesmo ainda em botão. Há sementes que nunca brotam e há aquelas flores que vivem a vida inteira até que, pétala por pétala, tranquilas, vividas, se entregam ao vento. Mas, a gente não sabe adivinhar. A gente não sabe por quanto tempo estará enfeitando esse Éden e tampouco aquelas flores que foram plantadas ao nosso redor. E descuidamos. Cuidamos pouco. De nós, dos outros. Entristecemos-nos por coisas pequenas e perdemos minutos e horas preciosas. Perdemos dias, às vezes anos. Nos calamus quando deveríamos falar, falamos demais quando deveríamos ficar em silêncio. Não damos o abraço que tanto nossa alma pede porque algo em nós impede essa aproximação. Não damos um beijo carinhoso porque não ‘estamos acostumados com isso’ e não dizemos que gostamos porque achamos que o outro sabe automaticamente o que sentimos. E passa a noite e chega o dia, o sol nasce e adormece e continuamos os mesmos, fechados em nós. Reclamamos do que não temos ou achamos que não temos ou achamos que não temos suficiente. Cobramos. Dos outros. Da vida. De nós mesmos. Nos consumimos. Costumamos comparar nossas vidas com as daqueles que possuem mais que a gente. E se experimentássemos comparar com aqueles que possuem menos? Isso faria uma grande diferença. E o tempo passa. Passamos pela vida, não vivemos. Sobrevivemos, porque não sabemos fazer outra coisa. Até que, inesperadamente, acordamos e olhamos para trás. E, então, nos perguntamos: e agora? Agora, hoje, ainda é tempo de reconstruir alguma coisa, de dar o abraço amigo, de dizer uma palavra carinhosa, de agradecer pelo que temos. Nunca se é velho demais ou jovem demais para amar, dizer uma palavra gentil ou fazer um gesto carinhoso. Não olhe para trás. O que passou, passou. O que perdemos, perdemos. Olhe para frente! Ainda é tempo de apreciar as flores que estão inteiras ao nosso redor. Ainda é tempo de voltar-se para Deus e agradecer pela vida, que mesmo passageira, ainda está em nós. Pense! Não o perca mais!

(Desconheço o autor)

## 25 – Eu temia

Eu tinha medo de ficar sozinho, até que aprendi a gostar de mim mesmo. Temia fracassar, mas percebi que só fracasso se desistir. Eu tinha medo do que as pessoas pudessem pensar de mim, até que eu percebi que o que conta, realmente, é o que eu penso de mim mesmo. Eu temia ser rejeitado, até que percebi que devo ter fé em mim mesmo. Eu tinha medo da dor, até que percebi que o sofrimento só me ajuda a crescer. Eu temia a morte, até que aprendi que a morte não é o fim, mas um começo. Temia o ódio, até que aprendi que o ódio é apenas ignorância. Eu temia o ridículo, até que aprendi a rir de mim mesmo. Temia ficar velho, até que compreendi que ganho sabedoria a cada dia. Temia ser ferido nos meus sentimentos, até que aprendi que ninguém consegue me ferir sem minha permissão. Temia a escuridão, até que entendi a beleza da luz de uma estrela. Temia mudanças, até que percebi as mudanças por que tem que passar um bela borboleta antes de voar. Vamos enfrentar cada obstáculo à medida que apareçam em nossas vidas com coragem e confiança. E não se esqueça de que no final haverá sempre uma esperança a mais. Vivamos nossa vida sem temor. Que no final sempre está Deus, que te ama. Que Deus te bendiga. Um grande abraço. Fique com Deus.

(Desconheço o autor)

## 26 – Sentido da vida

“Dizem que o que procuramos é um sentido para a vida. Penso que o que procuramos são experiências que nos façam sentir que estamos vivos”.

(J. Campbell).

Para uns, a jornada é curta e agradável. Para outros, a jornada é acidentada, e em alguns momentos, dá vontade de desistir. Ao contrário do que você pensa, é nesses momentos que algo muito maior está acontecendo. Estamos aqui para aprender, não para sofrer. Abandone o passado desbloqueie sua paralisia afetiva. À medida que ganhamos experiências, um pouco mais nos é revelado. Abra-se! Ninguém é igual a ninguém e ninguém é perfeito. A vida vai dando coisas com que você consegue lidar, conforme você vai aprendendo a lidar

com elas. É assim que a vida funciona. Avançamos no caminho espiritual através dos relacionamentos.

Deepak Chopra escreveu: "Seja qual for o relacionamento que você atraiu para dentro de sua vida, numa determinada época, ele foi aquilo de que você precisava naquele momento".

Repare: Nada é por acaso. Nós nos colocamos em uma espécie de trilha, que sempre esteve aí, o tempo todo, à sua espera. Você elegeu seu destino. A vida que você tem que viver é essa mesma.

"Você não consegue mudar o que não consegue encarar". (James Baldwin).

Por isso, onde quer que você se encontre, é exatamente onde precisa estar, neste momento. Quando você estiver pronto para fazer uma coisa nova, de maneira nova, você fará. Há sempre alguém à espera da pessoa na qual você está se transformando. Talvez, você ainda não esteja pronto para reconhecê-la. A cada momento, cada um de nós está passando pelo processo de Ser e de se tornar. Como as pessoas, os nossos relacionamentos também mudam. E ainda há muito a aprender sobre AMOR. Ainda há muito a ser realizado. Apesar de muitos problemas, há Esperança, Fé, Alegria, há o AMOR. Deus sabe de tudo que nos é necessário para evoluir, antes mesmo de nós!

“Obrigado, Deus, por me amar o suficiente e permitir que me aconteça somente aquilo com que eu consigo lidar, quando acontece. Obrigado por Quem eu me tornarei através de tudo que me acontece”.

Seja feliz sempre!

(Desconheço o autor)

## **27 – A consciência de sua missão**

Frequentemente, eu me pergunto: “O que cada um de nós está fazendo neste planeta?”. Se a vida for somente tentar aproveitar o máximo possível as horas e minutos, esse filme é bobo. Tenho certeza de que existe um sentido melhor em tudo o que vivemos. Para mim, nossa vinda ao planeta Terra tem basicamente dois motivos: Evoluir espiritualmente e aprender a amar melhor.

Todos os nossos bens na verdade não são nossos. Somos apenas as nossas almas. E devemos aproveitar todas as oportunidades que a vida nos dá para nos aprimorarmos como pessoas. Portanto, lembre sempre que os seus fracassos são sempre os melhores professores e é nos momentos difíceis que as pessoas precisam encontrar uma razão para continuar em frente. As nossas ações, especialmente quando temos de nos superar, fazem de nós pessoas melhores. A nossa capacidade de resistir às tentações, aos desânimos para continuar o caminho é que nos torna pessoas especiais. Ninguém veio a essa vida com a missão de juntar dinheiro e comer do bom e do melhor. Ganhar dinheiro e alimentar-se faz parte da vida, mas não pode ser a razão da vida. Tenho certeza de que pessoas como Martin Luther King, Mahatma Ghandi, Nelson Mandela, Madre Tereza de Calcutá, Irmã Dulce, Betinho e tantas outras anônimas, que lutaram e lutam para melhorar a vida dos mais fracos e dos mais pobres, não estavam motivadas pela ideia de ganhar dinheiro. O que move essas pessoas generosas a trabalhar diariamente, a não desistir nunca? A resposta é uma só: a consciência de sua missão nesta vida. Quando você tem a consciência de que através do seu trabalho você está realizando sua missão, você desenvolve uma força extra, capaz de levá-lo ao cume da montanha mais alta do planeta. Infelizmente, muita gente se perde nesta viagem e distorce o sentido de sua existência pensando que acumular bens materiais é o objetivo da vida. E quando chega no final do caminho percebe que só vai poder levar daqui o bem que fez às pessoas. Se você tem estado angustiado sem motivo aparente está aí um aviso para parar e refletir sobre o seu estilo de vida. Escute a sua alma: ela tem a orientação sobre qual caminho seguir. Tudo na vida é um convite para o avanço e a conquista de valores na harmonia e na glória do bem.

(Roberto Shinyashiki)

## **28 – A partir do próximo amanhecer**

Hoje ‘me dei um tempo’ para pensar na vida. Na minha vida! Decidi então que a partir do próximo amanhecer, vou mudar alguns detalhes para ser a cada novo dia, um pouquinho mais feliz. Para começar, não vou mais olhar para trás. O que passou é passado, se errei, agora não vou conseguir corrigir. Então, para que remoer o que passou? Refletir sobre aqueles erros sim e então fazer deles um aprendizado para o ‘meu hoje’. Nem todas as pessoas que amo retribuem meus carinhos como ‘eu’ gostaria. E daí? A partir do próximo

amanhecer vou continuar a amá-las, mas não vou tentar mudá-las. Pode ser até que ficassem como eu gostaria que fossem e deixassem de ser as pessoas que eu amo. Isso eu não quero. Mudo eu. Mudo meu modo de vê-las. Respeito seu modo de ser. Mas não pense que vou desistir de meus sonhos! Imagine! A partir do próximo amanhecer, vou lutar com mais garra para que eles aconteçam. Mas vai ser diferente. Não vou mais responsabilizar a mais ninguém por minha felicidade. Eu vou ser feliz! Não vou mais parar a minha vida porque o que desejo não acontece, porque uma mensagem não chega, porque não ouço o que gostaria de ouvir. Vou fazer meu momento. Vou ser feliz agora. Terei outros dias pela frente! Nunca mais darei muita importância aos problemas que não tenho conseguido resolver. A partir do próximo amanhecer, vou agradecer a Deus, todos os dias por me dar forças para viver, apesar dos meus problemas. Chega de sofrer pelo que não consigo ter, pelo que não ouço ou não leio. Pelo tempo que não tenho e até de sofrer por antecipação, pensando sempre, apenas no pior. A partir do próximo amanhecer, só vou pensar no que tenho de bom. Meus amigos, nunca mais precisarão me dar um ombro para chorar. Vou aproveitar a presença deles para sorrir, cantar, para dividir felicidade. A partir do próximo amanhecer vou ser eu mesmo. Nunca mais vou tentar ser um modelo de perfeição. Nunca mais vou sorrir sem vontade ou falar palavras amorosas por que acho que sei o que os outros querem ouvir. A partir do próximo amanhecer vou viver minha vida, sem medo de ser feliz. Vou continuar esperando. Não, não vou esquecer ninguém. Mas, a partir do próximo amanhecer, quando a gente se encontrar, com certeza, vou te dar aquele abraço bem apertado, e com toda sinceridade dizer: Você é meu amigo!

(Desconheço o autor)

## 29 – Caminhada

Às vezes nos sentimos meio perdidos, sozinhos e sentimos a necessidade de buscar novos caminhos para nossas vidas. Nessa caminhada, encontramos muitas pedras que lapidadas transformam-se em uma joia preciosa: a experiência! Encontraremos pessoas mais novas. E com elas reaprenderemos a inocência perdida. Encontraremos pessoas mais idosas. E com elas aprenderemos a ser maduros. Aprenderemos que o fogo que queima também esquenta as noites de frio. Em algum momento nossa caminhada será interrompida e aprenderemos que foi apenas uma pausa para o descanso da

alma. Às vezes achamos que perdemos algumas pessoas, mais depois percebemos que elas é que nos perderam. Sentiremos medo e solidão, mas encontraremos sempre a mão amiga daquele que foi crucificado por nós. E se achamos que a caminhada é longa demais, temos a garantia do abraço sempre aconchegante daqueles que também dariam a vida por nós: nossos pais. Ao final desta grande caminhada que se chama vida, perceberemos que o que realmente importa são aquelas coisas que podemos carregar dentro de nossos corações. Portanto, guarde somente os bons sentimentos. Assim chegaremos com o coração leve e a mala cheia de boas lembranças.

(Desconheço o autor)

### **30 – Dádiva de viver**

Por vezes, você caminha pela vida com o olhar voltado para o chão, pensamento em desalinho, como quem perdeu o contato com sua origem divina. Olha, mas não vê. Escuta, mas não ouve. Toca, mas não sente. Perdido na névoa densa que envolve os próprios passos, não percebe que o dia o saúda e convida a seguir com alegria, com disposição, com olhar voltado para o horizonte infinito, que lhe acena com o perfume da esperança. Considere que seu caminhar não é solitário e suas dores e angústias não passam despercebidas diante dos olhos atentos do Criador, que lhe concede a dádiva de viver. Sua vida na terra tem um propósito único, um plano de felicidade elaborado especialmente para você. Por isso, não deixe que as nuvens das ilusões e de revoltas infundadas contra as leis da vida, tornem seu caminhar denso e lhe toldem a visão do que é belo e nobre. Siga adiante refletindo na oportunidade milagrosa que é o seu viver. Inspire profundamente e medite na alegria de estar vivo, coração pulsante, sangue correndo pelas veias, e você, vivo, atuante, compartilhando deste momento do mundo, único, exclusivo. E você faz parte dele. Sinta quão delicioso é o aroma do amanhecer, o cheiro da grama, da terra após a chuva, do calor do sol sobre a sua cabeça, ou da chuva a rolar sobre sua face. Sinta o imenso prazer de estar vivo, de respirar. Respire forte e intensamente, oxigenando as ideias, o corpo, a alma. Sinta o gosto pela vida. Detenha-se a apreciar as pequeninas coisas que dão sentido à vida. Aquela flor miúda que, em meio à urze sobrevive linda, perfumosa, a brilhar como se fosse grande. Sinta-se vivo ao apreciar o voo da borboleta ou do pássaro à sua frente. Escute os barulhos da natureza, a água a escorrer no riacho, ou simplesmente aprecie o céu, com suas nuvens a formar desenhos

engraçados fazendo-se e desfazendo-se sobre seus olhos. Quão maravilhosa é a vida! Mas, se o céu estiver escuro e você não puder olhá-lo, detenha-se no micro universo, olhe o chão. Quanta vida há no chão. Minúsculos seres caminhando na terra, na grama. A formiga na sua luta diária pela sobrevivência. A aranha, a tecer sua teia caprichosamente, e tantas coisas para ver, ouvir, sentir, cheirar, para fazer você sentir-se vivo. Observar a natureza é pequeno exercício diário que fará você relaxar, esquecer por instantes as provas, ora rudes, ora amenas, que a vida nos impõe. Somos caminhantes da estrada da vida, somando, a cada dia, virtudes às nossas caminhadas ainda medíocres, mas que se tornarão luminosas e brilhantes. Aprenda a dar valor à dádiva de viver. Isso fará o seu dia se tornar mais leve e, em silêncio, sem palavras, sem pensamentos de revolta, você terá tido um momento de louvor a Deus. Aprenda a silenciar o íntimo agitado e a beneficiar-se das belezas do mundo que Deus lhe oferece. Aprenda a dar graças pela dádiva da vida.

(Desconheço o autor)

### **31 – Gravado na alma**

Vou te dizer algo que você já sabe, já está gravado em sua alma, mas às vezes precisamos escutar e tentar entender essa verdade. A paz que procuramos e a felicidade estão dentro de nós, assim como sabemos todas as respostas para nossas dúvidas, está tudo dentro de nós mesmos. A riqueza ou a pobreza, a saúde ou a doença, amor ou ódio, liberdade ou prisão, tudo está na maneira como enxergamos nossa vida, como encaramos os fatos que nos cercam, pelo lado positivo ou negativo das coisas e dos fatos. Veja, presta atenção naquela semana legal em que as coisas começam bem, emprego novo, ou presente surpresa sei lá. Parece que tudo vai se encaixando, só coisas legais começam a acontecer. Pode até dar um tropeção em uma pedra que você leva na esportiva, se cair no meio da rua você ri de você mesmo. Já, naquela semana que você recebe um não quando esperava um sim, quando é contrariado, quando não acontece o que espera. Ai meu Deus, um urubu desce na sua cabeça, tudo fica cinza, tudo que é coisa ruim acontece. Ai vem: dores estranhas pelo corpo, palpitações, alterações bruscas na pressão, alterações no humor e mais coisas ruins que atraem mais coisas ruins. E, finalmente, a dor se instala em sua casa, faz morada dentro de você! Para sair dessa situação é duro. Então, por que nos deixamos abater pelas dificuldades? Por que não vivemos na alegria? Porque na maioria das vezes colocamos nossas maiores

expectativas em coisas que não dependem só de nós. Transferimos responsabilidades, queremos o que não temos chance de conseguir! Buscamos coisas, às vezes, que nem sabemos pra que, mas queremos por que queremos. Aprenda de uma vez, a paz e a harmonia dependem da maneira que você conduz a sua vida, onde anda seus pensamentos, onde você coloca suas expectativas, onde está o seu amor próprio. E, principalmente, na confiança que você coloca na justiça Divina. Afinal nada acontece por acaso. Absolutamente nada. Não se canse de buscar a paz! Para iniciar, transforme a sua casa num templo, faz de conta que você chegou a uma igreja! Quando chegar à sua casa, tire os sapatos, abaixe a voz, não grite, não entre com seus problemas do dia em seu recinto sagrado, deixe-os lá fora! Convoque todos em sua casa a transformar seu lar em santuário. Veja o lado bom da vida em tudo, até na dor. Esse é o início da grande mudança.

(Paulo Roberto Gaefke)

### **32 – Curvas da vida**

**"NÃO IMPORTA O QUE VOCÊ PEDIR, É APENAS UMA VISÃO MICROSCÓPICA DAQUILO QUE DEUS DESEJA LHE DAR".**

Você já se perguntou por que a estrada tem curvas? Por que é que todas as estradas não são retas? Por que é que as ruas da cidade sobem, descem, e dobram esquinas? As curvas da estrada nos dão a oportunidade de ir vendo um pouquinho de cada vez. À medida que vamos avançando, ganhando terreno, um pouco mais nos é revelado. É assim que a vida funciona. Ela vai lhe dando aquilo com que você consegue lidar em pequenas doses, mesmo quando você acha que aguentaria mais. Isso é o que chamamos de graça de Deus. Onde quer que você se encontre, é exatamente onde precisa estar. Mesmo quando você queria estar em outro lugar, em circunstâncias diferentes, a vida sabe que você provavelmente não conseguiria lidar com a outra situação. Deepak Chopra escreveu: "Sejam quais forem os relacionamentos que você atraiu para dentro de sua vida, numa determinada época, eles são os relacionamentos de que você precisava naquele momento". Quando você estiver preparada para fazer uma coisa nova, de uma maneira nova, você fará, com pessoas novas. Há gente à espera da pessoa na qual você está se transformando. É provável que você ainda não esteja pronto para conhecê-las. A cada momento específico, cada um de nós está passando pelo processo de

ser e de se tornar. Estamos aprendendo o máximo que podemos. A estrada tem curvas e estamos sendo preparados para lidar com o que nos aguarda a cada curva. Obrigada, meu Deus, por ter feito as curvas da estrada! Obrigada por nos amar o suficiente para nos dar apenas aquilo com que conseguimos lidar no momento em que acontece! Obrigada, meu Deus, por permitir que o curso do processo da vida seja lento e suave. Deus quer o melhor para você e só Deus sabe o que é melhor para você.

(Yanla Vanzant do livro: Um dia minha alma se abriu por inteiro).

### **33 – Estratégias mentais**

1. Pense sempre, de forma positiva. Toda vez que um pensamento negativo vier à sua cabeça, troque-o por outro! Para isso, é preciso muita disciplina mental. Você não adquire isso do dia para a noite; assim como um “atleta”, treine muito.

2. Não tenha medo de nada e ninguém.

O medo é uma das maiores causas de nossas perturbações interiores. Tenha fé em você mesmo. Sentir medo é acreditar que os outros são poderosos. Não dê poder ao próximo.

3. Não se queixe. Quando você reclama, tal qual um ímã, você atrai para si toda a carga negativa de suas próprias palavras. A maioria das coisas que acabam dando errado começa a se materializar quando nos lamentamos.

4. Risque a palavra “culpa” do seu dicionário. Não se permita esta sensação, pois quando nos punimos, abrimos nossa retaguarda para espíritos opressores e agressores, que vibram com nossa melancolia. Ignore-os.

5. Não deixe que interferências externas tumultuem o seu cotidiano. Livre-se de fofocas, comentários maldosos e gente deprimida. Isto é contagioso. Seja prestativo com quem presta. Sintonize com gente positiva e alto astral.

6. Não se aborreça com facilidade e nem dê importância às pequenas coisas. Quando nos irritamos, envenenamos nosso corpo e nossa mente. Procure conviver com serenidade e quando tiver vontade de explodir, conte até dez.

7. Viva o presente. O ansioso vive no futuro. O rancoroso vive no passado. Aproveite o aqui e agora. Nada se repete, tudo passa. Faça o seu dia valer a pena. Não perca tempo com melindres e preocupações, pois só trazem doenças.

## ESTRATÉGIAS MENTAIS

(O que você deve fazer de fora para dentro)

1. A água purifica. Sempre que puder vá a praia, rio ou cachoeira. Em casa, enquanto toma banho, embaixo do chuveiro, de olhos fechados, imagine seu cansaço físico e mental e que toda a carga negativa está indo embora por água abaixo.

2. Ande descalço quando puder, na terra de preferência. Em casa, massageie seus pés com um creme depois de um longo dia de trabalho. Os escalde em água morna. Acrescente um pouco de sal para se descarregar.

3. Mantenha contato com a natureza; tenha em casa um vaso de plantas pelo menos. Cuide dele com carinho. O amor que dedicamos às plantas e animais acalma o ser humano e funciona como relaxante natural.

4. Ouça músicas que o façam cantar e dançar. Seja qual for o seu estilo preferido, a vibração de uma canção tem o poder de nos fazer sentir vivos, aflorando a nossa emoção e abrindo o nosso canal com alegria. Não deixe que a saudade sufoque, que a rotina acomode, que o medo impeça de tentar. Liberte-se! Sempre que puder livre-se da rotina e pegue a estrada, nem que seja por um único dia. Conheça novos lugares e novas pessoas. Viva a vida! Gaste mais horas realizando que sonhando, fazendo que planejando, vivendo que esperando porque, “Embora quem quase morre esteja vivo, quem quase vive já morreu”. O medo nos afasta das derrotas... Mas, das vitórias também!

### **34 – Morre lentamente**

Morre lentamente quem não viaja, quem não lê, quem não ouve música, quem não encontra graça em si mesmo. Morre lentamente quem destrói seu amor próprio, quem não se deixa ajudar. Morre lentamente quem se transforma em escravo do hábito repetindo todos os dias os mesmos trajetos, quem não muda de marca, não se arrisca a vestir uma nova cor ou não conversa com

quem não conhece. Morre lentamente quem evita uma paixão e seu redemoinho de emoções, justamente as que resgatam o brilho dos olhos e os corações aos tropeços. Morre lentamente quem não vira a mesa quando está infeliz com o seu trabalho, ou amor, quem não arrisca o certo pelo incerto para ir atrás de um sonho quem não se permite, pelo menos uma vez na vida, fugir dos conselhos sensatos. Viva hoje! Arrisque hoje! Faça hoje! Não se deixe morrer lentamente! Não se esqueça de ser feliz!

(Pablo Neruda)

### 35 – O que é ser pobre

Um pai, bem na vida, querendo que o seu filho soubesse o que é ser pobre, levou-o a passar uns dias com uma família de camponeses. O menino passou três dias e três noites a viver no campo. No carro, quando voltavam para a cidade, o pai perguntou-lhe:

- Como foi a tua experiência?

- Boa! Responde o filho, com o olhar perdido à distância.

E o que aprendeste? Insistiu o pai.

O filho respondeu:

- Que nós temos um cão e eles têm quatro. Que nós temos uma piscina com água tratada, que chega até a metade do nosso quintal, e eles têm um rio sem fim, de água cristalina, onde há peixinhos e outras belezas. Que nós importamos lustres do Oriente para iluminar o nosso jardim, enquanto eles têm as estrelas e a lua para iluminá-los. O nosso quintal chega até o muro e o deles chega até o horizonte. Nós compramos a nossa comida e eles cozinham-na. Nós compramos CD's e eles ouvem uma perpétua sinfonia de pássaros, periquitos, sapos, grilos. Tudo isto, às vezes, acompanhado pelo sonoro canto de um vizinho que trabalha na sua terra. Nós usamos micro-ondas. Tudo o que eles comem tem o glorioso sabor do fogão a lenha. Para nos protegemos vivemos rodeados por um muro, com alarmes. Eles vivem com as suas portas abertas, protegidos pela amizade dos seus vizinhos. Nós vivemos ligados ao tele móvel, ao computador, à televisão. Eles estão ligados à vida, ao céu, ao sol, à água, ao verde do campo, aos animais, às suas sombras, à sua família.

O pai ficou impressionado com a profundidade de seu filho e então o filho terminou:

- Obrigado, papai, por me ter ensinado o quanto somos pobres!

Cada dia estamos mais pobres de espírito e de observação da natureza, que são as grandes obras de Deus.

Preocupamo-nos em Ter. Ter. Ter. Ter e cada vez mais ter.

Em vez de nos preocuparmos mais em Ser. Ser cada vez mais; ser cada vez melhor; ser verdadeiro; ser livre; ser completo!

(Desconheço o autor)

### **36 – O melhor jeito de caminhar**

O melhor jeito de caminhar. Onde podemos encontrá-lo? Em nós mesmos. Dentro de nós, há uma Essência, há uma Luz! O nosso corpo é apenas um veículo para conduzir e irradiar essa Luz. Se nosso corpo estiver cansado, machucado, sentindo o peso das águas agitadas no decorrer da vida. Podemos revitalizá-lo com a Luz que está em nós! Podemos dirigir essa Luz sobre aquelas partes do nosso corpo, mais sombrias, mais pesadas, mais frias, mais necessitadas. Mas, de onde vem essa preciosa Luz? Do nosso CRIADOR, do nosso DEUS, do nosso PAI ETERNO! E essa Luz está presente em todos os seres vivos, em tudo que nos cerca! Na árvore, a seiva. No fruto, a semente. Na ostra, a pérola. Na lagarta, a borboleta. Em nós, na capacidade de Amar, de Compreender, de Escolher. É uma poderosa FORÇA! Num momento difícil, podemos escolher: Desespero, Revolta. Ou: Calma, Confiança, Entrega, Transformação! A Natureza nos ensina: É na queda, que a água transmite energia e se purifica, tornando-se cristalina. A onda do mar vem para a praia e recua. Quanto maior o recuo, mais força ela tem para avançar. A árvore sofre perdas, mudanças, passa pelas quatro estações. Quando um galho está ruim é podado. Nas podas, ela encontra força para crescer com muito mais vigor!

Que o Senhor nos conceda:

SERENIDADE, para aceitarmos as coisas que não podemos mudar!

CORAGEM, para modificarmos as que podemos mudar!

SABEDORIA, para distinguirmos umas das outras!

(Maria Lina Pequeno)

### **37 – Obra de arte**

Quando você nasceu, Deus não rogou uma praga para você ser tímido, distraído ou confuso. Ele lhe proporcionou todas as ferramentas para você completar Sua criação. Perguntado sobre como era criar uma obra de arte, Michelangelo respondeu: "Dentro da pedra já existe uma obra de arte. Eu apenas tiro o excesso de mármore!". Dentro de você já existe uma linda obra de arte, a mais bela do universo. Seu grande desafio é retirar o excesso de mármore e completá-la. Nós somos os artistas da nossa criação! A grande verdade é que você é a pessoa que escolhe ser. Todos os dias você decide se continua do jeito que é ou muda. A grande glória do ser humano é poder participar de sua autocriação. A grande arte da vida é fazer da vida uma obra de arte.

(Roberto Shinyashiki)

### **38 – O principal da vida**

Conta a lenda que certa mulher pobre com uma criança no colo, passando diante de uma caverna escutou uma voz misteriosa que lá dentro lhe dizia: "Entre e apanhe tudo o que você desejar, mas não se esqueça do principal. Lembre-se, porém, de uma coisa: Depois que você sair, a porta se fechará para sempre. Portanto, aproveite a oportunidade, mas não se esqueça do principal". A mulher entrou na caverna e encontrou muitas riquezas. Fascinada pelo ouro e pelas joias, pôs a criança no chão e começou a juntar, ansiosamente, tudo o que podia no seu avental. A voz misteriosa falou novamente: "Você só tem oito minutos". Esgotados os oito minutos, a mulher carregada de ouro e pedras preciosas correu para fora da caverna e a porta se fechou. Lembrou-se, então, que a criança ficara lá e a porta estava fechada para sempre! O mesmo acontece, as vezes, conosco. Temos uns oitenta anos para viver, e este mundo nos adverte: Não se esqueça do principal! E o principal são os valores espirituais, a oração, a vigilância, a família, os amigos, a vida! Mas a ganância, a riqueza, os prazeres materiais os fascinam tanto que o principal vai ficando sempre de lado. Assim, esgotamos o nosso tempo aqui e deixamos de lado o essencial: "Os tesouros da alma!". Que jamais nos esqueçamos de que a vida, neste mundo, passa rápida e que a morte chega de inesperado. E quando a porta desta vida se fechar para nós, de nada valerá as lamentações. Portanto, que jamais nos esqueçamos do principal! "Se Deus criou as pessoas para amarmos e as coisas para usarmos, por que então amamos as coisas e usamos as pessoas?".

(Desconheço o autor)

### **39 – O tempo**

A gente se acostuma a medir a vida em dias, meses, anos. Mas será que é mesmo o tempo que mede a nossa vida? Ou a gente devia contar a vida pelo número de sorrisos? De abraços? De conquistas? Amores? E, porque não fracassos também? Por que ao invés de dizer tenho tantos anos, a gente não diz: Tenho três amigos, oito paixões, quatro tristezas, três grandes amores e dezenas de prazeres? A gente vai vivendo e, às vezes, esquece que a vida não é o tempo que a gente passa nela, mas, o que a gente faz e sente enquanto o tempo vai passando. Dizem que a vida é curta, mas isso não é verdade. A vida é longa para quem consegue viver pequenas felicidades. E, essa tal felicidade vive aí disfarçada, como uma criança traquina brincando de esconde-esconde. Infelizmente, às vezes não percebemos isso e passamos a nossa existência colecionando ‘nãos’. A viagem que não fizemos; o presente que não demos; a festa a qual não fomos. A vida é mais emocionante quando se é ator e não espectador. Quando se é piloto e não passageiro; pássaro e não paisagem. Como ela é feita de instantes não pode e não deve ser medida em dias ou meses, mas, em minutos e segundos. A vida é agora! Viva a Vida!

(Anne Geddes)

### **40 – Recomeçar**

Os desafios não são difíceis porque tentamos; é por não tentarmos que são difíceis. Perdi um brinquedo que me acompanhou em minha infância, mas ganhei a lembrança do amor de quem me presenteou! Perdi meus privilégios e fantasias de menino, mas ganhei a oportunidade de crescer e viver livremente! Perdi muita gente que amei e que me amou e que ainda amo, mas ganhei o carinho e o exemplo de suas vidas! Perdi momentos únicos da vida porque chorava em vez de sorrir, mas descobri que para colher amor tem que plantá-lo! Perdi muitas vezes e muitas coisas em minha vida. Porém junto a este “perder” hoje tento o valor de “ganhar”. Porque sempre podemos lutar pelo que amamos e porque sempre há tempo para recomeçar! Não importa em que momento da vida cansastes. Mais importante é que sempre é possível e necessário recomeçar. Recomeçar é dar-se uma nova chance, é renovar as esperanças na vida e, mais ainda, acreditar em ti mesmo! Sofrestes muito neste

período? Foi aprendizagem. Chorastes muito? Foi limpeza da alma. Odiastes? Foi para poder perdoar. Sentistes solidão em alguns momentos? Foi porque fechastes a porta. Pensastes que tudo estava perdido? Foi simplesmente o início de tua melhora. Sentes solidão? Se olhares ao redor verás muita gente esperando teu sorriso para aproximar-se mais de ti! Recomeçar. Hoje é um excelente dia para iniciar um novo projeto de vida. Onde queres chegar? Olha para o alto, sonha alto, deseja o melhor, anseia o bem e o bom, pois a vida nos traz o que desejamos! Pensando pequeno; o pequeno virá. Se pensamos firmemente o melhor, o positivo e lutamos por alcançá-lo o melhor virá para nossa vida! Hoje é o dia da grande limpeza mental. Tira tudo que te prende ao passado e que te machuca. Joga fora toda a impureza, limpa teu coração, prepara-te para uma nova vida, e para um novo amor se estás só. Nós somos apaixonados, somos capazes de amar muitas vezes, porque somos a manifestação do amor! A vida te chama, te convidando para uma nova aventura, outra viagem, um novo desafio. Dedica este dia a ti mesmo e farás todo o possível para alcançar teus objetivos. Confia na vida, confia em ti! Agradece a Deus por teres recebido esta mensagem, é sinal que alguém pensa em ti. Nem todos têm este privilégio.

(Colaboração: Sophia H. B. P. de C. Ferreira)

#### **41 – Se um dia eu me cansar da vida**

Senhor, se um dia eu estiver "cheio da vida", com vontade de sumir, de morrer, insatisfeito comigo e com o mundo em torno de mim, pergunta-me, se eu quero trocar a luz pelas trevas; pergunta-me, se eu quero trocar a mesa posta, pelos restos que tantos vem buscar no lixo; pergunta-me, se eu quero trocar meus pés por uma cadeira de rodas; Pergunta-me, se eu quero trocar minha voz, pelos gestos; pergunta-me se eu quero trocar o mundo dos sons pelo silêncio dos que nada ouvem; pergunta-me, se eu quero trocar o jornal que leio e depois joga no lixo, pela miséria dos que vão buscá-lo para fazer dele seu cobertor; pergunta-me, se eu quero trocar minha saúde, pelas enfermidades de tanta gente; pergunta-me, até quando não reconhecerei as tuas bênçãos, a fim de fazer de minha vida um hino de louvor e gratidão e dizer, todos os dias, do fundo do meu coração: obrigado Senhor por mais um dia.

(Desconheço o autor)

## 42 – Sobre as cinzas

Quem feriu você já feriu e já passou. Lá na frente encontrará o inevitável retorno e pelas mãos de outrem será ferido também. A Vida se encarregará de dar-lhe o troco e você, talvez, nem jamais fique sabendo. O que importa de verdade é o que você sentiu e, mais importante, é o que ainda você sente: Mágoa? Rancor? Ressentimento? Ódio? Você consegue perceber que esses sentimentos foram escolhidos por você? Somos nós que escolhemos o que sentir diante de agressões e de ofensas. Quem nos faz o mal é responsável pelo que faz, mas nós somos responsáveis pelo que sentimos. Essa responsabilidade tem a ver com o Amor que devemos e temos que sentir por nós mesmos. O ofensor fez o que fez e o momento passou, mas o que ficou aí dentro de você? Mágoa: você sabia que de todas as drogas ela é a mais cancerígena? Pela sua própria saúde, jogue-a fora. Rancor: ele é como um alimento preparado com veneno irreconhecível: dia mais, dia menos, você poderá contrair doenças de cujas origens nem suspeitará. Ressentimento: pois imagine-se vivendo dentro de um ambiente constantemente poluído, enfumaçado, repleto de bactérias e de incontáveis tipos de vírus: é isso que seu coração e seus pulmões estão tentando aguentar. Até quando você acha que eles vão resistir? Ódio: seus efeitos são paralisantes. Seu sistema imunológico entrará em conflito com esse veneno que com o tempo poderá colocar você face a face com a morte e talvez muito tarde você venha a perceber que melhor seria ter deixado que seu agressor colhesse os frutos do próprio plantio. Por seu próprio Bem e pelo seu Bem, perdoe. O perdão o libertará e o fará livre para ser feliz. Esqueça o mal que lhe foi feito. Deixe que seu ofensor lembre-se dele através das consequências com que, certamente, virá a arcar. Mude seu destino. Seja o comandante da sua nau! Escolha o melhor caminho para sua "viagem" e se outras vezes o ferirem, perdoe. Perdoe. Como Cristo perdoou os que o crucificaram.

(Desconheço o autor)

## 43 – Tudo depende de mim

Hoje levantei cedo pensando no que tenho a fazer antes que o relógio marque meia-noite. É minha função escolher que tipo de dia vou ter hoje. Posso reclamar porque está chovendo ou agradecer às águas por lavarem a poluição. Posso ficar triste por não ter dinheiro ou me sentir encorajado para

administrar minhas finanças, evitando o desperdício. Posso me queixar dos meus pais por não terem me dado tudo o que eu queria ou posso ser grato por ter nascido ou agradecer por ter trabalho. Posso sentir tédio com as tarefas da casa ou agradecer a Deus por ter um teto para orar. Posso lamentar decepções com amigos ou me entusiasmar com a possibilidade de fazer novas amizades. O dia está na minha frente esperando para ser o que eu quiser. E aqui estou eu, o escultor que pode dar forma. "Tudo depende só de mim".

(Charles Chaplin)

#### **44 – Viagem necessária**

Fico preocupado toda vez que vejo uma pessoa ansiosa, visivelmente angustiada, falando que vai viajar em busca de um novo sentido para sua vida. Estar consigo se tornou tão insuportável, que ela passa a transferir para os aeroportos e rodoviárias todas as suas esperanças de paz e felicidade. Isso é o pior que pode acontecer a um ser humano. Significa que ela está perdendo a confiança em si mesma, está transferindo para terceiros a responsabilidade sobre seu próprio bem-estar. Isso é a morte em dose homeopática. O problema que está dentro não pode ser resolvido fora. Tudo que se buscar no mundo exterior, será um exercício inútil de fugir de si mesma. Para uma pessoa angustiada, Paris ou Viena podem se transformar num inferno cheio de luzes. Um coração triste não enxerga a beleza. Na Índia, conta-se a seguinte história: uma mulher foi surpreendida numa praça procurando algo. Curiosa, a vizinhança logo quis saber o que ela havia perdido: Uma agulha, respondeu! Todos se prontificaram a ajudá-la a achar a tal agulha. No final da tarde, já cansados da procura inútil, os vizinhos perguntaram: onde exatamente você perdeu a agulha? Ao que a mulher respondeu: Dentro da minha casa, mas como aqui há mais claridade, achei que teria mais chances de encontrá-la. Só faltaram bater na mulher: como você nos faz perder tanto tempo procurando aqui fora algo que foi perdido lá dentro? A mulher, que era na verdade uma monja, deu uma enorme gargalhada e disse: engraçado, vocês perdem a felicidade em seus corações e partem para buscá-la no mundo exterior. Fazem a mesma loucura que agora estranham em mim. Esta tem sido a vida de vocês, que buscam fora o que perderam dentro. Pois saibam que somente no silêncio de seus corações poderão encontrar a felicidade perdida. Osho, o líder espiritual indiano, dizia: Esta é a situação do ser humano. Você é capaz de olhar para todos os lugares à sua volta, mas é incapaz de ver onde está e o que

veio fazer neste planeta. É incapaz de fazer a pergunta fundamental: Quem sou eu? Enquanto não tiver resposta para esta pergunta, cancele todas as passagens que reservou. Não há lugar para onde ir; estar aqui é tão glorioso e gratificante, que não há melhor local no mundo onde você possa se reencontrar. Feche os olhos para poder ver a realidade do aqui. Lá é apenas uma ficção. Aqui e agora são as nossas únicas realidades. Mergulhe para dentro de si. Tenha coragem de permanecer só e em silêncio. A mente quer levar-lhe para fora porque teme perder o controle da situação. Seja mais forte, resista a todas as tentativas de buscar fora a felicidade que só pode ser encontrada dentro de você. Medite. A mente e a meditação não podem coexistir. Não se pode ter ambas. Ou você fica com a mente ou com a meditação, pois a mente é pensar e meditação é silêncio. A mente significa tatear no escuro. A meditação significa entrar na infinita beleza do seu próprio ser. No começo o silêncio parece tristeza, porque você sempre foi uma pessoa ativa, ocupada, envolvida – e de repente se foram todas as suas atividades, seus negócios produtivos, seus afazeres. Dá a impressão que você perdeu tudo, toda a sua vida. Até os projetos profissionais parecem perder o sentido. É uma sensação de tristeza profunda. Mas seja um pouco paciente, deixe essa tristeza se assentar. Esse é o começo do silêncio, o começo da paz. Se você não levar a felicidade na sua bagagem, não vai encontrá-la em nenhuma parte do mundo. Lembre-se: O que você está procurando é você mesma. Nada neste mundo faz sentido se não tocamos o coração das pessoas. Se a gente cresce com os golpes duros da vida, também podemos crescer com os toques suaves na alma.

(Edison Piazza)

## **45 – Viver é um espetáculo imperdível**

Você pode ter defeitos, viver ansioso e ficar irritado algumas vezes, mas não se esqueça de que sua vida é a maior empresa do mundo. Só você pode evitar que ela vá à falência. Lembre-se sempre de que ser feliz não é ter um céu sem tempestades, caminhos sem acidentes, trabalhos sem fadigas, relacionamentos sem decepções. Ser feliz é encontrar força no perdão, esperança nas batalhas, segurança no palco do medo, amor nos desencontros. Ser feliz não é apenas valorizar o sorriso, mas refletir sobre a tristeza. Não é apenas comemorar o sucesso, mas aprender lições nos fracassos. Não é apenas ter júbilo nos aplausos, mas encontrar alegria no anonimato. Ser feliz é reconhecer que vale

a pena viver a vida, apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise. Ser feliz não é uma fatalidade do destino, mas uma conquista de quem sabe viajar para dentro do seu próprio ser. Ser feliz é deixar de ser vítima dos problemas e se tornar um autor da própria história. É atravessar desertos fora de si, mas ser capaz de encontrar um oásis no recôndito da sua alma. É agradecer a cada manhã pelo milagre da vida. Ser feliz é não ter medo dos próprios sentimentos. É saber falar de si mesmo. É ter coragem para ouvir um "não". É ter segurança para receber uma crítica, mesmo que injusta. É beijar os filhos, curtir os pais e ter momentos poéticos com os amigos, mesmo que eles nos magoem. Ser feliz é deixar viver a criança livre, alegre e simples que mora dentro de cada um de nós. É ter maturidade para falar "eu errei". É ter ousadia para dizer "me perdoe". É ter sensibilidade para expressar "eu preciso de você". É ter capacidade de dizer "eu te amo". Faça da sua vida um canteiro de oportunidades. Que nas suas primaveras você seja amante da alegria. Que nos seus invernos você seja amigo da sabedoria. E, quando você errar o caminho, comece tudo de novo. Pois assim você será cada vez mais apaixonado pela vida e descobrirá que ser feliz não é ter uma vida perfeita, mas é usar as lágrimas para irrigar a tolerância, usar as perdas para refinar a paciência, usar as falhas para esculpir a serenidade, usar a dor para lapidar o prazer, usar os obstáculos para abrir as janelas da inteligência. Jamais desista de si mesmo. Jamais desista das pessoas que você ama. Jamais desista de ser feliz, pois a vida é um espetáculo imperdível...

(Adalberto Melo Valente)

#### **46 – Quantas vezes?**

Quantas vezes nós pensamos em desistir, deixar de lado o ideal e os sonhos! Quantas vezes batemos em retirada, com o coração amargurado pela injustiça! Quantas vezes sentimos o peso da responsabilidade, sem ter com quem dividir! Quantas vezes sentimos solidão, mesmo cercado de pessoas! Quantas vezes falamos sem sermos notados. Quantas vezes lutamos por uma causa perdida! Quantas vezes voltamos para casa com a sensação de derrota! Quantas vezes aquela lágrima, teima em cair justamente na hora em que precisamos parecer fortes! Quantas vezes pedimos a Deus um pouco de força, um pouco de luz. E a resposta vem, seja lá como for, um sorriso, um olhar cúmplice, um cartãozinho, um bilhete, um gesto de amor! E a gente insiste. Insiste em prosseguir, em acreditar, em transformar, em dividir, em estar, em

ser! E Deus insiste em nos abençoar, em nos mostrar o caminho! Aquele mais difícil, mais complicado, mais bonito. E a gente insiste em seguir, por que tem uma missão. Ser feliz!

(José Silva dos Santos)

## **47 – Ponto de partida**

Há momentos em que imaginamos estar no limite das nossas forças. Isso tende inclusive a aumentar nos próximos tempos que se avizinham. Nesses momentos, tudo à nossa frente torna-se um enorme vácuo e pouco importam nossa capacidade e nosso conhecimento, pois somos tomados por um desânimo maior que nós mesmos. Isso acontece indistintamente a todos nós, por vivermos ainda dentro desses invólucros densos e, enquanto aqui estivermos, estaremos sempre à mercê desses altos e baixos, que são relacionados à nossa ignorância ao nosso próprio respeito. Apesar de tudo, do fundo de nossas almas sempre ouvimos a voz de nosso espírito nos dizendo que não podemos parar, nos incentivando através de energias que desconhecemos, a prosseguir nossos caminhos e assim, ultrapassarmos os obstáculos, por nós mesmos criados. Mesmo que pareça o contrário, ou seja, criados por outras pessoas. Somos os donos de nossas vidas e temos o que criamos e merecemos. Quando chegamos a esses momentos, significa que nossa Presença Eu Sou, começa a conseguir vencer a inércia, que nós mesmos criamos para não crescermos, pois crescimento implica em liberarmos os nossos apegos. Esses momentos representam em nossas vidas, os nossos constantes pontos de partida! E esses pontos de partida estão atrelados a mudarmos completamente o curso de nossa história, que apenas acontecerá, se nos livrarmos de tudo o que não mais nos serve. De absolutamente tudo. Oremos sim, mas façamos a nossa parte. Confiemos mais em nós mesmos. Somos os criadores das nossas vitórias e das nossas derrotas. Façamos por onde, que seremos ajudados e sigamos adiante, confiando que não estamos sós, confiando principalmente na Energia Suprema que ilumina cada um de nossos passos, que é nosso próprio espírito, que é a nossa própria integração com Deus. Ninguém pode interferir em nosso livre arbítrio. Somos os arquitetos de nosso futuro, os responsáveis pelos nossos sonhos e pela realização de cada um deles. Lembremos a todo instante que o futuro ainda não existe. Existe apenas o agora e é no agora, que o estamos criando. Tomemos as rédeas de nossas vidas, antes que seja tarde. Somos Luz Divina e

é assim que precisamos nos ver. Compreendamos e aceitemos isso, que tudo muda à nossa volta. Aqui estamos em aprendizado. Erramos? Consertemos o erro! Estabelecendo uma analogia - o futuro é como uma estrada a ser percorrida! O amor o poderoso combustível! Devemos muito mais nos preocupar em trilhar essa estrada, do que ficarmos a vida toda estudando a melhor forma de passar por ela. Só a conheceremos, caminhando. Sigamos adiante, com muito amor no coração, sem nos permitirmos estacionar, pois já fazemos isso a muito mais tempo que possamos imaginar. Apenas precisamos caminhar. Agora, é o nosso ponto de partida.

(Desconheço o autor)

## 48 – A vida

Na vida, existem momentos em que você sente tanto a falta de alguém, que somente realizaria seus sonhos envolvendo esse alguém firmemente em seus braços. Quando uma porta de felicidade é fechada, outra é aberta; mas insistimos em olhar para a porta fechada, e não percebemos aquela que acabou de se abrir. Não confie nas aparências; frequentemente elas são falsas. Não se preocupe com a abundância, ela desaparecerá. Procure alguém que se comunique com você com sorrisos; um sorriso transforma seu dia triste. Sonhe o que quer que você queira sonhar. Vá aonde você quiser. Procure aquilo que deseja. Porque sua vida é aquilo que você faz dela. Os que têm mais sorte, inevitavelmente não conseguem o melhor dos melhores. Eles simplesmente buscam o melhor do que veem na sua jornada. O mais lindo futuro sempre dependerá da necessidade de se esquecer do passado. Você não conseguirá se livrar dele se não conseguir superar os erros cometidos e tudo aquilo que te machucou. Viva a vida plenamente, e sempre sorria, apesar dos momentos de dificuldade. Divida esta mensagem àqueles que te são caros como eu fiz! Aqueles que marcam a sua vida, aqueles que lhe dão coragem, quando você está desolado, a seus amigos, aqueles que simplesmente passaram pela sua vida. Nunca perca a oportunidade de iluminar a vida de uma pessoa que precisa de umas poucas palavras de incentivo. A vida não se conta pelo número de vezes que você respirou, mas pelos momentos em que você perdeu a respiração. A vida é bela! Especialmente com um amigo como você. Que todos os momentos de sua vida sejam plenos de alegria.

(Desconheço o autor)

## 49 – Leis universais

Existem Leis que nos regem independentemente de termos consciência delas! São leis segundo as quais criamos e manifestamos nossa realidade. Lei da Atração Magnética. Atraímos a nós o que desejamos. Atraímos também o que consideramos indesejável, e nos concentrarmos nisso. Se nos concentrarmos em doença, manifestaremos mais doença. Se nos concentrarmos em pobreza, manifestaremos mais pobreza. Se nos concentrarmos na falta de amor em nossas vidas, manifestaremos apenas mais carência. É impossível criar amor quando nos concentramos no medo. É impossível criar prosperidade quando nos concentramos na pobreza. Trata-se da lei da atração magnética. Lei da Manifestação Criativa: Concentre-se intencionalmente no que deseja! Evite se concentrar no que considera indesejável em sua vida. Se você estiver em um ambiente onde pessoas estão entretidas numa conversa sobre algo que considera indesejável em sua vida, educadamente se desculpe e vá embora. Permanecer nessa energia negativa apenas atrairá mais dela para sua vida. Lei da Permissão: A lei mais difícil de todas. Ponha seus pensamentos na consciência universal fortalecidos pelo desejo. Então, retire-se e permita que o universo os manifeste para você. Se você tiver esperança, não estará permitindo. Se tiver expectativa, não estará permitindo. Quanto mais esperar, quanto mais esperança tiver, mais tentará manipular ou controlar, então mais atrapalhará e retardará a manifestação de seus desejos. A lei da "permissão": Significa simplesmente isso: permitir! Lembre-se, tudo na criação é energia. Todo pensamento por você pensado apresenta uma frequência. Cada sílaba, cada palavra ou forma de pensamento que você invoque tem seus próprios conjuntos de frequências que ressoam por todo seu universo. Quando se concentra no medo, frequências de raiva, depressão e caos são as mensagens recebidas por seu universo. Quando você se concentra no amor, as frequências de alegria, harmonia e paz ressoam por todo seu universo. Quem trilha o caminho do autoconhecimento está sempre se transformando e já não fica no tédio de sempre repetir as mesmas falhas e experiências!

(Ricardo Chioro)

## 50 – Madre Teresa

“Acredito que o mundo hoje está de ponta cabeça e sofre muito porque existe tão pouco amor no lar e na vida familiar. Não temos tempo para nossas

crianças, não temos tempo para darmos uns aos outros, não temos tempo para apreciarmos uns aos outros”.

“O amor começa em casa; o amor habita nos lares e é por isso que existe tanto sofrimento e tanta infelicidade no mundo... Todos, hoje em dia, parecem estar com tanta pressa, ansiosos por grandes desenvolvimentos e grandes riquezas e assim por diante, de modo que as crianças não tem tempo para os pais. Os pais tem pouco tempo para darem uns aos outros, e no próprio lar começa a destruição da paz do mundo”.

Sobre a Pobreza:

“Eu vejo Deus em cada ser humano. Quando limpo as feridas do leproso, sinto que estou cuidando do próprio Senhor. Não é uma experiência maravilhosa?”

“Quando vejo o desperdiço, sinto raiva dentro de mim. Eu não aprovo eu mesma sentir raiva. Mas, é algo que não se pode evitar de se sentir após vermos a Etiópia”.

“A mais terrível pobreza é a solidão e o sentimento de não ser amado”.

“A maior doença hoje não é a lepra ou a tuberculose, é antes o sentimento de não ser desejado”.

“No mundo existe mais fome de amor e de apreciação do que de pão”.

“Às vezes pensamos que a pobreza é apenas fome, nudez e desabrigo. A pobreza de não ser desejado, não ser amado e não ser cuidado é a maior pobreza. É preciso começar em nossos lares o remédio para esse tipo de pobreza”.

Sobre a Guerra:

“Nunca estive numa guerra antes, mas já vi fome e morte. Pergunto a mim mesma: O que eles sentem quando fazem isso? Eu não compreendo. Eles são filhos de Deus. Porque fazem isso? Não compreendo”.

“Por favor, escolham o caminho da paz. Num curto período pode haver vencedores e perdedores nessa guerra que abominamos. Mas jamais poderá, nem nunca será justificada a dor e perda de vidas que suas armas causarão”.

Sobre o Aborto:

“O aborto ‘é o assassinato no ventre’. Uma criança é um presente de Deus. Se não a quiser, dê-a para mim”.

“A maior destruição da paz é o aborto, pois se uma mãe pode matar sua própria criança, o que impede de eu matar a você e de você me matar? Não há nada que impeça”.

“É uma pobreza decidir que uma criança deve morrer para que você possa viver como deseja”.

Sobre o Trabalho da sua Vida:

“Nós mesmos sentimos que o que fazemos é uma gota no oceano. Mas o oceano seria menor se essa gota faltasse”.

“Outro dia sonhei que estava nos portões do Paraíso. E São Pedro disse, ‘Volte para a Terra. Não existem favelas aqui’”.

“O milagre não é realizarmos esse trabalho, mas que sejamos felizes fazendo-o”.

Sobre o Amor:

“Se você julga as pessoas, não tem tempo de amá-las”.

“Tento dar aos pobres de amor o que os ricos conseguem com o dinheiro. Não, eu não tocara um leproso por mil reais contudo, de boa vontade o curarei pelo amor de Deus”.

“Encontrei um paradoxo, que se você amar até doer, não poderá haver mais dor, somente amor”.

“Não sei ao certo como é o Paraíso, mas sei que quando morrermos e chegar o tempo de Deus nos julgar, Ele NÃO perguntará, Quantas coisas boas você fez em sua vida? antes ele perguntará, Quanto AMOR você colocou naquilo que fez?”

“Não ser desejado, não ser amado, não ser cuidado, ser esquecido por todos, isso acredito ser fome muito maior, uma pobreza muito maior do que a de uma pessoa que não tenha nada para comer”.

“Não pense que o amor, para ser genuíno, tenha que ser extraordinário. O que é preciso é amarmos sem nos cansarmos de fazê-lo”.

“Cada vez que você sorri para alguém, é uma ação de amor, um presente a essa pessoa, uma coisa linda”.

“O trabalho de Deus são laços que formam uma corrente de amor”.

Sobre servir a Deus:

“Tenha fé nas pequenas coisas, pois é nelas que a sua força reside”.

“Cada um deles é Jesus disfarçado”.

“Sou uma pequena caneta na mão de Deus que envia cartas de amor ao mundo”.

“Não rezo pelo sucesso, peço pela fé”.

“Sei que Deus não me dará nada que eu não possa lidar. Apenas gostaria que Ele não confiasse tanto em mim”.

“Muitas pessoas confundem nosso trabalho com vocação. Nossa vocação é o amor de Jesus”.

“Deus adorado, faça-me dar valor à dignidade de minha mais alta vocação e às suas responsabilidades. Jamais as permita que eu a desgrace doando frieza, indelicadeza ou impaciência”.

“Deveria haver menos conversa; um encontro para pregação não é um lugar de encontro. Então o que você deseja fazer? Pegue uma vassoura e limpe a casa de alguém. Isso será suficiente”.

“Nesta vida, não podemos realizar grandes coisas. Podemos apenas fazer pequenas coisas com um grande amor”.

“Palavras que não trazem a luz do Cristo aumentam as trevas”.

“Não nos sintamos satisfeitos apenas dando dinheiro. O dinheiro não é suficiente, o dinheiro pode ser obtido, mas eles precisam de seu coração para amá-los. Portanto, espalhe o seu amor por onde quer que vá”.

“Precisamos encontrar Deus, e não podemos fazê-lo com barulho e desassossego. Deus é amigo do silêncio. Veja como a natureza - árvores, flores, grama – cresce no silêncio; veja as estrelas, a lua e o sol, como se movem em silêncio. Precisamos de silêncio para ser capazes de tocar almas”.

“No final de nossas vidas não seremos julgados pelos muitos diplomas que recebemos, por quanto dinheiro fizemos ou por quantas grandes coisas realizamos. Seremos julgados pelo Eu tive fome e você me deu de comer. Estava nu, e você me vestiu. Eu não tinha casa e você me abrigou”.

“Jesus é meu Deus. Jesus é meu marido. Jesus é minha Vida. Jesus é meu único Amor. Jesus é o meu Tudo!”

Se você ainda não recebeu Jesus em seu coração, pode fazê-lo agora repetindo esta pequena prece:

“Querido Jesus, Eu acredito que és o Filho de Deus meu Salvador. Preciso que o Seu amor limpe meus erros e mal feitos. Preciso que a Sua luz afaste todas as trevas. Preciso que a Sua paz preencha e satisfaça meu coração. Eu agora abro a porta do meu coração e peço que, por favor, adentre minha vida e me dê o Seu presente de vida eterna. Amém!”

“Se desejamos que uma mensagem de amor seja ouvida, ela tem que ser enviada. Para mantermos uma lâmpada acesa, temos de colocar o óleo nela”.

Fique perto de Jesus. Ele te ama. Vamos orar. Deus te abençoe.

(Madre Teresa)

## 51 - As 45 lições

Escritas por Regina Brett aos 90 anos de idade, em Cleveland, Ohio, EUA. Para celebrar o envelhecer, uma vez ela escreveu 45 lições que a vida lhe ensinou. É a coluna mais requisitada que ela já escreveu.

1. A vida não é justa, mas ainda é boa.
2. Quando estiver em dúvida, apenas dê o próximo pequeno passo.
3. A vida é muito curta para perdermos tempo odiando alguém.
4. Seu trabalho não vai cuidar de você quando você adoecer. Seus amigos e seus pais vão. Mantenha contato.
5. Pague suas faturas de cartão de crédito todo mês.
6. Você não tem que vencer todo argumento. Concorde para discordar.
7. Chore com alguém. É mais curador do que chorar sozinho.
8. Está tudo bem em ficar bravo com Deus. Ele aguenta.
9. Poupe para a aposentadoria, começando com seu primeiro salário.
10. Quando se trata de chocolate, resistência é em vão.
11. Sele a paz com seu passado, para que ele não estrague seu presente.
12. Está tudo bem em seus filhos te verem chorar.
13. Não compare sua vida com a dos outros. Você não tem ideia do que se trata a jornada deles.
14. Se um relacionamento tem que ser um segredo, você não deveria estar nele.
15. Tudo pode mudar num piscar de olhos; mas não se preocupe, Deus nunca pisca.
16. Respire bem fundo. Isso acalma a mente.
17. Se desfaça de tudo que não é útil, bonito e prazeroso.
18. O que não te mata, realmente te torna mais forte.
19. Nunca é tarde demais para se ter uma infância feliz. Mas a segunda só depende de você e mais ninguém.

20. Quando se trata de ir atrás do que você ama na vida, não aceite "não" como resposta.
21. Acenda velas, coloque os lençóis bonitos, use a lingerie elegante. Não guarde para uma ocasião especial. Hoje é especial.
22. Se prepare bastante; depois, se deixe levar pela maré.
23. Seja excêntrico agora, não espere ficar velho para usar roxo.
24. O órgão sexual mais importante é o cérebro.
25. Ninguém é responsável pela sua felicidade, além de você.
26. Encare cada "chamado" desastre com essas palavras: Em cinco anos, vai importar?
27. Sempre escolha a vida.
28. Perdoe tudo de todos.
29. O que outras pessoas pensam de você não é da sua conta.
30. O tempo cura quase tudo. Dê tempo.
31. Independentemente de a situação ser boa ou ruim, irá mudar.
32. Não se leve tão a sério. Ninguém mais leva.
33. Acredite em milagres.
34. Deus te ama por causa de quem Ele é, não pelo que você fez ou deixou de fazer.
35. Não faça auditoria de sua vida. Apareça e faça o melhor dela agora.
36. Envelhecer é melhor do que morrer jovem.
37. Seus filhos só têm uma infância.
38. Tudo o que realmente importa, no final, é que você amou.
39. Vá para a rua todo dia. Milagres estão esperando em todos os lugares.
40. Se todos nós jogássemos nossos problemas em uma pilha e víssemos os de todo mundo, pegariamos os nossos de volta.
41. Inveja é perda de tempo. Você já tem tudo o que precisa.
42. O melhor está por vir.
43. Não importa como você se sinta, levante, se vista e apareça.
44. Produza.
45. A vida não vem embrulhada em um laço, mas ainda é um presente.

## 52 – Gurus da saúde

Com dicas simples, preparadores físicos, nutricionistas e médicos, ajudam paulistanos a abandonar vícios, sair do sedentarismo, melhorar hábitos alimentares e, assim, conquistar a tão sonhada qualidade de vida.

### Onze mandamentos de Nuno Cobra, preparador físico:

- 1- Durma pelo menos oito horas e tente acordar sem despertador. "Ele é uma agressão ao organismo".
- 2- Alimente-se a cada três horas, em pequenas quantidades.
- 3- Cheire a comida, pegue as folhas com as mãos e mastigue o mais devagar possível.
- 4- Exerça alguma atividade física pelo menos três vezes por semana. Uma hora de caminhada pode ser praticada por qualquer pessoa, em qualquer lugar, e é suficiente para obter os benefícios do esporte.
- 5- Evite ficar nervoso. Em situações de stress, boceje e espreguice-se.
- 6- Dedique pelo menos quinze minutos do dia à meditação. Escolha um local silencioso, sente-se numa posição confortável e esqueça-se da vida.
- 7- Tome ao menos dois banhos frios por dia. Esse hábito é energizante.
- 8- Nenhum tratamento funciona se não se abandonarem vícios e se não se adquirirem hábitos de higiene de vida.
- 9- Quando fizer exercícios físicos, concentre-se apenas neles. Não leia enquanto pedala na bicicleta nem ouça música enquanto corre.
- 10- Preste atenção ao fluxo de ar que entra e sai de seu pulmão e procure respirar mais profundamente.
- 11 - Faça elogios com mais frequência. Essa tática funciona como um ímã e faz com que todos queiram estar a seu lado.

### Os cinco mandamentos de Alfredo Halpern, endocrinologista:

- 1- Não se culpe por ser gordo. Procure ajuda e emagreça!
- 2- Fuja das fórmulas mágicas e das dietas milagrosas. O importante é aprender a comer!
- 3- Não há alimento proibido. O segredo é não exagerar em nada!
- 4- É possível comer bem e ter um peso normal.
- 5- Obesidade é uma doença e, às vezes, seu tratamento requer a intervenção de medicamentos, mas lembre-se: eles precisam ser receitados por um médico!

### Os cinco mandamentos de Fernanda Lima e Ari Stiel Radu, reumatologistas:

- 1- Não pratique exercícios em locais expostos à poluição, como avenidas movimentadas. Escolha horários com menos tráfego ou deixe para se exercitar em casa, numa esteira, por exemplo.

- 2- A regularidade traz mais benefícios à saúde do que a intensidade da atividade física.
- 3- Fique atento à postura. Se você não se cuidar, todo o seu esforço com atividades físicas poderá ser em vão.
- 4- Seja paciente com seu corpo. Em um mês, você não vai recuperar o atraso de dez anos.
- 5- Não se exercite em horários de calor excessivo, para não sofrer desidratação.

Os cinco mandamentos de Mauricio Hirata, clínico geral:

- 1- Arrume um espaço na agenda para fazer ginástica, como o horário do almoço.
- 2- Coma alimentos saudáveis. Se for o caso, leve a comida de casa.
- 3- Ponha um comedouro para pássaros na janela de sua casa ou apartamento e observe os movimentos dos animais. "É excelente para relaxar".
- 4- Não perca muito tempo de seu dia no trânsito. Se você mora longe do trabalho, mude-se para mais perto.
- 5- Deixe a janela do quarto entreaberta. Se você tem dificuldade em acordar de manhã, a luz ajuda o cérebro a perceber que já é dia.

Os cinco mandamentos de Tânia Rodrigues, nutricionista:

- 1- Acostume-se a beber mais água. Deixe uma garrafa de meio litro sobre a mesa de trabalho e outra dentro do carro.
- 2- Inclua pelo menos três frutas na alimentação diária. Elas garantem quantidades mínimas de vitaminas, fibras e minerais, que ajudam a prevenir diversos tipos de câncer.
- 3- Não saia de casa sem se alimentar. Se sua refeição for apenas um cafezinho, pelo menos acrescente um pouco de leite à xícara.
- 4- O jantar deve ser a refeição mais leve do dia. Se você tem mais fome à noite, faça um esforço e coma menos nesse horário. O corpo se acostumará e você terá mais apetite de manhã.
- 5- Coma uma pequena porção de algum alimento rico em carboidrato trinta minutos antes das atividades físicas. Isso vai melhorar seu rendimento

Os cinco mandamentos de Hong Jin Pai, acupunturista:

1- Reclamar da vida só causa estresse. Em vez de resmungar porque faz frio, vista um agasalho.

2- Passamos a maior parte do dia no trabalho. Por isso, você precisa amar o que faz.

3- Aproveite o trânsito para escutar alguma música de que goste, estudar um idioma ou, se não estiver dirigindo, ler.

4- Seja otimista. Lembre-se de que todas as crises são passageiras.

5- A terceira idade deve ser a melhor fase da vida. Estude, exercite-se e leia. Ficar parado acelera o envelhecimento.

Se conseguirmos assimilar e aplicar as dicas desses gurus, com certeza viveremos melhor.

### **53 – A arte de não adoecer**

Se não quiser adoecer, fale de Seus Sentimentos.

Emoções e sentimentos que são escondidos, reprimidos, acabam em doenças como: gastrite, úlcera, dores lombares, dor na coluna. Com o tempo a repressão dos sentimentos degenera até em câncer. Então vamos desabafar, confidenciar, partilhar nossa intimidade, nossos “segredos”, nossos erros... O diálogo, a fala, a palavra, é um poderoso remédio e excelente terapia!

Se não quiser adoecer, tome Decisões.

A pessoa indecisa permanece na dúvida, na ansiedade, na angústia. A indecisão acumula problemas, preocupações, agressões. A história humana é feita de decisões. Para decidir é preciso saber renunciar, saber perder vantagem e valores para ganhar outros. As pessoas indecisas são vítimas de doenças nervosas, gástricas e problemas de pele.

Se não quiser adoecer, busque Soluções.

Pessoas negativas não enxergam soluções e aumentam os problemas. Preferem a lamentação, a murmuração, o pessimismo. Melhor é acender o fósforo que lamentar a escuridão. Pequena é a abelha, mas produz o que de mais doce existe. Somos o que pensamos. O pensamento negativo gera energia negativa que se transforma em doença.

Se não quiser adoecer, não Viva de Aparências.

Quem esconde a realidade finge, faz pose, quer sempre dar a impressão que está bem, quer mostrar-se perfeito, bonzinho etc., está acumulando toneladas

de peso... Uma estátua de bronze, mas com pés de barro. Nada pior para a saúde que viver de aparências e fachadas. São pessoas com muito verniz e pouca raiz. Seu destino é a farmácia, o hospital, a dor.

Se não quiser adoecer, se aceite.

A rejeição de si próprio, a ausência de autoestima, faz com que sejamos algozes de nós mesmos. Ser eu mesmo é o núcleo de uma vida saudável. Os que não se aceitam são invejosos, ciumentos, imitadores, competitivos, destruidores. Aceitar-se, aceitar ser aceito, aceitar as críticas, é sabedoria, bom senso e terapia.

Se não quiser adoecer, confie.

Quem não confia, não se comunica, não se abre, não se relaciona, não cria laços profundos, não sabe fazer amizades verdadeiras. Sem confiança, não há relacionamento. A desconfiança é falta de fé em si, nos outros e em Deus.

Se não quiser adoecer, não Viva Sempre Triste.

O bom humor, a risada, o lazer, a alegria, recuperam a saúde e trazem vida longa. A pessoa alegre tem o dom de alegrar o ambiente em que vive. "O bom humor nos salva das mãos do doutor". Alegria é saúde e terapia!

Dr. Dráuzio Varella

## 54 – Mutantes

"Somos as únicas criaturas na face da terra capazes de mudar nossa biologia pelo que pensamos e sentimos! Nossas células estão constantemente bisbilhotando nossos pensamentos e sendo modificados por eles. Um surto de depressão pode arrasar seu sistema imunológico; apaixonar-se, ao contrário, pode fortificá-lo tremendamente. A alegria e a realização nos mantêm saudáveis e prolongam a vida. A recordação de uma situação estressante, que não passa de um fio de pensamento, libera o mesmo fluxo de hormônios destrutivos que o estresse. Suas células estão constantemente processando as experiências e metabolizando-as de acordo com seus pontos de vista pessoais. Não se pode simplesmente captar dados brutos e carimbá-los com um julgamento. Você se transforma na interpretação quando a internaliza. Quem está deprimido por causa da perda de um emprego projeta tristeza por toda parte no corpo – a produção de neurotransmissores por parte

do cérebro reduz-se, o nível de hormônios baixa, o ciclo de sono é interrompido, os receptores neuropeptídios na superfície externa das células da pele tornam-se distorcidos, as plaquetas sanguíneas ficam mais viscosas e mais propensas a formar grumos e até suas lágrimas contêm traços químicos diferentes das lágrimas de alegria. Todo este perfil bioquímico será drasticamente alterado quando a pessoa encontra uma nova posição. Isto reforça a grande necessidade de usar nossa consciência para criar os corpos que realmente desejamos. A ansiedade por causa de um exame acaba passando, assim como a depressão por causa de um emprego perdido. O processo de envelhecimento, contudo, tem que ser combatido a cada dia. Shakespeare não estava sendo metafórico quando Próspero disse: “Nós somos feitos da mesma matéria dos sonhos”. Você quer saber como está seu corpo hoje? Lembre-se do que pensou ontem. Quer saber como estará seu corpo amanhã? Olhe seus pensamentos hoje!”.

(Deepak Chopra)

## **55 – Simplicidade**

Cada semana, uma novidade. A última foi que pizza previne câncer do esôfago. Acho a maior graça. Tomate previne isso, cebola previne aquilo, chocolate faz bem, chocolate faz mal, um cálice diário de vinho não tem problema, qualquer gole de álcool é nocivo, tome água em abundância, mas, espera aí, não exagere! Diante desta profusão de descobertas, acho mais seguro não mudar de hábitos. Sei direitinho o que faz bem e o que faz mal para minha saúde. Prazer faz muito bem. Dormir me deixa 0 km. Ler um bom livro me faz sentir novo em folha. Viajar me deixa tenso antes de embarcar, mas, depois, rejuvenesço uns cinco anos! Viagens aéreas não me incham as pernas; incham-me o cérebro, volto cheio de ideias! Brigar me provoca arritmia cardíaca. Ver pessoas tendo acessos de estupidez me embrulha o estômago! Testemunhar gente jogando lata de cerveja pela janela do carro me faz perder toda a fé no ser humano. E telejornais! Os médicos deveriam proibir. Como doem! Caminhar faz bem, namorar faz bem, dançar faz bem, ficar em silêncio quando uma discussão está pegando fogo faz muito bem: você exercita o autocontrole e ainda acorda no outro dia sem se sentir arrependido de nada. Acordar de manhã, arrependido do que disse ou do que fez ontem à noite isso sim é prejudicial à saúde. E passar o resto do dia sem coragem para pedir desculpas, pior ainda. Não pedir perdão pelas nossas

mancadas, dá câncer, guardar mágoas, ser pessimista, preconceituoso ou falso moralista, não há tomate ou mussarela que previna! Ir ao cinema, conseguir um lugar central nas fileiras do fundo não ter ninguém atrapalhando sua visão, nenhum celular tocando e o filme ser espetacular. Uau! Cinema é melhor para saúde do que pipoca. Conversa é melhor do que piada. Exercício é melhor do que cirurgia. Humor é melhor do que rancor. Amigos são melhores do que gente influente. Economia é melhor do que dívida. Pergunta é melhor do que dúvida. Sonhar é o melhor de tudo e muito melhor do que nada!

(Luís Fernando Veríssimo)

**Uma mensagem final a todos os filhos, filhas, genros, noras, netos e netas.**

### **Apelo de um idoso**

Quem é que já não teve oportunidade de conhecer uma pessoa idosa, enferma, dependente, carente, solitária? Talvez você tenha essa pessoa dentro do seu próprio lar. Uma mãe ou um pai nocauteado pela enfermidade ou pelas debilidades impostas pelo peso da idade. Esse alguém, que ontem era forte e dinâmico, agora se movimenta com lentidão e, às vezes, nem se movimenta, tornando-se totalmente dependente da vontade alheia. Se você tem uma mãe, um pai ou outro familiar nessas condições, pare um pouco; olhe nos olhos dessa pessoa e tente ler seus mais secretos pensamentos. Talvez você possa ler em seus olhos tristes ou em seus lábios mudos um apelo comovente, que não tem coragem de verbalizar.

É! Se pudéssemos ouvir o apelo de um idoso, talvez ele fosse mais ou menos assim:

"Você, que está na flor da idade, considere que o despertar da vida é como o amanhecer. Tudo fica mais quente e mais alegre. Mas o amanhecer não é eterno e a ele se sucedem outras fases do dia. O meu apelo é para que as crianças de hoje não se esqueçam dos seus idosos de amanhã. É para que os mais jovens relevem a minha mão trêmula e meu andar hesitante, amparem-me, por favor. Se minha audição não é boa e tenho que me esforçar para ouvir o que você está dizendo, tenha compaixão. Se minha visão é imperfeita e o meu entendimento é escasso, ajude-me com paciência. Se minhas mãos tremem e derrubam tantas coisas no chão, por favor, não se irrite, tentei fazer o melhor que pude. Se você me encontrar na rua, não faça de conta que não

me viu; pare para conversar comigo; sinto-me tão só. Se, na sua sensibilidade, me encontrar triste entre tantos que também estão, simplesmente partilhe um sorriso comigo e com eles. Seja solidário, eu necessito apenas de um pouco de carinho. Se lhe contei pela terceira vez a mesma história, não me repreenda, simplesmente ouça-me. Se não falo coisa com coisa, não caçoe de mim. Se estou doente e caminhando com dificuldade, não me abandone, preciso de um braço forte que ampare meus passos. Sabe, já vivi muitas primaveras, e sinto que o outono derradeiro se aproxima. Eu sei que o ocaso da vida é como o entardecer. Indica que é chegado o momento de partir. Por isso lhe peço que me perdoe se tenho medo da morte e ajude-me a aceitar o adeus. Fique mais tempo comigo, para me dar segurança. Os cabelos brancos e as rugas em meu rosto não impedem que eu queira repousar minha cabeça num colo seguro. Sei que o trem da vida logo irá parar nesta estação, e eu terei que embarcar. Sei também que terei que ir só, como só desembarquei nesta estação um dia. Por tudo isso eu lhe peço para que não me negue a sua atenção e o seu carinho. Logo estarei deixando esta vestimenta surrada pelo tempo, e rumarei para outra dimensão da vida, da vida eterna. Eis meu apelo, que pode também ser o seu, logo mais”.

O ocaso da vida é como o entardecer. Indica que é chegado o momento de partir. Mas, nem sempre a hora de partir se dá no entardecer. Há aqueles que retornam no mesmo trem que chegam. Há os que se demoram por aqui apenas algumas horas, dias, meses. A única certeza é que todos nós retornamos um dia para a pátria verdadeira, nesse trem da vida. Por essa razão, vale a pena viver intensamente cada minuto, dando à vida a importância que ela tem. E viver intensamente é enaltecer o tempo, no desenvolvimento das nobres virtudes que o Criador depositou na intimidade de cada filho Seu.

(Desconheço o autor)

## **CURIOSIDADES**

### **JURAR DE PÉS JUNTOS:**

Mãe, eu juro de pés juntos que não fui eu. A expressão surgiu através das torturas executadas pela Santa Inquisição, nas quais o acusado de heresias tinha as mãos e os pés amarrados (juntos) e era torturado pra dizer nada

além da verdade. Até hoje o termo é usado pra expressar a veracidade de algo que uma pessoa diz.

### **MOTORISTA BARBEIRO:**

Nossa, que cara mais barbeiro! No século XIX, os barbeiros faziam não somente os serviços de corte de cabelo e barba, mas também, tiravam dentes, cortavam calos, etc., e por não serem profissionais, seus serviços mal feitos geravam marcas. A partir daí, desde o século XV, todo serviço mal feito era atribuído ao barbeiro, pela expressão “coisa de barbeiro”. Esse termo veio de Portugal, contudo a associação de “motorista barbeiro”, ou seja, um mau motorista, é tipicamente brasileira.

### **TIRAR O CAVALO DA CHUVA:**

Pode ir tirando seu cavalinho da chuva porque não vou deixar você sair hoje! No século XIX, quando uma visita iria ser breve, ela deixava o cavalo ao relento em frente à casa do anfitrião e se fosse demorar, colocava o cavalo nos fundos da casa, em um lugar protegido da chuva e do sol. Contudo, o convidado só poderia pôr o animal protegido da chuva se o anfitrião percebesse que a visita estava boa e dissesse: “pode tirar o cavalo da chuva”. Depois disso, a expressão passou a significar a desistência de alguma coisa.

### **À BEÇA:**

O mesmo que abundantemente, com fartura, de maneira copiosa. A origem do dito é atribuída às qualidades de argumentador do jurista alagoano Gumercindo Bessa, advogado dos acreanos que não queriam que o Território do Acre fosse incorporado ao Estado do Amazonas.

### **DAR COM OS BURROS N'ÁGUA:**

A expressão surgiu no período do Brasil colonial, onde tropeiros que escoavam a produção de ouro, cacau e café, precisavam ir da região Sul à Sudeste sobre burros e mulas. O fato era que muitas vezes esses burros, devido à falta de estradas adequadas, passavam por caminhos muito difíceis e regiões alagadas, onde os burros morriam afogados. Daí em diante o termo

passou a ser usado pra se referir a alguém que faz um grande esforço pra conseguir algum feito e não consegue ter sucesso naquilo.

### **GUARDAR A SETE CHAVES:**

No século XIII, os reis de Portugal adotavam um sistema de arquivamento de joias e documentos importantes da corte através de um baú que possuía quatro fechaduras, sendo que cada chave era distribuída a um alto funcionário do reino. Portanto eram apenas quatro chaves. O número sete passou a ser utilizado devido ao valor místico atribuído a ele, desde a época das religiões primitivas. A partir daí começou-se a utilizar o termo “guardar a sete chaves” pra designar algo muito bem guardado.

### **OK:**

A expressão inglesa “OK” (okay), que é mundialmente conhecida para significar algo que está tudo bem, teve sua origem na Guerra da Secessão, no EUA. Durante a guerra, quando os soldados voltavam para as bases sem nenhuma morte entre a tropa, escreviam numa placa “0 killed” (nenhum morto), expressando sua grande satisfação, daí surgiu o termo “OK”.

### **ONDE JUDAS PERDEU AS BOTAS:**

Existe uma história não comprovada, de que após trair Jesus, Judas enforcou-se em uma árvore sem nada nos pés, já que havia posto o dinheiro que ganhou por entregar Jesus dentro de suas botas. Quando os soldados viram que Judas estava sem as botas, saíram em busca delas e do dinheiro da traição. Nunca ninguém ficou sabendo se acharam as botas de Judas. A partir daí surgiu a expressão, usada pra designar um lugar distante, desconhecido e inacessível.

### **PENSANDO NA MORTE DA BEZERRA:**

A história mais aceitável para explicar a origem do termo é proveniente das tradições hebraicas, onde os bezerros eram sacrificados para Deus como forma de redenção de pecados. Um filho do rei Absalão tinha grande apego a uma bezerra que foi sacrificada. Assim, após o animal morrer, ele ficou se

lamentando e pensando na morte da bezerra. Após alguns meses o garoto morreu.

### **PARA INGLÊS VER:**

A expressão surgiu por volta de 1830, quando a Inglaterra exigiu que o Brasil aprovasse leis que impedissem o tráfico de escravos. No entanto, todos sabiam que essas leis não seriam cumpridas, assim, essas leis eram criadas apenas “para inglês ver”. Daí surgiu o termo.

### **RASGAR SEDA:**

A expressão que é utilizada quando alguém elogia grandemente outra pessoa, surgiu através da peça de teatro do teatrólogo Luís Carlos Martins Pena. Na peça, um vendedor de tecidos usa o pretexto de sua profissão pra cortejar uma moça e começa a elogiar exageradamente sua beleza, até que a moça percebe a intenção do rapaz e diz: “Não rasgue a seda, que se esfiapa”.

### **O PIOR CEGO É O QUE NÃO QUER VER:**

Em 1647, em Nimes, na França, na universidade local, o doutor Vicent de Paul D´Argent fez o primeiro transplante de córnea em um aldeão de nome Angel. Foi um sucesso da medicina da época, menos pra Angel, que assim que passou a enxergar ficou horrorizado com o mundo que via. Disse que o mundo que ele imaginava era muito melhor. Pediu ao cirurgião que arrancasse seus olhos. O caso foi acabar no tribunal de Paris e no Vaticano. Angel ganhou a causa e entrou pra história como o cego que não quis ver.

### **QUEM NÃO TEM CÃO, CAÇA COM GATO:**

Na verdade, a expressão, com o passar dos anos, se adulterou. Inicialmente se dizia quem não tem cão caça como gato, ou seja, se esgueirando, astutamente, traiçoeiramente, como fazem os gatos.

### **DA PÁ VIRADA:**

A origem do ditado é em relação ao instrumento, a pá. Quando a pá está virada pra baixo, voltada para o solo, está inútil, abandonada em decorrência pelo homem vagabundo, irresponsável, parasita.

## **NHENHENHÉM:**

Nheë, em tupi, quer dizer falar. Quando os portugueses chegaram ao Brasil, os indígenas não entendiam aquela falação estranha e diziam que os portugueses ficavam a dizer “nhen-nhen-nhen”.

## **VAI TOMAR BANHO:**

Em “Casa Grande & Senzala”, Gilberto Freyre analisa os hábitos de higiene dos índios versus os do colonizador português. Depois das Cruzadas, como corolário dos contatos comerciais, o europeu se contagiou de sífilis e de outras doenças transmissíveis e desenvolveu medo ao banho e horror à nudez, o que muito agradou à Igreja. Ora, o índio não conhecia a sífilis e se lavava da cabeça aos pés nos banhos de rio, além de usar folhas de árvore pra limpar os bebês e lavar no rio as redes nas quais dormiam. Ora, o cheiro exalado pelo corpo dos portugueses, abafado em roupas que não eram trocadas com frequência e raramente lavadas, aliado à falta de banho, causava repugnância aos índios. Então os índios, quando estavam fartos de receber ordens dos portugueses, mandavam que fossem “tomar banho”.

## **ELES QUE SÃO BRANCOS QUE SE ENTENDAM:**

Esta foi das primeiras punições impostas aos racistas, ainda no século XVIII. Um mulato, capitão de regimento, teve uma discussão com um de seus comandados e queixou-se a seu superior, um oficial português. O capitão reivindicava a punição do soldado que o desrespeitara. Como resposta, ouviu do português a seguinte frase: “Vocês que são pardos, que se entendam”. O oficial ficou indignado e recorreu à instância superior, na pessoa de dom Luís de Vasconcelos (1742-1807), 12º vice-rei do Brasil. Ao tomar conhecimento dos fatos, dom Luís mandou prender o oficial português que estranhou a atitude do vice-rei. Mas, dom Luís se explicou: “Nós somos brancos, cá nos entendemos”.

## **A DAR COM O PAU:**

O substantivo “pau” figura em várias expressões brasileiras. Esta expressão teve origem nos navios negreiros. Os negros capturados preferiam morrer durante a travessia e, para isso, deixavam de comer. Então, criou-se o “pau

de comer”, que era atravessado na boca dos escravos e os marinheiros jogavam sopa e angu para o estômago dos infelizes, a dar com o pau. O povo incorporou a expressão.

### **ÁGUA MOLE EM PEDRA DURA, TANTO BATE ATÉ QUE FURA:**

Um de seus primeiros registros literário foi feito pelo escritor latino Ovídio (43 AC-18 DC), autor de célebres livros como “A arte de amar” e “Metamorfoses”, que foi exilado sem que soubesse o motivo. Escreveu o poeta: “A água mole cava a pedra dura”. É tradição das culturas dos países em que a escrita não é muito difundida formar rimas nesse tipo de frase pra que sua memorização seja facilitada. Foi o que fizeram com o provérbio, portugueses e brasileiros.

### **ANDA À TOA:**

Toa é a corda com que uma embarcação reboca a outra. Um navio que está à toa é o que não tem leme nem rumo, indo pra onde o navio que o reboca determinar.

### **Como os faraós eram embalsamados?**

Em primeiro lugar, cérebro, intestinos e outros órgãos vitais eram retirados. Nessas cavidades, colocavam-se resinas aromáticas e perfumes. Depois, os cortes eram fechados. Mergulhava-se, então, o cadáver num tanque com nitrato de potássio (salitre) para que a umidade do corpo fosse absorvida. Ele permanecia ali por setenta dias. Após esse período, o corpo era lavado e enrolado numa bandagem de algodão, com centenas de metros, embebida em betume, uma substância pastosa. Só aí o morto ia para a tumba. Esse processo conservava o cadáver praticamente intacto por séculos. A múmia do faraó Ramsés II, que reinou no Egito entre 1304 e 1237 AC., foi encontrada em 1881 apenas com a pele ressecada. Os cabelos e os dentes continuavam perfeitos.

### **O que significam as estrelas estampadas na bandeira brasileira?**

A bandeira do Brasil tem 27 estrelas. Elas correspondem ao número total de Estados brasileiros e também o Distrito Federal. O desenho celeste

estampado na nossa bandeira representa o céu do Rio de Janeiro, às 20 horas e 30 minutos, no dia 15 de novembro de 1889, data da Proclamação da República. A estrela que está acima da faixa branca representa o Estado do Pará. O nome dela é Spica, a estrela alfa – a mais brilhante – da constelação de Virgem.

### **Por que o número 7 é tão presente no cotidiano das pessoas?**

Desde a Antiguidade, a partir da observação da natureza, muitos significados foram atribuídos aos números. De acordo com o que viam, os estudiosos relacionavam os números a eventos, datas e conceitos religiosos. O número sete era considerado sagrado, já que supostamente representava a quantidade de planetas presentes no céu. Os pitagóricos, por exemplo, consideravam-no a imagem e modelo da ordem divina e harmonia. Por conta disso, foram incontáveis as concepções sociais e religiosas que se formaram diante dele: são sete os dias da semana, os pecados capitais e as notas musicais, entre outros.

### **Por que os israelitas também são chamados de judeus e hebreus?**

O primeiro termo a utilizado foi hebreu. "Era este o nome dado aos membros da família de Abrão, um patriarca que se estabeleceu em Canaã, na época em que ainda não existiam judeus", afirma. Segundo ele, um dos netos deste patriarca se chamava Israel e, por conseguinte, seus descendentes foram chamados de israelitas. Um dia, estes homens se instalaram em Canaã e criaram uma monarquia. Nascia então o Reino da Judéia, e o povo local foi denominado judeu. Hoje, israelita e hebreu são considerados sinônimos. Já judeu é utilizado para designar somente aqueles que seguem a religião judaica.

### **Por que quando estamos em pé, mas com o tronco do corpo tombado, as pessoas dizem "foi assim que Napoleão perdeu a guerra"?**

Porque quando o exército de Napoleão estava voltando da Rússia, os soldados estavam tão exaustos e havia tanto gelo que eles mal conseguiam andar. Fatigados, eles acabavam tombando na neve, com as pernas e o tronco formando um ângulo de 90 graus.

### **Qual era a capacidade de transporte dos navios negreiros?**

Normalmente, os navios negreiros transportavam de 300 a 600 escravos. Os negros eram trancafiados no porão dos navios, todos amontoados, e sofriam muito com as péssimas condições de higiene e alimentação. Em *O Homem e a Terra no Brasil*, de Edgar Rodrigues, consta que a situação era tão precária que, nas duas ou três semanas necessárias para a travessia, morriam de 50 a 70% dos escravos.

### **Qual era a diferença entre piratas e corsários?**

Os piratas atacavam por conta própria, ao contrário dos corsários, que atuavam em nome de um rei. Atacavam navios de países inimigos, usando a bandeira de seu país, e dividiam o saque com o rei, que ficava com a maior parte. Essa não era a regra geral, já que a maioria dos piratas era independente. Quantos humanos já morreram no mundo?

### **Quantos homens já habitaram a Terra?**

Muitos historiadores trabalharam a fim de calcular quantos *Homo sapiens* já passaram pelo planeta. Baseando-se no período de seu aparecimento na Terra - de 50.000 a 100.000 anos atrás - e na quantidade de homens que habitaram diferentes regiões durante toda a História, os estudiosos chegaram a números que variam de 34 a 105 bilhões de habitantes. A imprecisão se deve à escassez ou total ausência de registros e documentos em alguns períodos. Atualmente, vivem no planeta cerca de 7 bilhões de pessoas.

### **Como se sabe a que distância caiu um raio?**

Para se chegar a uma distância aproximada entre o ponto em que caiu um raio e o local onde você está, comece a contar os segundos no momento em que o relâmpago (luz do raio) foi visto e pare quando ouvir o trovão (som do raio). Depois divida esses segundos por três e você terá a distância em quilômetros.

### **O que existe no centro da Terra?**

O núcleo terrestre é dividido em duas partes. O exterior, constituído principalmente de ferro derretido e níquel, começa a 2.900 quilômetros abaixo da superfície. O núcleo interior começa a 5 mil quilômetros da superfície e tem, aproximadamente, 2.800 quilômetros de largura. Ele é composto de ferro

e níquel em estado sólido e está sob grande pressão. A temperatura chega a 6 mil °C.

### **O que são estrelas cadentes?**

As estrelas cadentes, na verdade, não são estrelas. São pequenas partículas minerais que viajam pelo espaço. Quando uma entra na atmosfera da Terra, o choque faz com que ela se torne incandescente. Isso dá a impressão de que a estrela está caindo. Ao avistar uma estrela cadente, as pessoas costumam fazer pedidos.

### **Por que existem as estações do ano?**

O eixo de rotação da Terra tem uma inclinação de aproximadamente 23 graus. Por isso, cada um dos hemisférios passa metade do ano mais exposto ao Sol do que o outro, produzindo padrões de clima regulares. Para a mesma época do ano, as estações se invertem nos hemisférios. Quando é verão no sul, é inverno no norte, e assim por diante. Se o eixo da Terra não fosse inclinado, não existiriam estações - apesar de o equador continuar mais quente do que os polos - pois o Sol iluminaria a Terra de maneira uniforme.

### **Qual a diferença entre raio, relâmpago e trovão?**

O raio é uma descarga elétrica produzida entre duas nuvens eletrizadas ou entre a terra e as nuvens. O relâmpago é a luz do raio e o trovão é o som dele.

### **Se a Lua está na fase nova, cheia ou minguante, o mundo todo a enxerga da mesma forma?**

Sim, as fases da Lua são um fenômeno simultâneo em todos os lugares; por conta disso, a Lua cheia estará nesta fase em todo o planeta.

### **De onde vêm os sonhos?**

Uma pessoa acordada usa a consciência para tomar decisões e agir. Ela é a parte do cérebro que convive e atua no dia-a-dia. Entre os vários níveis da consciência, existe o subconsciente. Ele, além de guardar as memórias

personais, também é o responsável pela criação dos sonhos. Durante o sono, o subconsciente formula histórias para se comunicar com o consciente.

### **O que é sonambulismo?**

Ele é provocado por uma arritmia cerebral, geralmente hereditária, e acontece com mais frequência entre crianças de três a dez anos. Trata-se de um distúrbio benigno que ocorre na primeira das seis passagens noturnas de um sono mais profundo para uma mais superficial. As funções motoras despertam, enquanto a consciência continua dormindo. O sonâmbulo se movimenta, mas não sabe o que está acontecendo.

### **Por quanto tempo um homem aguenta ficar sem dormir?**

Experimentos científicos revelaram que após quatro dias é impossível ficar acordado sem sequelas. Durante a ditadura militar, esse era um dos métodos de tortura utilizados e acredita-se que pessoas morreram em decorrência disso. Durante o sono ocorre a recuperação dos músculos e dos ossos, porque ele estimula a secreção de um hormônio regenerativo, além de organizar o nosso lado emocional. Prova disso é o mau humor e a irritação decorrentes de noites de insônia.

### **Por que a gente sonha?**

O sonho é uma atividade fisiológica e involuntária, como os batimentos cardíacos. Até hoje a ciência não sabe ao certo por que o cérebro o cria. Bloquear os sonhos de um ser humano, que pode ser provocado interrompendo as fases do sono nas quais eles ocorrem, pode afetar gravemente seu comportamento. Isso gera, por exemplo, distúrbios de humor e dificuldade de concentração.

### **Por que as pessoas roncam?**

O que causa o ronco é uma obstrução parcial das vias respiratórias, que pode ocorrer por vários motivos, como rinites, desvio do septo nasal e sinusite. A obstrução relaxa os músculos do tórax, que provoca a abertura involuntária da boca. O ar que entra encontra resistência na língua, na úvula (campainha) e nas amídalas e vibra, como se estivesse dentro de um aparelho de sopro.

## **Por que bocejamos?**

Quando estamos cansados ou entediados o metabolismo fica mais lento e o nível de gás carbônico no sangue tende a aumentar. Durante o bocejo, a pessoa inspira mais ar e o organismo se equilibra. Isso porque a quantidade de oxigênio na corrente sanguínea aumenta.

## **Por que bocejar é tão contagioso?**

Na espécie humana, a imitação é muitas vezes um ato reflexo. O bocejo, por ser um instinto básico e primitivo, acaba se tornando um estímulo para as pessoas que o observam. A resposta do corpo é praticamente automática, de forma similar ao que acontece com o riso em situações de grupo.

## **Por que em algumas noites não sonhamos e em outras não conseguimos nos lembrar dos sonhos?**

Não existem noites em que não sonhamos. O que é comum acontecer é a pessoa não se lembrar dos sonhos. E podem ser vários os fatores causadores de tal esquecimento: falta de interesse e vontade de lembrar-se dos sonhos, consumo de álcool, despertar rápido e repentino, uso de medicamentos antidepressivos e tranquilizantes ou estresse.

## **Por que sentimos sono após as refeições?**

Aquela vontade de dormir após as refeições acontece porque nosso organismo sofre algumas alterações depois que comemos. Uma delas é o aumento das concentrações de glicose no sangue (glicemia), que leva a uma menor atividade de alerta. Temos um centro no sistema nervoso central responsável pela vontade de comer. Essa região fica localizada próxima ao centro que controla o estado de alerta. Assim, depois de consumir alimentos, o aumento da glicemia estimula o sono. Também podemos sentir sono depois de comer muito. Isso porque a informação de saciedade que é levada ao cérebro nos faz perder o estado de alerta. Um terceiro motivo é que o organismo passa por ritmos biológicos que variam durante o dia. No meio do dia (ou hora do almoço) temos um declínio desses ritmos. A dica para não ter tanta vontade de dormir é diminuir o consumo de alimentos que promovam elevada concentração de glicose no sangue (como doces, geleias e mel) e dar

preferência a alimentos de baixo índice glicêmico (pães integrais, arroz, feijão e lentilha).

### **Quanto tempo dura um sonho?**

Antes se acreditava que os sonhos aconteciam em frações de segundos, mas hoje sabemos que eles acontecem em tempo real na nossa mente, na mesma velocidade que imaginamos estar vivenciando-os. Um sonho costuma durar de 10 a 40 minutos e relaciona-se sempre com nossos medos, preocupações, desejos ou coisas que estão para acontecer. Há pessoas que acreditam não sonhar, mas elas apenas não se recordam com o que sonharam. Para lembrarmos de um sonho, é preciso acordar no momento em que ele acontece.

### **Como surgiu a expressão ‘advogado do diabo’?**

Essa expressão tem a origem na Igreja Católica. Quando o processo de santificação tem início, o ‘advogado do diabo’ é escolhido pelo Vaticano para investigar se os milagres atribuídos ao candidato são de fato verdadeiros.

### **Do que é feita a hóstia, quanto pesa e qual seu prazo de validade?**

A hóstia é feita apenas com água e farinha de trigo, como um pão sem sal nem fermentos. Elas pesam aproximadamente 0,2 gramas (um pacote com mil hóstias tem 200 g) e podem ser consumidas até três meses depois da produção.

### **Por que as pessoas acendem velas para rezar e para os mortos?**

A luz é um símbolo marcante em praticamente todas as religiões e sempre foi ligada à divindade. Acender velas é uma maneira de chegar mais perto do divino. Segundo a Sagrada Escritura, antes da Criação do mundo tudo era uma grande confusão, o caos, a desordem. Até que Deus mandou que se fizesse a luz. Daí em diante, passagens bíblicas atestam: ‘O Senhor é a minha luz’, ou ainda, ‘Cristo é a luz do mundo’. Vale lembrar que os primeiros cristãos chamavam o batismo de ‘iluminação’, por ser quando o batizando recebia a luz de Cristo. Para o cristão é preciso caminhar como filho da luz, pois quem nasceu da luz é luz. Como os santos são pessoas que viveram em plenitude

esse ‘compromisso iluminado’, acender velas para eles é uma forma do crente alcançar o caminho da luz. As velas são usadas no altar desde o século XI, até então elas eram colocadas à frente, dos lados, ou atrás dele. Quanto aos mortos, era costume colocar uma vela benta em suas mãos. Ela deveria ser acesa no momento em que o sacerdote desse início ao rito de encomendar a alma, para que os novos caminhos do falecido fossem iluminados pela luz emanada por Cristo Salvador.

### **Por que as pessoas rezam ajoelhadas e com as mãos unidas?**

Na época das conquistas romanas, os derrotados nas lutas corriam em direção aos vitoriosos, ajoelhavam-se e estendiam as mãos pedindo para serem acorrentados. Essa atitude de súplica difundiu-se na Era Cristã. Cristo era tido como o conquistador divino de todos os povos e os fiéis repetiam a atitude de humildade dos vencidos na hora de rezar.

### **Por que o cestinho de carregar crianças se chama Moisés?**

No Egito Antigo, os faraós obrigavam todo o povo israelita a trabalhar como escravo e decidiram que todos os primogênitos dos israelitas deveriam ser mortos. Moisés acabara de nascer e para salvar o bebê, sua mãe o colocou num cesto e soltou-o nas águas do Rio Nilo. A irmã de Moisés foi seguindo o cesto de longe para ver quem o encontraria. Uma princesa estava à beira do rio quando viu o bebê e decidiu levá-lo para o palácio. A irmã de Moisés apareceu e disse à princesa que conhecia uma babá muito boa para cuidar dele. A babá era sua mãe. Foi assim que a própria mãe de Moisés o criou dentro do palácio do faraó.

### **Por que Santo Antônio é conhecido como santo casamenteiro?**

O que se conta é que ele era conhecido como protetor das causas perdidas. Por isso, as mulheres que achavam que estavam encalhadas passaram a rezar para ele. Existe até uma novena para Santo Antônio.

### **Por que São Jorge não é santo?**

São Jorge de Capadócia é venerado em todo o mundo como protetor das donzelas e dos oprimidos. Também é patrono de dois países: Inglaterra e

Portugal. Apesar disso, ele não faz parte do martiroológico (lista de todos os santos) da Igreja Católica porque faltam provas contundentes de que tenha realmente existido.

### **Como as ostras fabricam as pérolas?**

Qualquer corpo estranho (grãos de areia ou parasitas) que invada a concha pode causar irritação. Como mecanismo de defesa, as ostras revestem esse corpo estranho de madrepérola, uma substância cálcica que elas expelem para proteger a concha. É assim que se formam as pérolas. A maior pérola do mundo, encontrada em abril de 2001, tem 6,2 cm de comprimento, 5,3 cm de largura e 3,0 cm de altura. A preciosidade pesa 169 gramas.

### **Como funciona a ‘lanterna’ do vaga-lume?**

A luz desse inseto, chamada de bioluminescência, serve para aproximar o macho e a fêmea. Ela se acende no abdome. Sua produção depende de uma substância, a luciferina. Em contato com o ar e com uma enzima (luciferase), essa substância produz uma luz amarelo-esverdeada.

### **O escorpião é suicida?**

Não. Quando fica cercado de fogo, ele morre desidratado. Seu corpo fica encolhido e o ferrão fica numa posição que parece que ele picou a si próprio.

### **Por que o galo canta ao amanhecer?**

Quando nasce o dia, ele canta bem alto para avisar ao galinheiro que continua vivo e no comando. O canto tem a função de assustar eventuais desafiantes e foi a forma que ele encontrou para controlar seu território. O galinheiro tem somente um galo porque se tivesse dois, apenas um sobreviveria à luta pela liderança.

### **A galinha precisa ser fecundada pelo galo para botar ovos?**

Não. A galinha bota ovos, independente de ter sido fecundada pelo galo. Mas se o ovo for fecundado, será chocado por cerca de 20 a 22 dias e dele nascerá

um pintinho. Os ovos são chocados ou pela galinha ou pela chocadeira, equipamento que simula a umidade e a temperatura da ave mãe.

### **Quando uma galinha começa a botar ovos e quantos ela bota por dia?**

Elas começam a botar com cerca de 120 dias de vida e aos dois anos a frequência vai diminuindo, até parar. A ave pode botar cerca de 290 ovos por ano. Isso dá mais ou menos um ovo por dia, com algumas falhas no decorrer do período.

### **O pica-pau não fica com dor de cabeça de tanto bicar as árvores?**

Não, pois a cabeça dessa ave tem pequenas bolsas de ar que amortecem o impacto das batidas no crânio.

### **Por que a pomba branca simboliza a paz?**

São duas histórias com raízes religiosas. Quando João Batista estava batizando Jesus, o Espírito Santo apareceu na forma de uma pomba. A outra história diz que, após o dilúvio, Noé soltou um corvo e depois uma pomba. Do corvo não se ouviu mais falar e a pomba voltou porque não encontrou lugar para pousar. Uma semana depois, a ave foi solta novamente e voltou com uma folha verde de oliveira no bico. Isso era sinal de que já havia terra firme em algum lugar. Como o branco simboliza virgindade, paz, harmonia, uniu-se a pomba à cor branca e assim surgiu o símbolo da paz.

### **Por que o pato não se molha quando nada?**

Porque ele produz uma secreção oleosa embaixo da cauda e com o bico retira o óleo e o espalha pelo corpo. Recobertas por essa secreção, as penas tornam-se impermeáveis. Além disso, a camada de ar que fica entre as penas e o corpo ajuda a manter o pato flutuando.

### **Por que os pássaros voam numa formação em V?**

Esse tipo de formação ajuda os pássaros a economizar energia. Aqueles que vão à frente reduzem a resistência do ar para os outros. Quando o líder se cansa, ele é substituído por outro mais descansado.

## **Por que os urubus não ficam doentes quando comem carne podre?**

É porque eles têm anticorpos que os protegem e os tornam mais resistentes do que outras aves. Mesmo assim, o urubu pode se dar mal se ingerir algum produto químico ou bactéria contra a qual não possua a defesa natural.

## **Como as moscas conseguem fugir tão rápido quando tentamos matá-las?**

O corpo delas é todo coberto de pelos que funcionam como mini radares. Eles são especialmente sensíveis a movimentos de ar. O movimento da mão ou de qualquer outro objeto sólido cria a flutuação do ar e permite que a mosca voe antes de receber o golpe mortal.

## **Como o mel é feito?**

As abelhas recolhem o néctar das flores e o transformam em mel. O sabor do mel depende do tipo de flor da qual o néctar foi retirado. Os méis claros têm sabor mais suave. Os escuros, feitos a partir de flores silvestres, são mais fortes e possuem mais proteína.

## **Por que a abelha morre ao picar uma pessoa?**

A abelha operária, encarregada da proteção da colmeia, tem um ferrão com pequenas farpas, o que impede que seja retirado com facilidade da pele humana. Depois de dar a ferroadada, a abelha tenta escapar. Por causa das farpas, a parte posterior do abdômen, onde se localiza o ferrão, fica presa na pele das pessoas e a abelha morre. Já ao picar insetos, a abelha consegue retirar as farpas da vítima e sobrevive.

## **Qual é a diferença entre geleia real e própolis?**

A geleia real da qual a abelha rainha se alimenta é uma secreção natural das abelhas mais jovens. Essa secreção é rica em proteínas, carboidratos, vitaminas e lipídios. A geleia também tem substâncias capazes de regenerar células mortas, o que garante a longevidade da rainha. Com ação anti-inflamatória e cicatrizante, a própolis é usada pelas abelhas para fechar as fendas da colmeias na presença de eventuais perigos.

### **Por que o gambá tem cheiro ruim?**

O gambá tem glândulas que produzem um líquido chamado butilmercaptana. Ele só é liberado quando o animal se sente ameaçado. O cheiro forte funciona como defesa do gambá, porque afasta os animais predadores. Quando não está em perigo, o gambá, assim como os outros animais, tem um cheiro característico.

### **É verdade que cão que ladra não morde?**

É mais seguro não confiar nesse velho ditado. Só o dono consegue interpretar o latido do cachorro. É claro que o cão que late pode morder, especialmente se for desafiado. E saber as reais intenções do bicho é muito difícil. Quando os cachorros estão bravos, o pelo das costas fica eriçado e as orelhas em pé. Mas, se o totó for de uma raça com as orelhas caídas e de pelo longo, infelizmente, não dá para perceber isso. Portanto, o melhor mesmo é passar longe. E nem sempre o rabinho balançando é sinal de amizade. Ele pode mexer a cauda numa reação a uma situação de conflito, decidindo se vai atacar ou não.

### **Por que cães e gatos brigam?**

O cão tem natureza predatória e reage instintivamente a determinados estímulos de animais que se comportam como presas. Os movimentos bruscos e rápidos do gato despertam o instinto predatório do cachorro. Com a convivência, o gato pode aprender seus limites para ‘provocar’ o cachorro. Quanto menos medo o animal tiver do cão, menor é a chance de ele ser atacado.

### **Por que o gato arqueia o corpo e eriça os pelos quando se sente acossado?**

Essa é uma demonstração de medo. O animal se arqueia para mostrar que é maior e mais perigoso. Assim pode afugentar o inimigo.

### **Por que os cachorros dão voltas antes de deitar?**

É uma herança genética, vinda de seus antepassados de vida selvagem, há mais de 12 mil anos. Os cachorros antigos preparavam o lugar para dormir caminhando em círculo até formar um espaço confortável entre plantas ou pedras. Isso também servia para demarcar o espaço como território particular. O hábito sobreviveu, apesar de não ter mais função.

### **Por que os cachorros levantam a perna para fazer xixi?**

A explicação mais aceita é que o cachorro usa o xixi para demarcar seu território. Quando levanta a perna, o jato da urina alcança uma área maior. Outra explicação está relacionada aos hormônios: cachorrinhos que tenham sido castrados com menos de 4 meses de idade não levantam a perna.

### **Por que quando um gato faz cocô, coloca terra por cima?**

O ato de esconder as fezes é um recurso muito utilizado por felinos em geral, como forma de proteger a própria espécie. Não revelando seu paradeiro a outros animais, eles se protegem de predadores e não espantam suas presas. Também por isso, a maioria dos animais não defeca nas proximidades do ninho ou da caça.

### **Os peixes dormem?**

Não exatamente. Eles apenas alteram estados de vigília e de repouso. O período de repouso consiste num aparente estado de imobilidade, em que os peixes mantêm o equilíbrio por meio de movimentos bem lentos. Como não têm pálpebras, seus olhos ficam sempre abertos. Algumas espécies de deitam no fundo do mar ou rio, enquanto os menores se escondem em buracos para não serem comidos enquanto descansam.

### **Por que quando a lagartixa perde o rabo, outro nasce no lugar?**

A lagartixa tem um grande poder de regeneração, associado as vértebras que se fraturam facilmente. Para se defender de predadores, ela é capaz de soltar o próprio rabo ao menor estímulo. Ele permanece espontaneamente em movimento (por determinado tempo) e atrai para si a atenção do inimigo. Passado o acidente, o pequeno animal começa a reconstituir o rabo, que o auxilia na locomoção, apoio e defesa.

## **Por que as pessoas têm chulé?**

Mesmo sem chulé, o pé tem um cheiro característico. Todos os animais produzem certas substâncias no corpo que exalam odor, são os feromônios. Eles servem para identificar o indivíduo e, em certos animais, como forma de atração do sexo oposto. O chulé aparece quando a pele dos pés é atacada por micróbios (plantas ou animais microscópicos) que acabam agindo juntamente com o suor do corpo.

## **Por que o corpo fabrica gases?**

Os gases do estômago (aroto) são ar que engolimos pela boca. Até a composição dele é igual à do ar que respiramos: nitrogênio, oxigênio, hidrogênio e gás carbônico. Já os gases do intestino, fabricados pelo intestino grosso durante a digestão, possuem também o gás metano, produzido quando os alimentos que se decompõem.

## **De onde vêm as palavras Fulano, Beltrano e Sicrano?**

Fulano vem do árabe ‘fulân’ (‘tal’). No espanhol do século XIII, fulano era usado como adjetivo, mas depois se tornou esse substantivo que designa algo que não sabemos o nome. Beltrano veio do nome próprio Beltrão, muito popular na Península Ibérica por causa das novelas de cavalaria. A terminação em ano veio por analogia com fulano. E Sicrano tem origem misteriosa.

## **Como surgiu a numeração dos sapatos?**

Tudo começou em 1305. O rei Adalberto I, da Inglaterra, decretou que se considerasse como uma polegada a medida de três grãos secos de cevada alinhados. Os sapateiros ingleses se entusiasmaram com a ideia e passaram a fabricar, pela primeira vez na Europa, sapatos em tamanho-padrão, baseando-se nos tais grãos de cevada. Um calçado que medisse, por exemplo, 37 grãos de cevada era conhecido como ‘tamanho 37’.

## **Por que é comum os cofres serem retratados na forma de porco?**

No século XVIII, as pessoas guardavam moedas em potes feitos com uma argila chamada ‘pygg’. Certa vez, um ceramista não muito familiarizado com o

assunto recebeu uma encomenda de algumas peças deste material e imaginou que o cliente queria compartimentos com aparência de ‘pig’ (porco, em inglês). Assim nasceram os cofres em forma de porquinhos, hoje tradicionais em todo o mundo.

### **Por que o número 1 tem esse formato? E os números 2 , 3 ,4 ,5 ,6 , 7, 8 e 9?**

Embora sejam denominados arábicos, os algarismos que hoje utilizamos foram criados pelos hindus. Eles ficaram conhecidos como arábicos, pois foram os árabes que os trouxeram para o Ocidente, por volta do ano 770 DC. O formato deles foi traçado de modo que cada símbolo tenha uma quantidade de ângulos correspondente ao número que designa.

### **Qual a razão da disposição das letras na máquina de escrever?**

No primeiro modelo de máquina de escrever desenvolvido em 1867, as letras eram de fato dispostas em ordem alfabética. Porém, seu criador, o norte-americano Christopher Latham Sholes, decidiu incumbir o amigo James Densmore de descobrir uma forma de melhorar a disposição das teclas. Ele estudou as combinações de letras mais utilizadas na língua inglesa e optou por colocá-las distantes umas das outras de modo a evitar que hastes próximas subissem juntas e ficassem emboladas umas às outras. Embora várias outras propostas de distribuição tenham sido sugeridas ao longo dos tempos, o teclado de Densmore se tornou modelo padrão em todo mundo. Vale citar que por conta das seis primeiras letras da fileira superior, ele é chamado de teclado QWERTY.

### **Quem inventou o relógio de pulso?**

O inventor do relógio de pulso foi o mesmo do avião: o brasileiro Santos Dumont. O ‘pai da aviação’ pretendia cronometrar o tempo de voo de seus aviões durante as experiências. Naquele tempo, os relógios ficavam nos bolsos, presos a uma corrente. Como Santos Dumont não podia tirar as mãos do manche para pegar o relógio, encomendou ao joalheiro Cartier um modelo que ficasse fixo no braço e facilitasse o controle das horas.

### **Se o coelho não bota ovos, por que ele é o símbolo da Páscoa?**

Segundo a lenda, uma mulher teria pintado e escondido alguns ovos para que os filhos procurassem num domingo de Páscoa. Quando as crianças descobriram o ninho, um coelho passou correndo por elas. Os meninos imaginaram que o animal trouxera o presente. No antigo Egito, o coelho era o símbolo da fertilidade. Mas por que presentear com ovos? O ovo significa renascimento e ressurreição. Simão, o ‘cireneuque’ ajudou Cristo a carregar a cruz até o Calvário, era vendedor de ovos. Depois da crucificação os ovos teriam ficado coloridos.

### **Como se forma o arco-íris?**

A cor branca é formada por uma mistura de cores que podem ser decompostas com o auxílio de certos prismas transparentes - de cristal, por exemplo -, formando uma imagem conhecida pelos cientistas com espectro. O espectro é uma faixa de sete listras principais nas cores vermelha, alaranjada, amarela, verde, azul, anil e violeta. O arco-íris é o espectro formado pela luz solar ao atravessar as gotas de chuva, que funcionam como um prisma de cristal.

### **Como um vulcão entra em erupção?**

A Terra é formada por placas endurecidas, que são a crosta terrestre, e por placas de rochas derretidas, o magma que fica no interior do planeta. Um vulcão entra em erupção quando as placas se movimentam e o magma é lançado para fora. Essa massa, conhecida como lava, é composta de metais, como magnésio e ferro, e atinge uma temperatura de 1.200 graus.

### **De onde vem o nome das estações do ano?**

No passado, o ano era dividido em ‘veris’ (bom tempo, estação da floração), e ‘hiems’ (mau tempo, estação do frio). O sistema de quatro estações foi adotado a partir do século XVII. Derivados do latim, os nomes das estações significam: Primavera – de ‘primo vere’, quer dizer princípio da boa estação; Verão – de ‘veranum tempus’, significa tempo da frutificação; Outono – de ‘tempus autumnus’, é o mesmo que tempo de ocaso; Inverno – de ‘tempus hibernus’, quer dizer tempo de hibernar.

### **O que é chuva de granizo?**

É comum nevar a chover ao mesmo tempo. Se a temperatura perto do solo estiver muito alta para haver somente neve e muito baixa para haver somente chuva, as duas ocorrem ao mesmo tempo. Os flocos de neve que não se derretem se juntam, formando blocos de gelo. É a chuva de granizo.

### **O que são as marés?**

São oscilações periódicas do nível do mar, influenciadas pelo Sol e pela Lua. Quando esses astros estão em conjunção, ou seja, em linha reta com a Terra, produzem a maré alta. Quando estão em quadratura, formando um ângulo reto, temos a maré baixa.

### **O que são os terremotos e por que eles surgem?**

O manto, que é a camada superficial do nosso planeta, é formado por 20 placas, que se esbarram levemente. Quando isso acontece, há uma grande pressão nas rochas das bordas das placas; e às vezes, as rochas se prendem e a pressão aumenta. Quando se desprendem, produzem ondas de choque cujos movimentos se refletem na superfície da Terra. Esses movimentos são os terremotos, e são ondas tão fortes que poder ter a potência da explosão de 200 toneladas de dinamite.

### **Por que existem as estações do ano?**

O eixo de rotação da Terra tem uma inclinação de aproximadamente 23 graus. Por isso, cada um dos hemisférios passa metade do ano mais exposto ao Sol do que o outro, produzindo padrões de clima regulares. Para a mesma época do ano, as estações se invertem nos hemisférios. Quando é verão no sul, é inverno no norte, e assim por diante. Se o eixo da Terra não fosse inclinado, não existiriam estações – apesar de o equador continuar mais quente do que os polos – pois o Sol iluminaria a Terra de maneira uniforme.

### **Por que um livro de mapas é chamado Atlas?**

O termo vem do nome de um personagem da mitologia grega. Como punição por brigar contra os deuses, Atlas foi forçado a carregar o globo terrestre em seus ombros. Essa cena passou a ilustrar vários livros de mapas da

antiguidade. Com o tempo, esses livros ficaram popularmente conhecidos como Atlas.

### **Papai Noel existe?**

Sim. Ele foi inspirado no bispo Nicolau, que viveu e pontificou na cidade de Myra, na Turquia, no século IV. Nicolau costumava ajudar, anonimamente, quem estivesse em dificuldades financeiras. Colocava o saco com moedas de ouro a ser ofertado na chaminé das casas. Foi declarado santo depois que muitos milagres lhe foram atribuídos. Sua transformação em símbolo natalino aconteceu na Alemanha e daí correu o mundo. Nos Estados Unidos, a tradição do velhinho de barba comprida e roupas vermelhas que anda num trenó puxado a rena ganhou força. A figura do Papai Noel que conhecemos hoje foi obra do cartunista Thomas Nast, na revista Harper's Weeklys, em 1881.

### **Por que as pessoas batem na madeira para espantar maus pensamentos?**

Cerca de 4 mil atrás, os índios da América do Norte observaram que o carvalho era a árvore mais atingida por raios. Concluíram que a imponente árvore era a morada dos deuses na Terra e toda vez que se sentiam culpados por alguma coisa, batiam no tronco dos carvalhos com os nós dos dedos, para chamar os deuses e pedir perdão.

### **Por que azul é a cor associada aos meninos e rosa, às meninas?**

A associação surgiu da tentativa de diferenciar os gêneros e desmistificar o clichê 'são todos iguais'. Antigamente, acreditava-se que espíritos demoníacos grudassem nos recém-nascidos e azul era a cor mais poderosa para afastar o demônio, possivelmente por sua associação com a cor do céu. Como os homens eram tidos como mais valiosos para os pais que as meninas, a cor foi adotada para eles. E aparentemente, as meninas não tinham esse problema com os espíritos nefastos. Até um século mais tarde, os bebês do sexo feminino não tinham cor para identificá-los. A associação das meninas com a cor rosa vem de uma lenda europeia, que dizia que as meninas nasciam dentro de rosas cor-de-rosa. A lenda europeia dizia, ainda, que os meninos nasciam de repolhos azuis.

### **Por que dizem que trevo de 4 folhas dá sorte?**

Como o comum é o trevo de 3 folhas, a raridade tornou o trevo de 4 folhas sagrado para os druidas da Inglaterra de 200 AC. Eles acreditavam que quem tivesse a plantinha poderia ver os demônios da floresta e ganhar alguns de seus poderes. Após sacrifícios humanos, os druidas saíam para as florestas para procurar os desejados trevos.

### **Por que algumas plantas se fecham quando encostamos a mão nelas?**

Esse tipo de planta é chamado de sensitiva. As células das hastes que sustentam a folha têm paredes muito finas e armazenam água. Qualquer estímulo, por mais leve que seja, faz romper o equilíbrio da água e a folha se fecha. Se o toque for muito forte, a planta se inclina totalmente.

### **Por que quase todas as plantas são verdes?**

O processo pelo qual as plantas fabricam seus alimentos chama-se fotossíntese. Nesse processo, a planta absorve luz do Sol e utiliza essa energia para produzir o alimento. O pigmento que absorve a luz é a clorofila, substância normalmente verde. Mas algumas plantas têm clorofila de cor diferente, como a alga vermelha, por exemplo.

### **Qual a diferença entre azeitonas verdes e pretas?**

Elas vêm da mesma árvore e são o mesmo fruto, mas são colhidas em diferentes épocas. As verdes são imaturas, que depois se tornam amarelas e, por fim, pretas. A azeitona preta tem um teor de óleo de 10 a 30% maior do que a verde. Quando são colhidas, as azeitonas têm um sabor amargo e só ficam gostosas depois de colocadas em conserva.

### **Como nasceu a expressão "deixar as barbas de molho"?**

Na Antiguidade e na Idade Média, a barba significava honra e poder. Ter a barba cortada por alguém representava uma grande humilhação. Essa ideia chegou aos dias de hoje nessa expressão que significa ficar de sobreaviso, acautelar-se, prevenir-se. Um provérbio espanhol diz que: ‘quando você vir as

barbas de seu vizinho pegar fogo ponha as suas de molho'. Todos nós devemos aprender com as experiências dos outros.

### **Como surgiu a expressão 'lágrimas de crocodilo'?**

A expressão é usada para se referir a choro fingido. O crocodilo, quando ingere um alimento, faz forte pressão contra o céu da boca, comprimindo as glândulas lacrimais. Assim, ele "chora" enquanto devora uma vítima.

### **De onde vem a expressão 'lua de mel'?**

Há mais de 4 mil anos, os habitantes da Babilônia comemoravam a lua-de-mel durante todo o primeiro mês de casamento. Neste período, o pai da noiva precisava fornecer ao genro uma bebida alcoólica feita a partir da fermentação do mel, o hidromel. Como eles contavam a passagem do tempo por meio do calendário lunar, as comemorações ficaram conhecidas como lua-de-mel.

### **De onde vem a expressão 'balzaquiana'?**

O termo 'balzaquiana' é aplicado às mulheres que estão na faixa dos 30 anos. Porém, nem todos sabem que a expressão foi cunhada após a publicação de um livro do francês Honoré de Balzac. Em *As Mulheres de 30 Anos*, o escritor realiza uma análise do destino das jovens na primeira metade do século XIX, em particular dentro do casamento. E faz uma apologia às mulheres de mais idade, que, amadurecidas, podem viver o amor com maior plenitude. É o que acontece à heroína da narrativa, Júlia. Ela se casa com um oficial do exército, mas depois descobre que a relação está longe de ser o que imaginava. Vê-se, então, presa a um matrimônio infeliz. Quando se torna uma trintona, porém, a moça consegue encontrar o amor nos braços de Carlos Vandenesse.

### **O que significa 'chorar as pitangas'?**

O nome pitanga vem de 'pyrang', que, em tupi, significa vermelho. Portanto, a expressão se refere a alguém que chorou muito, até o olho ficar vermelho.

**Por que "cuspido e escarrado" significa que uma pessoa é muito parecida com outra?**

O correto é ‘esculpido em carrara’. A frase é uma alusão à perfeição das esculturas de Michelangelo, pois carrara é um mármore da Itália e foi bastante usado por ele.

### **Por que alguém com dificuldades de aprendizado é chamado de burro?**

É muito provável que a fama do burro venha de seu hábito de empacar. Se alguma coisa o assusta, ele simplesmente para, demonstrando teimosia e um temperamento cismado, arredio. Apesar desta característica, o burro tem capacidade de aprender, embora não seja tão inteligente quanto o cavalo.

### **Por que o jogo de futebol amador também é chamado de ‘pelada’?**

De acordo com o Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa, ‘pelada’, designando partidas amadoras e improvisadas de futebol, deriva do substantivo ‘pela’. Esta palavra significa bolas de borracha. Embora o dicionário não aponte o período em que a palavra ‘pelada’ foi inicialmente empregada com este significado, o termo que a originou data da Europa do século XIV.

### **Qual a origem da palavra ‘puxa-saco’?**

Esta expressão surgiu a partir de uma gíria militar. Puxa-sacos eram as ordenanças que, de modo submisso, carregavam os sacos de roupas dos oficiais em viagem.

### **Qual é a maior palavra da língua portuguesa?**

A campeã que sempre foi anticonstitucionalissimamente perdeu seu posto. A palavra mais extensa hoje tem 46 letras: pneumoultramicroscopicossilicovulcanoconiótico. Ela descreve o estado das pessoas que sofrem de uma doença rara, provocada pela aspiração de cinzas vulcânicas.

### **Qual é a origem da expressão ‘macaco velho não põe a mão em cumbuca’?**

Existe uma árvore chamada sapucaia que dá um fruto em forma de cumbuca. Quando amadurece, a cumbuca desprende pequenas castanhas. Os filhotes de macacos enfiam a mão na abertura da fruta e ficam presos. Eles só conseguem sair quando fecham a mão e abandonam o fruto.

### **Qual é a origem da expressão ‘neca de pitibiribas’?**

O termo neca equivale a nada e vem do latim ‘nec’, que significa ‘não’. De acordo com o dicionário Houaiss, o termo ‘pitibiriba’ (ou pitibiribas) é tipicamente brasileiro. Ele quer dizer nada ou coisa alguma.

### **Qual é a origem da expressão ‘quintos do inferno’?**

Durante o século 18 os portugueses coletavam diversos impostos na colônia, entre eles, a quinta parte (20%) de todo ouro extraído. Depois da coleta, enviavam estes impostos – chamados de ‘quinto’ – para Portugal. O povo da metrópole, que achava que o Brasil ficava no fim do mundo, dizia: ‘Lá vem a nau dos quintos do inferno’.

### **Qual é a origem da expressão ‘santo do pau oco’?**

Durante o século XVII, as esculturas de santos que vinham de Portugal eram feitas de madeira. A expressão surgiu porque muitas delas chegavam ao Brasil recheadas de dinheiro falso. No ciclo do ouro, os contrabandistas costumavam enganar a fiscalização recheando os santos ocos com ouro em pó. No auge da mineração, os impostos cobrados pelo rei de Portugal eram muito elevados. Para escapar do tributo, os donos de minas e os grandes senhores de terras da colônia colocavam parte de suas riquezas no interior de imagens ocas de santos. Algumas, normalmente as maiores, eram enviadas a parentes de outras províncias e até de Portugal como se fossem presentes. Outra versão vem de São Vivaldo, retratado sempre dentro de um tronco de madeira.

### **Por que o gol marcado de escanteio se chama olímpico?**

O primeiro gol feito em uma cobrança de escanteio foi marcado por Cesáreo Onzari, da seleção Argentina, durante um amistoso contra o Uruguai. Naquele ano, os uruguaios haviam sido consagrados campeões olímpicos de

futebol. É por isso que o golaço do ponta-esquerda acabou sendo batizado de olímpico.

### **Por que se chamam os catadores de bola de gandulas?**

Gandulla era um argentino da equipe do Vasco da Gama na década de 1940. Como era mau jogador, nunca entrava nos jogos e acaba na beira do campo, uniformizado, buscando a bola que saía de campo. A torcida acostumou com Gandulla e assim todos os ‘buscadores de bolas’ passaram a ser conhecidos como gandulas.

### **O que é o efeito estufa?**

A concentração de dióxido de carbono, metano, chumbo, mercúrio, entre outros gases nocivos, resulta em uma camada que impede a saída do calor que entra na atmosfera, causando o aumento da temperatura na Terra. A emissão excessiva de combustíveis e a devastação das florestas estão entre os maiores causadores desse efeito.

### **Por que alguns insetos voam em volta da luz?**

Os insetos noturnos se orientam pela luz da Lua. Uma fonte de luz mais forte na terra deixa-os confusos. Para manter constante o seu ângulo em relação a luz, e poder voltar ao seu habitat, o inseto precisa corrigir sua rota de vôo. Por isso, ele voa em espirais cada vez menores até colidir com a fonte de luz.

### **De onde vem a ideia de que água com açúcar acalma?**

Tomar água com açúcar para acalmar os nervos é crendice popular. Na verdade, o açúcar é metabolizado pelo organismo e se transforma em frutose e glicose, duas importantes fontes de energia, que não possuem nenhum poder tranquilizante.

### **Em que país é falta de educação cumprimentar uma pessoa com uma mão no bolso?**

Na Alemanha, especialmente, cumprimentar uma pessoa com a mão no bolso é falta de educação. De qualquer forma, desde o tempo das cavernas o

cumprimento é feito preferencialmente de mãos livres. Dessa maneira, as pessoas mostram que estão desarmadas e abertas para o contato com os outros.

### **Por que as pessoas brindam?**

Na Grécia antiga, existia o costume de beber pela saúde das pessoas. Em um típico banquete grego, podia se beber pela saúde de todos os deuses do Olimpo. Os romanos, exagerados, frequentemente brindavam pela mulher de cada um deles e, algumas vezes, até bebiam um copo de vinho para cada letra do nome da pessoa brindada.

### **Por que as pessoas se cumprimentam com um aperto de mãos?**

Esta antiga tradição começou no tempo das grandes batalhas. Os adversários se davam as mãos para mostrar que não escondiam nenhuma arma. Era um sinal de confiança entre as duas partes.

### **O que é o soluço?**

É uma contração involuntária do diafragma, principal músculo responsável pela respiração. A causa mais comum são os distúrbios gastrintestinais passageiros, que podem ser provocados pela ingestão de uma grande quantidade de alimentos ou de substâncias que irritem o aparelho digestivo, onde existem receptores que informam o sistema nervoso sobre a qualidade do que foi ingerido. O sistema nervoso manda um reflexo para o diafragma, provocando uma inspiração abrupta que termina com o fechamento repentino da glote, região que liga a faringe com a laringe.

### **O que é ressaca e como se deve tratá-la?**

A ressaca é um mal-estar generalizado provocado pelo consumo excessivo de bebidas alcoólicas. Alguns de seus sintomas são: dor de cabeça, olhos sensíveis à luz, enjoo e gosto amargo na boca. Depois de uma bebedeira, o organismo está estressado e não se deve exigir muito dele. O ideal é a pessoa ficar em um ambiente silencioso, com pouca luz e descansar bastante. Beber bastante líquido, como água, chás e sucos de frutas, é importante para repor as vitaminas e sais minerais perdidos. A alimentação deve ser bem leve, de preferência sopas.

## **Por que é preciso se movimentar durante viagens longas de avião?**

Permanecer muito tempo sem movimentar as pernas prejudica o sistema circulatório. Por causa da lei da gravidade, que atrai os corpos para baixo, o sangue tem certa dificuldade em subir dos membros inferiores e voltar ao coração. A estagnação das veias causa trombose venosa, coágulos que podem ser levados para o pulmão, coração ou cérebro.

## **Por que os homens têm pomo-de-adão?**

O pomo-de-adão é uma saliência do osso hioide, junto à laringe, um dos órgãos envolvidos no processo de fala. Esse crescimento é determinado por hormônios masculinos, principalmente a testosterona. Como esses hormônios, em geral, só são encontrados em grande quantidade no organismo dos homens, principalmente na fase da puberdade, apenas eles apresentam o pomo. O tamanho vai depender do tipo físico da pessoa. Em homens com pescoço mais comprido, a saliência tende a aparecer mais que nos de estatura atarracada, com pescoço menor.

## **Por que os médicos pediam, num exame, que o paciente dissesse ‘33’?**

O número 33 provoca vibração o pulmão cheio de ar. Se ele estiver repleto de fluido, como fica quando alguém está com pneumonia, o médico não sente a mesma vibração nas pontas dos dedos.

## **Quais são os elementos químicos encontrados no corpo humano?**

Mais de vinte elementos químicos participam da constituição do corpo humano. Entre eles, destacam-se: oxigênio (65%), carbono (18%), hidrogênio (10%), nitrogênio (3%), cálcio (2%), fósforo (1%), potássio (0,35%), enxofre (0,25%), sódio (0,15%), magnésio (0,05%) e ferro (0,004%). Há ainda outros elementos que, apesar de importantes, aparecem em quantidades bastante reduzidas. É o caso do manganês, cobalto, iodo, flúor, cobre, alumínio, níquel, bromo, zinco e silício.

## **Quantos dias uma pessoa aguenta sem comer?**

Para uma pessoa saudável de 70 kg permanecer viva, 60 dias são o limite sem se alimentar. Este número, porém, pode variar significativamente, geralmente para menos, de acordo com as reações de outras partes do organismo. Às vezes, embora a pessoa ainda tenha reservas de gordura, o pulmão ou outro órgão não resiste à fragilidade provocada pela falta de nutrientes.

### **Por que se diz que alguém que está com medo vai fazer xixi na calça?**

Porque uma situação que nos causa medo pode desencadear uma reação do sistema nervoso que aumenta a pressão sobre a bexiga, levando à contração involuntária do órgão e ao descontrole urinário.

### **É verdade que nossas orelhas não param de crescer?**

Nossas orelhas estão sempre crescendo porque são feitas de cartilagem. Ao contrário dos ossos, a cartilagem não depende de certos hormônios que com o tempo se tornam escassos. Por isso nunca param de crescer. O mesmo acontece com o nariz.

### **Por que ficamos vermelhos quando estamos com vergonha?**

Em situações de perigo, alegria ou raiva o cérebro leva sinais até as glândulas suprarrenais para produzirem adrenalina. Com isso os vasos sanguíneos se dilatam e o sangue passa em maior quantidade. Em regiões onde há mais vasos, como estômago, rosto e coração, há mais sangue circulando. Por isso você fica vermelho.

### **Por que os bêbados não conseguem andar em linha reta?**

Porque, por meio da corrente sanguínea, o álcool atinge o sistema nervoso central e uma das consequências disso é a perda do equilíbrio.

### **Por que os negros têm os cabelos mais encaracolados que os brancos?**

Esse tipo de cabelo é uma característica de populações que, durante a evolução, habitavam regiões de clima quente. O cabelo bem crespo consegue manter uma camada de cerca de 5 centímetros de ar entre a cabeça e o ambiente, protegendo a pessoa do calor. Como isso é hereditário, mesmo

migrando para regiões menos quentes, ainda por bastante tempo os negros manterão esse tipo de cabelo.

### **Por que quando ficamos muito tempo mexendo em água nossas mãos ficam enrugadas?**

Porque o contato com a água dilui a fina camada natural de óleo que recobre a pele. Sem o óleo, que funciona uma proteção, a água penetra no corpo através dos poros, fazendo com que a inche e enrugue. Mas quando seca, volta ao normal.

### **Por que sentimos um choque quando batemos o cotovelo?**

Uma batida em outras partes do corpo que tenham nervos também pode dar essa reação, pois o nervo choca-se com 2 superfícies duras: o osso e o objetivo em que se bateu, e isso dá a sensação de choque.

### **Quanto alimento cabe no estômago?**

O estômago de um adulto comporta cerca de 0,9 litro de alimento. Depois de uma refeição exagerada, o órgão pode dilatar e suportar mais do que a capacidade normal.

### **Por que a lágrima é salgada?**

A lágrima contém sal e outra substância desinfetante que mata os germes e evita a infecção dos olhos. Elas são formadas por glândulas que ficam logo acima do globo ocular. Quando essas glândulas não funcionam bem, os olhos ficam secos.

### **Por que algumas pessoas desmaiam ao ver sangue?**

Essas pessoas, com a vertigem, estão se defendendo diante de uma situação que as deixa em estado de choque emocional. Nessas situações o cérebro libera no sangue adrenalina e acetilcolina, substâncias que dilatam os vasos sanguíneos. A pressão arterial diminui, dificultando o retorno do sangue oxigenado ao cérebro e causando o desmaio.

.

### **Por que dizem que os nobres têm sangue azul?**

Na verdade, todos nós temos. As veias têm paredes finas e azuladas e por isso podemos ver o sangue venoso que elas carregam; esse sangue, pouco oxigenado, tem um tom que tende para o azul. Isso é mais perceptível em pessoas de pele clara e antigamente o chique era não tomar sol e ter a pele bem branquinha. Como só os nobres não precisavam trabalhar no campo, embaixo do sol, era mais fácil ver “sangue azul” deles do que o do resto das pessoas.

### **Por que sentimos calor em temperaturas acima de 30 graus se a média do nosso corpo é 36 graus?**

O organismo produz e libera calor quando realiza as atividades do cotidiano. Quando a temperatura externa é igual ou maior do que a do corpo, o organismo tem dificuldade em trocar calor com o ambiente. Nesse caso, o suor funciona como mecanismo de defesa, resfriando o corpo.

### **Por que sentimos mais fome no inverno?**

O organismo usa sistemas reguladores para equilibrar o calor que o corpo produz e o que ele perde. No inverno, quando a temperatura é baixa, o organismo precisa agir rápido porque o ar frio faz o corpo perder mais calor. A fome ataca porque a alimentação serve para repor calor em forma da energia vinda dos nutrientes.

### **Por que suamos ao sentir calor?**

Para refrescar o organismo. Quando o corpo sente calor depois de alguma atividade física ou quando estamos com febre, pequenas glândulas na pele soltam o suor. Ele é um líquido levemente salgado, composto por 99% de água. A água evapora e ajudar a absorver o calor da pele, deixando o corpo mais fresco. Mas se o lugar é quente e úmido, a água não evapora e suor acaba não refrescando.

### **Por que a bússola aponta sempre para o norte?**

.

Isso acontece porque o planeta Terra tem um campo magnético que funciona como se fosse um grande ímã. É sabido que polos opostos se atraem; então, quando se coloca uma bússola - que traz um ímã em si - em qualquer local do planeta, o ponteiro que representa o norte aponta para a região cuja polaridade o atrai. Independentemente do local onde a pessoa estiver, tal ponteiro será atraído pelo norte.

### **Por que se coloca cal de construção no doce de abóbora?**

Para que os pedaços da fruta do doce em calda fiquem com uma casquinha crocante. A cal faz bem também porque acrescenta cálcio ao alimento.

### **Por que o cinema é conhecido como a sétima arte e quais são as outras seis?**

Na Antiguidade, os gregos e romanos classificavam como arte a pintura, a escultura, a oratória, o teatro, a poesia, a música e a dança. Mas foi no século XVIII que as manifestações criativas foram estudadas e classificadas em dois grupos: as belas artes e as belas letras. As belas artes eram seis: arquitetura, escultura, pintura, gravura, música e coreografia. Das belas letras faziam parte a gramática, a eloquência, a poesia e a literatura. Quando o cinema surgiu, em 1895, inventado pelos irmãos Lumière, foi classificado como arte e ganhou o rótulo de ‘sétima arte’.

### **Por que o prêmio recebeu o nome de Oscar?**

Até 1931, o troféu, era chamado apenas de estatueta. Nesse ano, conta a lenda, a bibliotecária da Academia, Margaret Herrick, ao observar a estatueta em cima da mesa de um dos diretores da Academia, comentou: ‘Nossa, parece meu tio Oscar’. Ela se referia a Oscar Pierce, um fazendeiro do Texas. O crítico de cinema Sidney Skolsky ouviu a brincadeira e a publicou. O nome pegou. O Troféu imprensa, cópia fiel do Oscar, foi criado em 1958 para premiar os melhores da TV Brasileira.

### **O sol queima mais a pele no litoral ou na montanha?**

Na montanha, a incidência solar é maior pelo fato de o ar ser mais rarefeito. Além disso, muitas vezes o litoral tem o sol mais suave por conta da umidade alta (quanto mais úmida a região, mais fresca será).

### **Irmão gêmeo é clone?**

Podemos dizer que os gêmeos univitelinos são clones feitos pela natureza. Nesse caso, um conjunto de células que deveria resultar numa pessoa só acaba se partindo em dois. Cada metade tem a mesma informação genética e dá origem a um indivíduo idêntico. Essa técnica, chamada de bipartição de embriões, já foi usada com sucesso pelos cientistas na clonagem de bovinos e macacos. Eles usam uma lâmina finíssima para dividir o conjunto de células ao meio.

### **O clone também tem a mesma personalidade do original?**

Não. O clone humano teria as mesmas características físicas, como a cor dos olhos, o formato das unhas ou até mesmo uma alergia ao leite. Mas matriz e cópia seriam duas pessoas diferentes, com gostos e personalidades distintas, moldadas a partir de situações que vivemos todos os dias.

### **Quem nasceu primeiro, o ovo ou a galinha?**

A galinha. Todos os seres descendem de outros, a galinha é um estágio evoluído de outro animal. Dessa forma, ela, como a conhecemos, surgiu antes de pôr o primeiro ovo.

### **Por que os dias da semana acabam com feira?**

No Império Romano, a astrologia introduziu no uso popular a septímana, ou seja, sete manhãs, de origem babilônica. Inicialmente, os nomes dos deuses orientais foram substituídos por equivalentes latinos. No cristianismo, o dia do Sol, 'solis dies', foi substituído por 'dominica', dia do Senhor; e o 'saturni dies', dia de Saturno, por 'sabbatum', derivado do hebraico 'shabbath', dia do descanso, consagrado pelo Velho Testamento. Os outros dias eram dedicados a: Lua (segunda), Marte (terça), Mercúrio (quarta), Júpiter (quinta) e Vênus (sexta). O termo "feira" surgiu em português porque, na semana de Páscoa, todos os dias eram feriados - férias ou feiras - e, além disso, os mercados

funcionavam ao ar livre. Com o tempo, a Igreja banuiu das liturgias os nomes pagãos dos dias, oficializando as "feiras". O domingo, que seria a primeira feira, conservou o mesmo nome por ser dedicado a Deus, fazendo a contagem iniciar-se na 'secunda' feira, a segunda-feira. O sábado foi mantido em respeito à antiga tradição hebraica. Apesar da oposição da Igreja, as designações pagãs sobreviveram em todo o mundo cristão, menos no que viria a ser Portugal, graças ao apostolado de São Martinho de Braga (século VI), que combatia o costume de 'dar nomes de demônios aos dias que Deus criou'.

### **O que são transgênicos?**

São plantas criadas em laboratório a partir de experiências de engenharia genética. As técnicas permitem que os genes sejam manipulados de um organismo para outro, rompendo as suas estruturas naturais, até se chegar ao produto desejado. Assim, é possível fazer combinações de animais com bactérias ou plantas, jamais encontradas na natureza. Apesar de alguns transgênicos serem de grande utilidade para o homem, ainda não são conhecidos os efeitos, em longo prazo, de uma alimentação com base nos produtos geneticamente modificados.

### **Por que as hienas vivem rindo?**

Na verdade, hienas não riem. À noite, elas costumam soltar seu uivo esquisito, que parece uma gargalhada.

### **Por que choramos ao descascar cebola?**

A cebola tem um óleo que evapora quando ela é cortada ou descascada. O vapor do óleo afeta os nervos do nariz que são ligados aos olhos. Por isso eles lacrimejam.

### **Por que o tomate é considerado fruta em vez de legume?**

O tomate é o fruto do tomateiro, onde se encontram os órgãos reprodutores desta planta. A polpa comestível nada mais é do que o ovário desenvolvido, dentro do qual há sementes originárias de óvulos. Quanto às leguminosas, constituem uma família de plantas, na qual o tomate não se inclui.

## Outras curiosidades

- O Sol libera mais energia em um segundo do que tudo que a humanidade já consumiu em toda a sua existência.
- A maneira mais fácil de diferenciar um animal carnívoro de um herbívoro é olhando nos seus olhos. Os carnívoros (cachorros, leões) possuem os olhos na parte da frente da cabeça, o que facilita a localização do alimento. Já os herbívoros (aves, coelhos) possuem os olhos do lado da cabeça para perceber a aproximação de um possível predador.
- Nesse exato momento há mais de 100.000.000 micro-organismos se alimentando, se reproduzindo, nadando e depositando detritos na área em volta dos seus lábios.
- Você pisca aproximadamente 25 mil vezes por dia.
- Raios matam mais do que vulcões, furacões e terremotos.
- Os chipanzés são os únicos animais capazes de se reconhecer na frente de um espelho.
- As moscas domésticas vivem apenas 2 semanas.
- Shigechio Isumi, um pescador japonês, viveu 121 anos.
- Rir durante o dia faz com que você durma melhor à noite.
- A palavra "VIP" significa "Very Important Person", ou seja, 'Pessoa muito importante'.
- A Coca-Cola era originalmente verde.
- As pessoas inteligentes têm mais zinco e cobre em seu cabelo.

- Cada rei das cartas do baralho representa um grande rei da história. Espadas: Rei David. Paus: Alexandre O Grande. Copas: Carlos Magno. Ouro: Júlio César.
- Só uma pessoa em 2 bilhões vive para ter 116 anos ou mais.
- O músculo mais forte do corpo humano é a língua.
- A palavra 'gringo' vem da rixa entre mexicanos e americanos. Durante a guerra México-Americana de 1845-1847 os soldados norte-americanos que invadiram o México, cantavam uma canção chamada: "Verdes crescem as lilás", em inglês 'Green grow the lilas' e daí proveio a palavra gringo como uma deformação dessa oração.
- Quando os espanhóis chegaram ao Peru, perguntaram a uns índios como chamavam aquele lugar, eles responderam "Viru" (antiga cultura pré-inca, do rio Viru, ao norte do Peru). Os espanhóis entenderam "Peru", daí o nome.
- Quando os conquistadores ingleses chegaram na Austrália, se assombraram ao ver os estranhos animais que davam saltos incríveis. Imediatamente chamaram um nativo (os indígenas australianos eram extremamente pacíficos) e tentaram lhe perguntar. Ao notar que o índio sempre dizia "Kan Ghu Ru" adotaram o vocábulo inglês "kangoroo" (canguru). Os linguistas descobriram após um tempo o significado, os índios queriam dizer: "Não estou entendendo".
- A zona do México conhecida como Yucatan vem da conquista quando um espanhol perguntou a um indígena como eles chamavam esse lugar... O índio lhe disse: Yucatan. Só que o espanhol não sabia que ele estava contestando: "Não sou daqui".
- Aos 9 anos Einstein não falava fluidamente, isto por que seus pais pensaram que ele era retardado.
- 
- No Novo Testamento no livro de São Mateus disse 'É mais fácil que um camelo passe por um buraco de uma agulha que um rico entre no Reino

dos Céus'. O problema é que São Jerônimo, o tradutor do texto, interpretou a palavra 'Kamelos' como camelo, quando na realidade em grego 'Kamelos' é aquela corda grossa com a qual se amarram os barcos aos portos. O sentido da frase continua o mesmo, mas qual lhe parece mais coerente?

### **Você sabia?**

Os músculos de seu coração tem força para jorrar seu sangue a 10 metros de distância.

Os elefantes são os únicos animais que não podem pular.

O orgasmo de um porco dura 30 minutos.

Que todos os ursos polares são canhotos.

Que crocodilos não podem projetar a língua para fora da boca.

As borboletas sentem o paladar do alimento pelos pés.

Uma barata pode viver até 9 dias sem a cabeça. E ela morre somente por não poder se alimentar após este período.

Humanos e golfinhos são os únicos animais que fazem sexo por prazer.

Você sabia que o som que pato emite “quack” não faz eco e ninguém sabe o porquê.

Cada rei em um jogo de baralho representa um personagem histórico: Espadas: Rei David. Paus: Alexandre, o Grande. Copas: Carlos Magno. Ouros: Júlio Cesar.

É impossível espirrar de olhos abertos.

Estrelas do mar não tem cérebro.

.

A estátua de um soldado montado em um cavalo com as duas patas no ar significa que ele morreu em combate. Se o cavalo tiver apenas uma pata no ar, o soldado morreu em decorrência de ferimentos após o combate. Mas, se estiver com as quatro patas apoiadas significa que ele morreu de causas naturais.

Mosquitos tem uma infinidade de dentes.

Thomas Edison tinha medo do escuro.

A palavra cemitério vem do grego 'koimetirion' que significa dormitório.

Na antiga Inglaterra, as pessoas não faziam sexo sem o consentimento do rei. Quando queriam ter filhos, solicitavam a autorização real e eram obrigados a colocar uma placa do lado de fora da porta durante as relações sexuais. A placa dizia: "Fornication Under Consent of the King (F.U.C.K.)". "Fornicação com o consentimento real". Esta é a origem da palavra.

### **Curiosidades sobre a população de idosos no mundo e no Brasil**

- A terceira idade no Brasil cresceu 11 vezes nos últimos 60 anos, passando de 1,7 milhão para 18,5 milhões de pessoas nesta faixa etária. Em 2025 serão 64 milhões e, em 2050, um em cada três brasileiros será idoso. A sociedade e o governo devem estar preparados para essa nova realidade.
- Em torno de 71% dos idosos registrados conseguem ter independência financeira. Eles são responsáveis por uma renda anual de R\$ 243 bilhões, um poder de compra nada desprezível. Apenas 5% dos homens e 23% das mulheres dessa faixa da população declaram-se em dificuldades financeiras.
- A maior parte da renda percebida pelos idosos, em torno de 49%, é originária de ganhos da Previdência Social. Em seguida, 39% dos rendimentos, são provenientes de trabalho. Receitas advindas de aluguéis representam 7% da renda anual declarada.

- Do total de idosos conhecidos no Brasil, 55% são mulheres, que apresentam uma expectativa de vida superior aos homens. A viuvez das mulheres idosas é 3,4 vezes maior do que a dos homens idosos.
- A grande maioria dos idosos, 83%, possui casa própria já quitada.
- Último censo realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 5.435 municípios do país mostrou que o Brasil tem hoje 11.422 idosos com 100 anos ou mais. Deste total, 7.950 são mulheres e 3.472 são homens. As capitais São Luís (144), Natal (118), Maceió (93) e Manaus (89) concentram o maior número de idosos centenários, entre as 20 cidades que mais apresentaram moradores nesta faixa etária.
- O envelhecimento da população é uma tendência e grande parte dos países desenvolvidos já chegou nessa etapa, decorrentes do maior desenvolvimento social e do aumento da expectativa de vida. Isso é fruto do avanço da medicina, de melhorias nas condições de saneamento nas cidades, da diminuição da taxa de fecundidade, dentre outros fatores.
- Nos próximos oito anos, a parcela de idosos na população brasileira passará dos atuais 11% para 14,6%. Já em 2040, os indivíduos com 60 anos ou mais de idade representarão mais de 27% dos brasileiros. Em termos absolutos, o número de habitantes nessa faixa etária deixará o patamar atual de cerca de 21 milhões de pessoas, para beirar os 30 milhões em 2020, chegando a ultrapassar a marca dos 55 milhões de indivíduos em menos de três décadas.
- Um dos problemas enfrentados pelos idosos, segundo a ONU, é a discriminação. O relatório aponta que – apesar de 47% dos homens idosos e 24% das mulheres idosas participarem do mercado de trabalho – as pessoas mais velhas continuam sendo vítimas de discriminação, abusos e violência em diversas sociedades. O documento traz depoimentos de 1,3 mil idosos em 36 países do mundo, inclusive do Brasil. Desde que o Estatuto dos Idosos foi aprovado, os idosos aprenderam a reivindicar seus direitos – como a meia-entrada para teatro e shows, as filas preferenciais em bancos e passagens gratuitas em

ônibus de linha ou intermunicipais. O estudo da ONU também revela a existência de mitos comuns sobre idosos que nem sempre são amparados pelos números. Uma ideia amplamente difundida é a de que os mais jovens sustentam economicamente os mais velhos através do sistema de previdência. Segundo a ONU, em muitos países, inclusive no Brasil, o caso contrário ainda é bastante comum. Em termos econômicos, ao contrário da crença popular, um número grande de pessoas mais velhas contribui com suas famílias, ao amparar financeiramente gerações mais jovens, e com as economias nacional e local, ao pagar impostos, diz o relatório. No Brasil, México, Estados Unidos e Uruguai, por exemplo, a contribuição financeira dada pelas pessoas mais velhas é substancialmente maior que a que eles recebem.

### **Estudo aponta que a velhice pode ser a melhor idade sim!**

Por Maria Luciana Rincon y Tamanini

De acordo com o site Discovery News, um estudo publicado pelo American Journal of Psychiatry sugere que a velhice, apesar de normalmente vir acompanhada do progressivo declínio físico e mental, também pode ser um processo muito mais positivo do que se pensava.

Aparentemente, o “envelhecer” parece estar mais relacionado com os estereótipos que os mais jovens criam com relação aos idosos - associando a velhice com problemas de saúde, melancolia e demência - do que com a real forma como os mais velhos encaram a terceira idade.

Assim, para entender o que os idosos pensam da velhice, os pesquisadores se basearam em dados obtidos a partir de um grupo aleatório de mil norte-americanos entre os 50 e 99 anos de idade. Em uma primeira fase, foram avaliadas questões relacionadas ao estado geral de saúde, funções mentais e depressão durante uma conversa telefônica. Na segunda fase, os participantes responderam a um questionário sobre suas percepções da terceira idade.

Mais maduro e feliz

Os cientistas descobriram que, como esperado, os mais velhos realmente sofrem de mais problemas de saúde física do que os mais jovens. Por outro lado, quando foi solicitado que os participantes qualificassem seu

envelhecimento com notas em uma escala de 0 a 10, os pesquisadores descobriram que a pontuação mais alta também era proporcional às idades mais avançadas.

O estudo apontou ainda que os idosos se preocupam menos com algumas questões que costumam estressar os mais jovens. Além disso, enquanto a maioria das pessoas teme chegar à terceira idade, os mais velhos estão felizes por continuarem vivos e conscientes, além de se sentirem orgulhosos de tudo o que fizeram e conquistaram em suas vidas.

E mais: os seres humanos possuem a incrível habilidade de se adaptar às circunstâncias, e essa característica pode ser observada claramente nos idosos, que precisam se adaptar com resiliência ao progressivo declínio físico e mental.

<http://www.megacurioso.com.br/saude-e-beleza/33894-estudo-aponta-que-a-velhice-pode-ser-a-melhor-idade-sim-.htm>

## **Dicas valiosas**

Retirar os odores desagradáveis da geladeira:

Embeber um algodão em baunilha e colocar dentro da geladeira.

Retirar o mau cheiro das garrafas térmicas:

Limpe as garrafas com borra de café e água quente.

Retirar manchas de banha, manteiga, graxa e cera:

Aplique benzina ou éter. Depois polvilhe talco e lave com água quente e sabão.

Retirar manchas de canetas:

Esfregue com aguarrás e deixe por alguns minutos. Lave normalmente e deixe secar.

Remover manchas de ferro de passar nos tecidos:

Use uma solução de vinagre e sal aquecida. As manchas escuras sairão.

Retirar as manchas de água em móveis:

Passe com uma flanela embebida em óleo canforado sobre os móveis.

Tirar manchas de mel:

Adicione sobre a mancha de mel uma solução de bicarbonato de sódio e água quente. Depois lave e enxágue com água fria.

Retirar as manchas de vinho tinto de tapetes:

Limpe com vinho branco ou use loção de barbear. A espuma é um bom removedor de manchas.

Retirar o bolor:

Coloque para quarar ao sol a peça com água oxigenada a 10 volumes.

Retirar manchas de café:

Se houver manchas de café lave com água morna e glicerina.

Retirar as manchas de graxa:

Elas saem com margarina vegetal. Ponha um pouco sobre a sujeira e deixe por alguns minutos. Depois lave normalmente com água e sabão.

Retire as manchas de cera:

Ponha flanelas entre folhas de papel toalha e passe a ferro morno. O papel absorve os resíduos de cera, deixando-as macias.

Desengordurar tapetes

Coloque óxido de magnésio em pó sobre as manchas de gorduras, deixe um tempo, escove ou passe aspirador.

Retirar manchas de mofo de tecidos:

Ferva a roupa em uma solução de água e bicarbonato de sódio na proporção de 2 colheres (chá) para 1 litro de água.

Limpar o assoalho para absorver o pó e infestações:

Antes de encerar o assoalho passe antes uma solução de água e inseticida que absorverá o pó e afugentará pulgas e baratas, além de evitar que a madeira manche.

Limpar ferrugem em utensílios domésticos:

Se o utensílio tiver ferrugem, limpe mergulhando por 24 horas, numa mistura de três partes de azeite e uma de gasolina.

Evitar que o queijo endureça:  
Embrulhe o queijo em um pano molhado com vinagre.

Tirar manchas em livros:  
Coloque as folhas manchadas, durante duas horas, num banho de alúmen muito fraco. Seque-as entre mata-borrões.

Tirar chiclete no cabelo:  
Se o chiclete grudar no cabelo passe clara de ovo e ele sairá.

Controlar os mosquitos e moscas de sua casa  
Corte limões ao meio, espete vários cravos e coloque em vários locais do ambiente.

Afugentar as formigas:  
Coloque pedaços de limão murchos pela casa. Elas desaparecerão.

Limpar os sapatos de camurça:  
Esfregue miolo de pão para limpar sapatos de camurça.

Retirar manchas de ferrugem:  
Esfregue suco de limão e água morna.

Tirar manchas de tinta de caneta esferográfica:  
Use spray de cabelo para tirar as manchas de tinta esferográfica de roupas.

Retirar a umidade de armários:  
Colocar cal até a metade de um vidro de boca larga dentro de um armário, mas é necessário trocar a cal a cada dois ou três meses.

Retirar o mau cheiro de carros:  
Para retirar mau cheiro do interior do veículo use duas maçãs cortadas ao meio. Coloque duas metades nos assentos dos bancos dianteiros e duas no banco traseiro. Deixe o carro fechado por uma noite e retire as metades no dia seguinte.

Limpar micro-ondas:

Pegue o suco de um limão e coloque na potência alta do micro-ondas por um minuto depois é só limpar com um pano seco.

Limpar panelas queimadas:

Ferva a panela com um pouco de água misturada com bicarbonato de sódio.

Para o açúcar não empedrar:

Coloque no açucareiro uma bolacha salgada ou uma ameixa preta seca.

Tirar o hálito de cebola ou de alho:

Mastigue um grão de café ou uma folha de hortelã.

Retirar o cheiro de frituras da casa:

Torre um pouco de canela em pó em uma frigideira.

Tirar manchas de iodo:

Fervendo o tecido em leite de vaca por 20 minutos, esfrie e lave com sabão.

Cozinhar arroz bem solto

Adicionar uma colher (chá) de caldo de limão e seu arroz ficará bem soltinho.

Conservar a farinha:

Conserve a farinha colocando uma folha de louro no recipiente

Tirar o cheiro de peixe de suas mãos:

Para sua mão não ficar com o cheiro de peixe ao limpá-los, esfregue nelas vinagre, suco de limão ou sal.

Retirar o forte cheiro de alho e cebola de suas mãos:

Lave-as com água e bicarbonato.

Para a frigideira não grudar:

Ferver um pouco de vinagre antes da primeira utilização para que os alimentos não grudem na fritura.

Evitar as formigas no açúcar:

Coloque alguns cravos da índia ao redor dos armários que elas desaparecerão.

Evitar o choro do cãozinho:

Para evitar que seu cãozinho chore muito à noite, experimente colocar perto do local onde ele dorme um relógio despertador, daqueles de corda. O tique-taque do relógio vai acamá-lo num instante.

Repelir mosquitos:

Folhas de tomate são excelentes repelentes contra mosquitos. Coloquem essas folhas nas janelas para evitar que entrem.

Matar baratas:

Misturam-se partes iguais de açúcar e gesso (que a fará estalar por dentro e não poderá se reproduzir). O preparado é inócuo para os humanos e não contamina os alimentos. Colocam-se em tampinhas vazias dentro de armários, móveis e bancadas.

Afugentar moscas:

Coloque um galhinho de arruda seco colocado sobre a mesa da cozinha afugenta as moscas.

Matar baratas:

100 gramas de ácido bórico (compra-se em farmácia); 1 cebola bem picadinha e 1 colher (sopa) de farinha de trigo. Misture tudo muito bem, faça bolinhas e espalhe pela casa.

Limpar os móveis de vime:

Com água quente misturada com bicarbonato de sódio. Deixe secar sob o sol.

Limpar sofá de couro branco:

Para limpar o couro você deve usar uma bucha vegetal, ou de espuma mesmo, com sabonete de nenê, aquele neutro, para limpar e em seguida hidrate o couro utilizando uma mistura de leite e água em parte iguais, passe no objeto de couro e deixe secar. Nunca use óleos ou produtos abrasivos, o couro precisa respirar.

Retirar manchas de cigarro nos dedos:

Saem facilmente se você esfregar uma mistura de suco de limão com água oxigenada.

Tirar manchas em sapato claro e camurças:

Esfregue uma batata crua.

Tirar manchas de gordura dos tapetes:

Coloque óxido de magnésio em pó. Deixe por algum tempo e depois escove ou passe aspirador.

Conservar sofás:

Para manter seu sofá limpo, bonito e novo, siga estas dicas de conservação: use aspirador de pó para limpeza; não limpe o sofá com vapor; não use produtos químicos; não exponha seu móvel ao sol, ao fogo, ou ao calor de equipamentos; evite o uso de escovas.

Couve flor sem cheiro:

Para que a couve-flor não impregne toda a casa com o seu cheiro forte e desagradável, acrescente uma colher de farinha de trigo na água em que a mesma está sendo cozida.

Limão com mais sumo:

O limão produzirá muito mais sumo se antes de cortá-lo você o aquecer ligeiramente.

Tirar mofo de roupas e acessórios em couro:

Passar um pano seco e limpo em toda a peça, em seguida, passar uma solução de água com vinagre de maçã, esfregando com um pano, a peça, delicadamente, deixe secar a sombra por horas. Depois, para hidratar, passe ligeiramente glicerina. Nunca guarde peças em couro dentro de sacos plásticos, o couro precisa ficar guardado em lugares arejados, isentos de umidade. Tire as peças, sempre que puder, do guarda-roupa (ou onde estiver guardado) e passe um pano úmido. Deixe secar a sombra.

Acabar com as formigas:

Para acabar com as formigas na cozinha principalmente na pia é só deixar uma vasilha pequena com pó de café: elas não gostam do cheiro.

Limpar micro-ondas de modo bem simples:

Coloque dentro uma metade de um limo e ligue na potência média por 1 minuto. Abrir e limpar com um pano seco.

Tirar cheiros da geladeira:

Adicione bicarbonato em uma vasilha pequena e coloque-a dentro da geladeira.

Tirar o suor nos pés:

Misture 3 folhas de louro, 3 cravos, 1 colher de sopa de camomila, 1 colher de sopa de chá preto e deixe ferver por 30 minutos. Deixe os pés de molho por 15 minutos à noite, antes de deitar. Seque bem.

Para saber se os ovos estão estragados:

Coloque-os num recipiente com água e sal. Se o ovo boiar, é porque está estragado. Se permanecer no fundo está bom para consumo.

Tirar manchas de mofo:

Limpe com uma solução de água sanitária diluída em água potável, na proporção de 1:1, aguardar 2 horas e enxaguar.

Tirar mancha de tinta na madeira encerada:

As manchas sairão se cobrir com limão ou água oxigenada. Embeba neste líquido um algodão do tamanho da mancha e deixe-o sobre ela até desaparecer.

Tirar manchas de tinta no nylon:

O leite faz desaparecer instantaneamente as manchas de tinta no nylon.

Limpar a máquina de lavar:

Encha a máquina com água morna (ou fria mesmo), acrescente 3 litros de vinagre branco. Deixe-a bater todo o ciclo. O vinagre irá limpar as mangueiras, retirando delas a crosta formada pela espuma de sabão.

Tirar manchas de limão na pele:

Um dia de sol é sempre um convite à prática de atividades ao ar livre, não é mesmo? E as opções são variadas: você pode escolher passar uma tarde na praia ou na piscina, dar uma caminhada no parque ou um passeio de bicicleta, entre outras. Mas, seja qual for sua escolha, uma coisa é certa: a sede! E na hora de se refrescar é preciso tomar cuidado, caso seu pedido tenha sido um suco ou um sorvete de limão. Afinal, o sumo desta fruta, aliado ao sol, poderá provocar indesejadas manchas na sua pele. Apesar de parecerem inofensivos,

alguns simples respingos do sumo do limão são capazes de provocar manchas de tom amarronzado na pele das pessoas. Para esse efeito indesejado acontecer, basta que a pele que tenha tido contato com o limão seja, em seguida, exposta ao sol. Esse fenômeno é chamado fitofotomelanose. E não é apenas o limão que pode provocar manchas de pele quando associado ao sol. Outras frutas ácidas (como a laranja e a tangerina) também têm a possibilidade de desencadear a fitofotomelanose, que, na realidade, é uma manifestação alérgica.

Chá para o mau hálito:

O chá pode ser a saída para quem tem medo de dor de dente ou sofre de mau hálito. As substâncias presentes no chá destroem vírus e bactérias que causam infecções na garganta e problemas dentários como cáries. O chá verde é o que tem o melhor desempenho no combate aos microrganismos nocivos à higiene bucal. Em geral, a eficiência é maior entre os tipos que contêm cafeína, como o chá preto, considerado a mais popular bebida do planeta. A ação contra o mau hálito do chá se deve à presença na bebida de elementos conhecidos como poli fenóis. Testes em laboratórios mostraram que os poli fenóis reduzem o ritmo de desenvolvimento das bactérias responsáveis pelo mau hálito. O fato de tomar bastante chá não significa que as pessoas podem relaxar em sua higiene bucal. Não se deve parar de limpar os dentes com o creme dental convencional.

Tirar mancha de roupa da lavagem:

Mergulhe a roupa manchada pela lavagem rapidamente, em um pouco de leite e deixe por alguns minutos. A mancha some imediatamente.

Tirar manchas de porcelanas:

Raspe um sabão em pedra e adicione  $\frac{1}{2}$  xícara de branqueador. Misture bem até dissolver o sabão; passe com força com uma escova. Manchas mais suaves podem ser eliminadas com suco de limão apenas esfregando ele cortado. Manchas mais pesadas e especialmente ferrugem, saem com uma pasta de bórax com suco de limão.

Tirar manchas amareladas de banheiras:

Tire as manchas amareladas antigas das banheiras com uma solução de terebintina (aguarrás) com sal.

Tirar as manchas dos vasos sanitários:

Para retirar as manchas dos vasos sanitários: 1) Dar a descarga. 2) Colocar pasta de Bórax e Suco de Limão. 3) Aguardar por duas horas. 4) Esfregar com uma escova ou uma lixa d água (se for muito antiga).

Limpar os cromados:

Passar um pano com querosene

Tirar as manchas de óleo das roupas:

Esfregar uma pasta de fubá com suco de limão.

Retira manchas de suor dos tecidos:

Deixar as roupas de molho numa solução de água bem salgada.

Para que o ovo não estoure durante o cozimento:

Coloque na água duas gotas de vinagre.

Suco de limão em vez de leite para tirar manchas:

Para eliminar manchas de frutas nos tecidos é melhor usar suco de limão no lugar de leite quente. Pingamos algumas gotas de limão sobre a mancha recente e deixamos o suco penetrar. Depois lavamos a roupa normalmente. No tecido branco as manchas nem sempre desaparecem por completo.

Como escolher as laranjas com mais suco:

Quando for comprar laranjas para fazer suco, escolha as mais pesadas, pois terão mais suco. O mesmo é válido para os limões e os maracujás.

Limpar cintos de couro mofados:

Antes de tudo, o ideal é limpar bem o cinto mofado com um pano úmido e deixar secar muito bem. Aliás, essa dica vale para qualquer produto em couro. Mas, atenção: essa secada no sol não pode ser feita de jeito nenhum em cintos de couro cru, sem tingimento, porque mancham. Após secar bem seu cintinho, você pode passar graxa incolor de calçados para hidratar o couro. Mais uma coisa: jamais use produtos inflamáveis, tais como álcool ou detergente, pois podem danificar seriamente sua peça. Para finalizar, caso o couro seja brilhoso, passe uma flanela bem seca para lustrá-lo. E para mantê-los sempre bonitos, repita esse procedimento uma vez a cada mês.

#### Batata:

É na casca da batata que se concentram 100% da fibra e do potássio, importantes para a digestão e o metabolismo dos carboidratos e das proteínas.

#### Azeite de Oliva:

A relação do azeite de oliva com a boa saúde é fantástica. As gorduras que causam mais prejuízos a saúde são as ricas em ácidos graxos saturados, encontradas principalmente em produtos de origem animal. Já as gorduras que contêm os poli-insaturados e os monoinsaturados são as mais indicadas, que são basicamente encontradas em óleos vegetais. A ingestão das gorduras monoinsaturadas na alimentação promove um aumento do HDL (bom colesterol) e diminuem o LDL (mau colesterol), entre outros benefícios. Uma de suas principais fontes é o óleo de oliva. Para ser considerado como virgem, um óleo de oliva deve ser processado a frio, produzido exclusivamente através do esmagamento mecânico da azeitona inteira e seu caroço, excluindo totalmente deste processo o uso de solventes químicos ou qualquer outra técnica de extração. Os graus variáveis de "virgindade" são determinados pela porcentagem de ácido oleico. O mais alto grau, o "extra virgem", é reservado para os azeites com 1% de ácido oleico, ou menos. Conforme a região de origem, cada azeite tem uma característica diferente de sabor e aroma. Existem azeites gregos, espanhóis, portugueses, franceses, argentinos, australianos, entre outros, cada um com sua personalidade. Somente dentro da Itália, inúmeras são as regiões produtoras.

#### Limpar vidros:

Vidraças e peças de vidro ficam brilhantes quando limpas com vinagre, pois uma mistura em partes iguais de vinagre e água morna não deixa marcas nem riscos. Vidros leitosos são um pouco mais difíceis de limpar. Prepare uma papa de vinagre e sal grosso e verifique que o sal remove a sujeira e o vinagre elimina as incrustações. Logo após, é importante enxaguar bem com água pura. Latão e cobre também readquirem brilho desta maneira.

#### Tomates:

Consumido cru ou cozido, os tomates contêm poucas calorias e são boa fonte de vitamina A e C, folato e potássio. Um tomate cru de tamanho médio contém somente 25 calorias com mais ou menos 20 mg de vitamina C que geralmente está concentrada na substância gelatinosa que reveste as sementes. Em média, 1/2 xícara de molho de tomate industrializado contém 85 calorias,

que podem aumentar com a adição de óleo. Meia xícara de tomate em lata contém aproximadamente 25 calorias. O extrato de tomate é uma fonte concentrada de nutrientes - uma lata possui cerca de 80 calorias. O suco de tomate industrializado, assim como os tomates frescos, é uma boa fonte de vitamina A. Parte da vitamina C se perde no processamento, mas algumas marcas são enriquecidas para aumentar o conteúdo de vitamina C. Os tomates maduros devem ser armazenados em temperatura ambiente, pois em temperaturas abaixo de 10°C a pele se desmancha. Os tomates verdes deixados no pé até o final da estação podem ser colhidos e cozidos, congelados ou transformados em picles.

Nhoque mais macio:

Depois de cozinhar e espremer as batatas, deixe que as batatas esfriem completamente. Só então, acrescente a farinha. A umidade produzida pelas batatas quentes aumenta a absorção de farinha, conseqüentemente a massa fica mais pesada.

Bife à milanesa mais crocante:

Ao empanar o filé à milanesa, passe os bifes primeiro em farinha de trigo, depois em clara de ovo levemente batida e, finalmente pela farinha de rosca. Óleo muito quente queima a crosta antes de terminar o cozimento e, óleo muito frio encharca os bifes.

Tirar mancha de vinho tinto:

Se sua toalha for manchada com vinho tinto, coloque imediatamente sobre a mancha um pouco de vinho branco. Como um passe de mágica você verá que a mancha começará a sumir.

Tirar manchas de café:

Lave com água morna e glicerina.

Desemperrar o zíper:

Passe um lápis comum para baixo e para cima. O grafite lubrifica as duas partes e faz com que o zíper passe a se movimentar, sem problemas.

Receita caseira para Queimadura de Sol:

Ingredientes: 2 saquinhos de chá preto; 3 xícaras de água; 1 colher (sopa) de sal. Modo de fazer: coloque dois copos de água para ferver; retire o recipiente

do fogo; jogue os saquinhos de chá; tampe e deixe descansar até esfriar; retire os saquinhos, acrescente mais um pouco de água e a colher de sal, misturando bem; mergulhe pedaços de algodão neste preparado; coloque-os sobre as partes afetadas, deixando agir durante 15 a 25 minutos. Repita o processo até que a temperatura da pele esteja mais fria e a dor tenha passado.

Manteiga nos pés para retirar piche:

Manchas de piche que grudaram nos pés durante o banho de mar ou na praia podem ser removidas facilmente da seguinte forma: esfregamos manteiga ou azeite sobre as manchas, esperamos alguns minutos e lavamos os pés. Se ainda ficaram resíduos, repetimos a aplicação.

Limpe bem seus olhos:

Pingar uma gota de vinagre em cada lente e lave bem.

Outras dicas:

Utilize uma pá de lixo (limpa) para encher um recipiente que não se encaixa no lavatório.

Coloque uma colher de madeira na panela de água fervente para não transbordar.

Use um pente (e não o dedo) para manter um prego estável para martelar.

E uma “dica” das mais importantes e que você verá salientada em vários artigos desse livro:

HOJE É O MELHOR DIA DE SUA VIDA! E A RAZÃO DISTO É PORQUE VOCÊ ESTÁ VIVO! ASSIM, APROVEITE TODOS OS SEGUNDOS, MINUTOS, HORAS, SEMANAS, MESES E ANOS DE SUA VIDA PARA ENCONTRAR MOMENTOS DE FELICIDADE! NÃO OS DESPERICE COM RANCORES, MÁGOAS, SOFRIMENTOS, FRUSTRAÇÕES E COM TUDO QUE POSSA LHE TRAZER OBSTÁCULOS PARA ESTA SUA OPÇÃO DE SER FELIZ EM TODOS OS MOMENTOS. E REZE, FAÇA SUAS ORAÇÕES, FREQUENTE OS CULTOS DE SUA RELIGIÃO, ENCONTRE-SE COM O DEUS PAI TODOS ESTES MOMENTOS...

.

## VAMOS RIR UM POUCO?

Já dizia o ditado: ‘Rir é o melhor remédio’. Esta é uma alegre mensagem. O riso tem um efeito extraordinário para o organismo. E isto é provado cientificamente. O riso libera hormônios da felicidade e bem estar, como a endorfina. O riso eleva o astral da pessoa, torna-a mais alegre e disposta. Assim, as doenças oportunistas que se instalam no organismo em períodos de tristeza passam longe das pessoas que dão risadas para a vida.

Ria de tudo e de todos, ria o tempo todo, mas com sinceridade e sendo de realidade. Naturalmente, há momentos em que o riso não é aceito e pode ser compreendido como deboche ou falta de respeito.

Selecionamos uma série de piadas que fazem de nós, os idosos. Mas, ao invés de ficarmos magoados ou ofendidos, por que não rir com elas? Afinal de contas, quanto mais a gente demonstra mágoa ou ofensa, mais piadas farão a nosso respeito. Então, vamos entrar no circo da vida. Além do mais, as piadas a nosso respeito servem para, de certa forma, nos alertar de problemas ou comportamentos inadequados que temos ou que possamos a vir a ter.

Assim sendo, vamos rir um pouco.

### Mãe aos 85 anos

Graças à evolução da tecnologia científica, uma senhora de 85 anos, acometida do mal de Alzheimer, deu à luz um belo bebê. Quando ela saiu da maternidade e foi para casa, seus parentes vieram para visitá-la e conhecer o bebê.

- Podemos ver o bebê? Perguntou uma delas.

- Ainda não! Respondeu a mulher.

Passaram-se 10 minutos de papo e outro parente perguntou:

- E agora, podemos ver o bebê?

- Ainda não! Respondeu outra vez a mãe.

Após alguns minutos, os parentes perguntaram novamente.

- Podemos, finalmente, ver o bebê?

- Não! Respondeu a mulher, novamente.

Mais tarde, um pouco, as mulheres já impacientes, perguntaram em coro:

- OK, quando poderemos ver o bebê?

- Quando ele chorar! Respondeu a mãe.

- Quando ele chorar? Perguntaram curiosas
  - Por que somente quando ele chorar?
- A mãe pensou um pouco e respondeu:
- Porque eu me esqueci de onde eu o coloquei

### **A corda arrebenta do lado mais fraco**

Na festa para angariar recursos para caridade, o velho rico viu em uma estante uma linda moça vendendo beijos a R\$ 50,00 cada. Deu R\$ 200,00 e pediu 4. A moça disse para uma velhota que estava sentada ao lado:

- Dona Helena, favor entregar a encomenda para este senhor!
- O velho rico para seu motorista:
- Humberto, receba a encomenda!

### **Amnésia**

- Meu bem, Amanhã fazemos 50 anos de casados! O que você quer de presente?
- Amnésia

### **Memória**

- O velho vai ao medico e pergunta:
- Doutor! Será que eu estou perdendo a memória?
  - Já respondi essa pergunta ontem!

### **Dois Velhinhos**

Era uma vez dois velhinhos chamados Pedro e João que estavam conversando em uma casa de repouso quando Pedro falou:

- Olha João, hoje faço 83 anos e me sinto com muitas dores no corpo, afinal me sinto muito mal! Você deve ter a mesma idade que eu como você se sente?
- Ah! Como um recém-nascido!
- Hã? Como um recém-nascido?
- É sim! Careca, sem dentes e acho que acabei de fazer xixi nas calças!

### **A mulher e o fusca**

.

Num certo dia, tinha aparecido nos noticiários que uma mulher sofreu um acidente e morreu. Aí, veio um monte de repórter querendo saber o que foi que realmente aconteceu, e foram para um pequeno sítio onde seu marido morava. Um repórter falou:

- Meu senhor, eu quero que você resuma o que aconteceu para sua mulher ter falecido, o máximo 5 palavras.

E o marido:

- Raquel morreu. Vendo Fusca 75.

### **Suicídio da velhinha**

Uma velha de uns 80 anos telefonou para um médico e perguntou aonde exatamente era seu coração.

O médico então disse:

-O coração é sempre dois dedos abaixo do seu seio esquerdo.

No dia seguinte a manchete do jornal:

Velinha tenta se matar com tiro no joelho!

### **Fuga no hospício**

Um idoso planeja detalhadamente sua fuga do hospício.

- Vou passar por cima do portão através de uma escada que encontrei no pátio. Vai ser moleza!

No dia seguinte, o idoso ainda está lá e o companheiro pergunta:

- Ué, você não ia fugir?

- Ia! Mas o portão estava aberto...

### **Dois velhos surdos**

Dois velhos surdos sentados em um banco, segurando uma vara de pescar, conversando e ai um vira para o outro e diz:

- Oi, você vai pescar?

E o outro responde:

- Não, vou pescar!

E o outro de novo:

- A tá! Pensei que você ia pescar!

### **O marido vingativo**

Uma senhora de 83 anos foi presa roubando no supermercado. Levada a presença do juiz, o mesmo perguntou:

- Porque a senhora estava roubando?
- Porque estava com fome! Respondeu a velhinha.
- E o que a senhora estava tentando roubar?
- Uma lata pequena de pêssegos!
- Quantos pêssegos tinham na lata?
- Seis pêssegos, senhor juiz!

O juiz pensou um pouco e depois proferiu a sentença:

- Então vou mandar prendê-la por seis dias!

Nesse momento o marido da velhinha, que não tinha se manifestado até então, pediu licença pra falar.

- Pode falar! Disse o juiz.
- Ela roubou também uma lata de ervilhas!

## 100 Anos

Um velhinho ao acordar percebeu que estava completando 100 anos, ele se levantou da cama e falou!

- Oh meus pezinhos! Hoje vocês estão fazendo 100 anos. Oh minhas mãos hoje vocês estão fazendo 100 anos! Oh meus joelhos hoje vocês estão fazendo 100 anos! Oh meu bilau, se você estivesse vivo estaria fazendo 100 anos!

## Sapatos novos

O senhor Alfredo e a dona Josefina, estão lá pelos oitenta anos de idade. Alfredo comprou um par de sapatos de crocodilo e chega a casa:

- Josefina o que achas?
- Acho de que?
- Não notas nada de diferente?
- Não...

O Alfredo vai ao banheiro, tira a roupa toda e volta apenas com os sapatos novos calçados.

- E agora? Já notas alguma coisa diferente?
- Não, a coisa continua pendurada para baixo, assim como estava ontem e como estará amanhã!
- E sabes por que é que ele está pendurado para baixo?
- Por quê?

- Porque ele está olhando para os meus sapatos novos!
- Hum... Podias ter comprado um chapéu...

### **O cruzeiro**

Um casal idoso estava num cruzeiro e o tempo estava tempestuoso. Eles estavam sentados na traseira do navio, olhando a lua, quando uma onda veio e carregou a velha senhora. Procuraram por ela durante dias, mas não conseguiram encontrá-la. O capitão enviou o velho senhor para terra, com a promessa de que o notificaria assim que encontrasse alguma coisa. Três semanas se passaram e finalmente ele recebeu um fax do navio. Ele leu:

- "Senhor, lamento informar que encontramos o corpo de sua esposa no fundo do mar! Nós a içamos para o dentro do navio, presa a ela, havia uma ostra. Dentro da ostra havia uma pérola que deve valer \$50.000 dólares. Por favor, diga-nos o que fazer!"

O velho homem respondeu:

- "Mande-me à pérola e atire de novo a isca!"

### **O galã do forró**

Um velho estava num forró quando, ao ver uma garota muito bonita e gostosa, exclamou:

- Nossa! Como você é bonita!

E ela:

- Obrigada, vovô, sinto não poder dizer o mesmo!

E o velho:

- Ora, faça como eu, minha santa, minta! Minta descaradamente!

### **O velhinho**

Um sujeito, passeando por Londrina, resolveu conversar com vários velhos bem-dispostos, parecendo gozar de excelente saúde física e mental, que estavam sentados nos bancos de uma praça. Perguntou a um deles:

- Quantos anos o senhor tem?

E o velho:

- 87... E o cara:

- Nossa, mas o senhor está forte, bem conservado, em forma. Por quê?

E o velho:

- Ah, eu nunca fumei, nunca bebi, nunca fui de farras... E o cara:

- Muito bem. E, dirigindo-se a outro idoso, perguntou:

- E o senhor, quantos anos têm?

E o outro velho:

- 89... E o cara:

- Puxa vida. É inacreditável! Parece tão saudável! E como o senhor está tão bem conservado assim?

E o velho:

- Ah, eu nunca comi porcarias, sempre comi muita verdura, muita fruta, sempre bebi só água mineral! E o cara:

- Meus parabéns, o senhor parece vinte anos mais novos.

Aí perguntou para outro

- E o senhor, qual a sua idade?

E o outro velho:

- 93... E o cara:

- 93?! Benza-o Deus! E parece lúcido de tudo. E nem usa bengala ainda! O senhor também se cuidou, claro, né?

E o outro velho:

- Com certeza, moço. Eu também nunca fui de farras, nunca perdi uma noite de sono, nunca trabalhei demais nem de menos, nunca troquei de mulher, estou com a mesma faz setenta anos... E o cara:

- O senhor também está ótimo, chiquérrimos, parece que tem uns sessenta anos!

Aí o cara perguntou para o velhinho que parecia o mais velho de todos:

- E o senhor? O que fez pra durar tanto assim?

E o velhinho:

- Ah, eu fiz tudo o que esses outros aí disseram que não fizeram... E o cara:

- É? Realmente o senhor parece bem acabado mesmo, cheio de rugas, mal de Parkinson, parece que está meio cego e parece que está com um bafo de pinga, né? E quantos anos o senhor tem, vovô? E o velhinho:

- Trinta e dois!

## **Nunca duvide de um idoso!**

Uma velhinha foi ao supermercado e colocou a ração de gato no carrinho.

A moça do caixa disse:

- Me desculpe, mas nós não podemos lhe vender a ração de gatos sem provas de que a senhora realmente tenha gatos. Muitos idosos compram ração de

gatos para comer e a gerência quer provas de que a senhora esteja realmente comprando a ração para seu gato. A velhinha foi para casa, pegou o gato e voltou ao supermercado. Eles então lhe venderam a ração para gato! No dia seguinte, a velhinha foi ao supermercado novamente e comprou 12 biscoitos pra cachorro. A caixa novamente pediu provas de que ela realmente tinha um cachorro, explicando que idosos costumavam comer comida de cachorro. Frustrada ela foi para casa e voltou com o seu cachorro! No dia seguinte, a velhinha trouxe uma caixa com um buraco na tampa e pediu para a moça do caixa colocar o dedo no buraco.

A caixa disse:

- Não vou fazer isso! Pode ter uma cobra aí dentro.

A velhinha lhe assegurou que não havia nada na caixa que poderia mordê-la. Então a moça do caixa colocou o dedo no buraco, tirou e disse:

- Bom... Tem cheiro de merda!

A velhinha então sorriu de orelha a orelha:

- Agora, minha querida, eu posso comprar 3 rolos de papel higiênico?

## **O tarado e a velhinha**

Durante um forte temporal, dois viajantes resolvem parar num hotel. A dona do hotel, uma velhinha de uns noventa anos, recebeu-os com grande alegria:

- Puxa vida, faz um tempão que ninguém vem se hospedar aqui! Eu vou colocar vocês bem ao lado do meu quartinho, viu?

Era uma espelunca, mas fazer o que?

Lá pelas tantas da madrugada, um dos viajantes, que era meio tarado, não aguentou e foi até o quarto da velha e mandou ver. Na manhã seguinte, quando o dois já estava longe, na estrada, o tarado disse:

- Ih, cara, você não sabe o que eu fiz hoje à noite...

E o outro:

- O que?

E o tarado:

- Eu tracei a velha!

E o outro:

- Sério?

E o tarado:

- Sério. E o que é pior, naquela escuridão não dava para ver quem era quem e eu falei que eu era você. Puxa vida, cara, me desculpe, viu? Pelo amor de Deus!

E o outro:

- Desculpar? Eu quero é te agradecer: a velhinha colocou em meu nome as sete fazendas e os cinco edifícios em Londrina, que ela tem!

### **Vovô! Bate as botas pra mim**

Maria pediu para o seu avô:

- Vovô bate as botas pra mim?

E o seu avô respondeu de imediato:

- Para que você quer que eu bata as minhas botas?

- É que a titia disse que quando você bater as botas, nós iríamos para a Disney!

### **Aniversario de casamento**

Lá pelas tantas a veia chega à sala toda sorridente (banguela) e diz para o velho:

- Velho, hoje é nosso aniversário de casamento. Há 70 anos a gente estava entrando na igreja! Vou lá fora matar um porco, uma galinha, um marreco! No mesmo instante o velho, que já estava quase dormindo, deu um pulo do sofá, e desesperado gritou:

- Não mata velha, não mata, porque os bichos não têm culpa!

### **O velho e a cerca elétrica**

Um velho queria fazer sexo pela ultima vez, chamou seu filho e pediu para que levasse ele e a esposa na cerca, onde fizeram pela primeira vez.

Chegando lá o velho diz para que o filho fique no carro. O velho vai até a cerca e começa a gemer.

Meia hora depois o velho volta se tremendo todo, o filho pergunta:-

- Foi que nem sua primeira vez?

O velho responde:

- Foi! Mas só num foi melhor porque no meu tempo a cerca num era eletrificada!

### **O remédio**

.

Uma senhora de 80 anos foi ao médico para que ele receitasse remédio para dormir. Chegando lá ela disse:

- Doutor, por favor, receite-me anticoncepcional para que eu possa dormir!

O doutor disse:

- Senhora, anticoncepcional não fazem as pessoas dormir!

Ela disse:

- Se a minha neta tomar eu consigo dormir!

## **Casal de idosos**

A velhinha disse para o marido

- Meu bem, quando um de nós morrer eu vou vender essa casa e comprar um apartamento menor pra mim!

## **Aniversário do avô de 90 anos**

A família estava toda reunida, com muita alegria para comemorar o aniversário do avô que completava 90 anos. Durante a festa todos bebiam e comiam e o avô ficou sentado sozinho na sua cadeira. Daí um tempo o avô se inclinou pra esquerda quase caindo e alguns foram lá e colocaram-no na posição normal. Passaram-se mais alguns minutos e o avô inclina agora para a direita e outros foram lá ajeitar o avô novamente. Na 3ª vez todos pediram para o vovô. Pelo amor de Deus vovô! Para de se virar e deixar a gente comemorar em paz. Ai o avô irritado respondeu:

-Dá licença vocês! E deixa-me soltar meu pum sossegado! Nem peidar em paz o velho pode!

## **A confusão do hospital**

Uma velhinha vai ao hospital se consultar e diz pra atendente:

-Eu quero marcar uma consulta!

Então a atendente diz:

- A consulta já acabou!

- O que você disse minha filha eu estou um pouco surda, será que pode repetir!

- Claro, eu disse que a consulta acabou. Disse a atendente em voz mais alta.

A velha continua sem escutar e pede para atendente repetir novamente, depois de um tempo a atendente fica nervosa e resolve escrever no papel:

"A consulta acabou".

Então a velha diz:

-Você pode ler para mim? É que eu estou sem óculos.

## **Mortos**

A velha na sala ouvindo sua rádio evangélica houve o pastor dizer:

-Vou curar suas enfermidades. Coloquem uma mão no rádio e a outra no lugar onde dói.

A velha chama seu marido e conta a ele a novidade.

Então ela coloca uma mão no rádio e a outra nas costas; já o velho põe uma mão no rádio e a outra no saco.

A velha olha para ele e diz:

-Seu velho bobo, ele disse que vai curar enfermidade e não ressuscitar os mortos.

## **Colaboração para a piscina do clube**

Um membro do clube passava pedindo colaboração para piscina do clube. Chegou à casa de um senhor e falou:

- Senhor, pode dar uma colaboração para piscina do clube?

O senhor apareceu com dois baldes de água!

## **Boletim de ocorrência**

A senhora já velhinha chega à delegacia no meio da madrugada.

- Quero fazer uma queixa, seu delegado! Fui estuprada!

- E quando foi? Pergunta-lhe o delegado.

- Foi no dia 12 de junho de 1943!

- Mas, só agora é que a senhora está fazendo queixa?

- É que foi só agora que o desgraçado me largou!

## **Quem é você?**

Duas velhas rivais se encontram depois de muitos anos.

- Nossa! Como você está acabada! Dispara a primeira.

- Assim é a vida, minha querida! E você? Se não fosse pelo casaco eu não teria nem te reconhecido!

## 21 passos da terceira idade

01. Seu suprimento de células cerebrais finalmente baixou a um nível administrável.
02. Seus segredos estão seguros com seus amigos, pois eles também não se lembram ou já morreram.
03. Suas juntas fazem uma previsão de tempo mais exata do que o serviço nacional de meteorologia.
04. Tem gente que telefona às 9 da noite e pergunta: Acordei você?
05. Ninguém mais o chama de hipocondríaco.
06. Você não tem que estudar mais nada.
07. As coisas que você compra não vão ficar velhas.
08. Você pode jantar às 6 da tarde.
09. Você pode até viver sem sexo, mas não sem óculos.
10. Você gosta de ouvir contar sobre as cirurgias dos amigos.
11. Você discute acaloradamente sobre aposentadoria e planos de saúde.
12. Você dá uma reunião e os vizinhos nem notam.
13. O limite de velocidade deixa de ser um desafio.
14. Você não encolhe mais a barriga para ninguém.
15. Você cantarola a música do elevador.
16. Seu investimento de planos de saúde começa a valer a pena.
17. Pode peidar que você não vai ouvir o barulho.
18. Você pode defecar e urinar nas calças.
19. Pode fazer de contas que é surdo.
20. Ninguém pode tirar sarro te chamando de brocha.
21. Assuntos preferidos em roda de velhos: doenças, remédios.

### Onde estou?

Uma velhinha de uns 70 anos estava sentada no banco da praça, chorando copiosamente. Um sujeito que passava pelo local se comoveu com a cena e perguntou:

- Minha senhora! Qual o motivo de tanto choro?
- Tenho um namorado de 22 anos em casa!
- Respondeu ela aos prantos.
- Ele faz amor comigo todas as manhãs, depois me traz café na cama: cereais, ovos mexidos, frutas...
- Mas, por que a senhora está chorando?

- Ele também faz a minha sopa preferida, os meus bolinhos preferidos... Faz amor comigo a tarde toda...
  - Mas... Por que o choro, minha senhora?
  - No jantar ele me faz uma comida deliciosa com um vinho excelente e uma torta maravilhosa de sobremesa... E depois faz amor comigo até de madrugada!
  - Então me diga! Gritou o sujeito, aflito.
  - Por que cargas d'água a senhora está chorando?
- Então a velhinha olhou para ele e disse:
- É que eu não consigo lembrar onde moro!

### **As três velhas**

Três velhas que moram juntas e de repente uma delas tentando abrir a porta fala:

-Oh, olha só! Eu não sei se abro a porta para sair ou para entrar.

-Eu estou de camisola e não sei se é para dormir ou para acordar.

A outra, enquanto bate na mesa, fala:

-Puxa! Como vocês estão ruins de memória. Agora espera aí que eu vou atender a porta que estão batendo!

### **Devolve!**

Um dia os alunos estavam na sala de primeiros socorros e daí Manoel chegou e perguntou para a Maria:

- O que você trouxe?

-Um termômetro

-Quem te deu?

-Meu pai

-O que ele disse?

-Que serve para medir a temperatura

E depois perguntou para o Joãozinho:

-O que você trouxe?

-Uma bolsa de Oxigênio

-Quem te deu?

-Minha avó.

-O que ela disse?

-Devooooooooooooooooooolve!

## **Dois velhinhos no bordel**

Dois velhos completamente bêbados saem do bar e decidem ir a um bordel. Chegando lá conversam com a cafetina e pedem duas mulheres. A cafetina vendo o estado dos bêbados chama uma de suas meninas e pede para ela colocar duas bonecas infláveis em dois quartos alegando que não ia gastar suas meninas com aqueles dois e que eles nem iam perceber. Os dois sobem demoram um tempo, voltam, pagam e saem. No caminho de casa começam a conversar.

- Sabe José sei não, mas acho que a puta que comi era um cadáver. Ela não se mexeu uma vez sequer. João olha para José e responde:

- Xi, rapaz! Então acho que comi uma Bruxa. Pois nas preliminares dei uma mordida na bunda dela, ela peidou na minha cara, saiu voando e ainda levou minha dentadura.

## **Velha no elevador**

Num prédio de sete andares, entra uma velhota no elevador. No 6º andar, entra uma rapariga que abana a gola da camisa e diz:

- Chanel: 144 euros!

No 5º andar entra uma senhora e diz:

- Giorgio Armani: 150 euros!

No 1º andar, sai a velhota solta um peido fedorento, abana a saia e diz:

- Feijão preto: R\$ 5,00 o quilo!

## **Lua de mel aos 75 anos.**

Um velhinho de 75 anos, voltando da viagem de lua-de-mel, encontra um amigo que lhe pergunta:

- Então, como foi a lua-de-mel?

- Ótima! Responde o velhinho.

O amigo insiste:

- E o sexo, como foi?

- Fizemos quase todos os dias!

- Como assim, quase todos os dias?

- É isso mesmo: quase fizemos na segunda, quase fizemos na terça, quase fizemos na quarta...

## **Quando o homem envelhece**

Quando o homem envelhece,  
O cabelo embranquece,  
A pele endurece,  
A perna estremece,  
O pinto amolece,  
E só vive na fila do INSS.

## **Irmão da Dercy**

Um senhor de 98 anos está sentado num banco de praça chorando. Nisso passa um sujeito e, intrigado com a situação, pergunta:

- Por que o senhor está chorando?

O que o velhinho responde:

- Porque meu pai me bateu!

Ainda mais intrigado o sujeito pergunta:

- Mas, porque o seu pai te bateu?

E o velhinho já soluçando diz:

- Foi porque eu respondi mal ao meu avô!

## **O terreno do velho**

Um belo dia, Joãozinho estava passeando com seu avô, ele contava ao seu neto que aqueles terrenos eram dele. Um pouco mais para frente o velho grita:

- Para que o velho precisa urinar!

O velho já urinando diz:

- Nada melhor do que urinar no que é da gente.

Carlos assustado pergunta:

- Nossa vô! Essas terras também são do senhor?

O velho responde:

- Não, mas as botas são!

## **O velho no banheiro**

Certo dia o velho e a velha estavam dormindo.

No meio da noite o velho acorda e vai ao banheiro. Quando ele abre a porta, a luz se acende sozinha e quando ele fecha a porta a luz se apaga sozinha.

Ele acha estranho, mas volta pra cama para dormir.

No outro dia quando a velha acorda ele diz:

- Nossa minha velha, você nem sabe o que aconteceu ontem a noite!
- O que? Pergunta ela.
- Ontem, quando abri a porta do banheiro, a luz se acendeu sozinha e quando fechei, ela se apagou. Não é um milagre?
- Que milagre que nada! Você deve ter urinado na geladeira de novo!

## **Aposentadoria**

O sujeito, bastante idoso, resolve ir até uma agência do INSS para dar entrada no pedido da aposentadoria. Chegando lá, na hora do atendimento, percebeu que tinha esquecido os documentos em casa.

- Desculpe senhorita. Diz para a atendente.
- Esqueci meus documentos. Vou em casa buscar e volto mais tarde.

A jovem, compadecida, tenta ajudar:

- Faça uma coisa: desabotoe a camisa.

Ele, sem entender o motivo, atende. E mostra os cabelos brancos em seu tórax.

- Esses cabelos brancos já são prova suficiente de sua idade. Vou dar entrada ao processo. O velho chega em casa e conta o caso todo para a esposa. Mas ela reclama:

- Você é muito idiota, hein Onofre. Deveria ter aberto a camisa e abaixado as calças. Iria conseguir aposentadoria por invalidez também.

## **Comemoração**

O casal de velhinhos foram comemorar os 50 anos de casados no mesmo hotel onde passaram a lua-de-mel. Chegando lá, 50 anos depois, estava tudo do mesmo jeito, a mesma cadeira, a mesma cama, tudo igual como era antes. Então ele foi para o banheiro e ela ficou em na cama esperando, quando de repente o velho começou a rir.

A velhinha perguntou:

- O que foi meu bem?

Ele respondeu:

- É que há 50 anos quando eu vim nesse banheiro eu fui urinar e urinei no teto, hoje eu urinei na minha botina.

## A velhinha

Um homem jovem estava fazendo compras no supermercado, quando notou que uma velhinha o seguia por todos os lados.

Se ele parava, ela parava e ficava olhando para ele.

No fim, já no caixa, ela se atreveu a falar com ele, dizendo:

- Espero que não o tenha feito se sentir incomodado, mas é que você se parece muito com meu filho que faleceu.

O jovem, com um nó na garganta, respondeu que estava bem, que não havia problema.

A velhinha lhe disse:

- Quero lhe pedir algo incomum.

O jovem lhe respondeu:

- Diga-me, em que posso ajudá-la?

A velhinha falou que queria que ele lhe dissesse ‘Adeus, mamãe’, quando ela fosse embora do supermercado.

- Isso me fará muito feliz, disse.

O jovem, sabendo que seria um gesto que encheria o coração e espírito da velhinha, aceitou. Então, enquanto a velhinha passava pela caixa registradora, se voltou sorrindo e, agitando sua mão, disse:

- Adeus filho!

Ele, cheio de amor e ternura, lhe respondeu efusivamente:

- Adeus mamãe.

O homem, contente e satisfeito, pois, com certeza, havia dado um pouco de alegria à velhinha, continuou pagando suas compras.

- São R\$ 554, 00! Disse a moça do caixa.

- Por que tanto se só levo cinco produtos?

E a moça do caixa lhe disse:

- Sim, mas sua mãe disse que você pagaria pelas compras dela também.

## Velha fofoqueira

Eram dois pescadores gêmeos. Um casado e o outro solteiro. O solteiro tinha uma lancha de pesca já velha. Um dia, a mulher do casado morre. E como desgraça nunca vem só, a lancha do irmão solteiro afunda-se no mesmo dia. Uma senhora, dessas velhotas curiosas e fofoqueiras, soube da morte da mulher e resolve dar os pêsames ao viúvo, mas confunde os irmãos e acaba por se dirigir ao irmão que perdeu a lancha.

- Eu só soube agora. Que perda enorme. Deve ser terrível para si.

O solteiro, sem entender bem, explicou:

- Pois é. Eu estou arrasado. Mas é preciso ser forte e enfrentar a realidade. De qualquer modo, ela já estava muito velha. Tinha o traseiro todo arreventado, fedia a peixe e vazava água como nunca vi. É verdade que ela tinha uma grande racha na frente e um buraco atrás que, cada vez que eu usava, ficava maior. Mas eu acho que o que ela não aguentou foi que eu a emprestava a quatro amigos que se divertiam com ela. Eu sempre lhes disse para eles irem com calma, mas desta vez foram os quatro juntos e isso foi demais para ela...

A velhinha fofqueira desmaiou!

### **Aparelho auditivo**

Uma velhinha, durante a missa, inclina-se e diz ao ouvido do seu marido:

- Meu bem! Acabo de soltar um peido silencioso. Que achas que devo fazer?

Responde o velho:

- Agora nada, meu bem. Mas, quando sairmos, vamos comprar pilhas novas para o teu aparelho auditivo...

### **Caridade é caridade**

No parque Joãozinho pede dinheiro para sua mãe para dar a um velhinho. A mãe sensibilizada dá o dinheiro e pergunta ao filho:

- Para qual velhinho você vai dar o dinheiro meu anjinho?

- Para aquele ali que está gritando "olha a pipoca quentinha!".

### **Caramelo!**

A avó Micas está na rua, muito atrapalhada:

- Que se passa senhora? - Perguntou um senhor que ia passando.

- Perdi um caramelo. Respondeu a velha.

- Isso tem importância? Perguntou o senhor.

- Se tem! Tem os meus dentes agarrados. Respondeu a velha.

### **Ultima declaração**

O velhinho já morrendo fala para sua esposa:

- Minha velha, fala sério. Você já me traiu?

- Oh meu velho, só três vezes. Lembra quando você quase foi demitido e em seguida ganhou uma promoção eu tive que sair com seu chefe.
- Até que a promoção foi boa para minha vida, e as outras vezes?
- Lembra quando você teve enfarte e tinha 50 pessoas na sua frente?
- Lembro, lembro sim.
- Tive que dormir com o doutor para passar você na frente.
- Hum! Continue.
- Lembra quando você queria ser prefeito?
- Lembro.
- E precisava de 13 mil votos?

### **Velho gagá**

Um velho de 104 anos, esta deitado em uma cama de um hospital. A enfermeira chega e diz:

- Vamos dar um passeio Chico?

E ele eufórico diz:

- Sim!

Então fizeram o passeio. Chegando ao hospital, o velho soltou um comentário:

- O passeio foi maravilhoso, me sinto agora com 100 anos!

### **A velha e o mudinho**

No quintal de uma velha, tinha um pé de goiaba. Certo dia, ela escutou um barulho vindo do pé de goiaba, tinha alguém roubando goiabas lá, aí ela disse:

- Quem esta aí?

E ninguém respondia. E ela não enxergava direito.

Ela repete novamente

- Quem esta aí? Eu vou te machucar, heim!

Nisso ela torce o saco dele, e do nada, aparece uma voz bem forçada:

- É o mudinho!

### **Duas velhinhas**

Duas velhinhas, mas bem velhinhas, estão jogando cartas como sempre fazem. Uma delas olha para a outra e diz:

- Por favor, não me leve a mal. Nós somos amigas há tanto tempo e agora eu não consigo me lembrar do seu nome, veja só a minha cabeça. Qual é o seu nome, querida?

A outra olha fixamente para amiga, por uns dois minutos, coça a testa e diz:

- Você precisa dessa informação para quando?

### **Prazer x trabalho**

Um filho pergunta para o pai:

- Como é que a gente sabe que está ficando velho?

Aí o velho respondeu:

- A gente sabe que está ficando velho quando o trabalho começa a dar prazer e o prazer começa a dar trabalho!

### **Surdez**

Um velho telefona ao médico para marcar uma consulta para a sua mulher.

A atendente lhe pergunta:

- Qual o problema de sua esposa?

- Surdez. Não ouve quase nada.

- Então o senhor vai fazer o seguinte: antes de trazê-la, fará um teste para facilitar o diagnóstico do médico. Sem que ela esteja olhando, o senhor, a certa distância, falará em tom normal, até que perceba a que distância ela consegue ouvi-lo. Então, quando vier, dirá ao médico a que distância o senhor estava quando ela o ouviu. Certo?

- Está certo.

À noite, quando a mulher estava preparando o jantar, o velho decidiu fazer o teste. Mediu a distância que estava em relação à mulher. E pensou: "Estou a 15 metros de distância. Vai ser agora!".

- Maria... O que temos para jantar? Nada. Silêncio.

Aproxima-se 5 metros.

- Maria, o que temos para jantar? Nada. Silêncio.

Fica à distância de 3 metros:

- Maria, o que temos para jantar? Silêncio. Por fim, encosta-se às costas da mulher e volta a perguntar:

- Maria! O que temos para jantar?

- Frango, caramba! É a quarta vez que eu respondo!

## Os playboys e a velhinha

Dois playboys dirigiam um carro por uma rodovia. De repente, lá longe, uma velhinha começou a atravessar o asfalto, bem devagarzinho.

Um playboy falou pro outro:

- Olha a velhinha!

O outro pareceu não ouvir e ele disse de novo:

- A velhinha!

De novo nada de resposta, e ele insistiu:

- Olha a velhinha, mano!

Dali a pouco o carro atropelou a velha.

E o playboy rindo aliviado:

- Puta merda! Pensei que você não tinha visto a velhinha!

## O velho ignorante!

Seu Lunga é um velho, do interior de Pernambuco, que não suporta pergunta idiota. Ele tem um comércio na cidade onde vive.

- Seu Lunga, tem meia calça?

- Não! Você tem meia bunda?

- Seu Lunga, por onde tem andado?

- Pelo chão, que eu não sei voar!

- Seu Lunga, comprou leite para beber?

- Não! Para lavar a calçada!

- Seu Lunga, está passeando com o cachorro?

- Não! Empinando pipa!

- Seu Lunga, para onde o senhor vai?

- Para o enterro do Chico.

- E o Chico morreu?

- Não! A família dele se reuniu para enterrá-lo vivo!

## A idade

Um homem decide fazer uma cirurgia plástica para remoçar. Gasta um dinheirão, mas fica muito satisfeito com os resultados. A caminho de casa para em uma banca de jornal e pergunta ao vendedor:

- Oi, desculpa a pergunta, mas que idade crê que tenho?

- Cerca de 35 anos.

- Em verdade tenho 47, responde, sentindo-se feliz. Em seguida entra em um Mcdonalds e faz a mesma pergunta ao atendente:

- Você deve ter uns 29 anos.

- Em realidade tenho 47.

Mais tarde enquanto espera o ônibus, faz a mesma pergunta a uma velinha e ela responde:

- Olha, tenho 80 anos e minha vista está muito mal. Mas quando era jovem havia uma forma segura de saber a idade de um homem. Se me deixar meter a mão em sua calça e segurar seu sexo por uns dez minutos eu asseguro que poderei dizer sua idade exata. Como não havia ninguém ao redor, deixou-a meter a mão na calça. Dez minutos depois, a velinha, com ar satisfeito, disse:

- Você tem 47 anos.

Surpreendido, o homem exclama:

- É incrível! Como conseguiu isso?

E a velinha:

- Eu estava atrás de você no Mcdonalds.

## **60 anos de casados**

Um casal vai ao restaurante comemorar seus 60 anos de casados e pedem sopa para jantar. A senhora muito empolgada começa:

- Meu amor, hoje estamos em festa porque nosso casamento sempre foi maravilhoso, você sempre me tratou bem e me deixou sentir que sou uma mulher amada. Você sempre me respeitou e me fez sentir uma mulher sexy, só falando isso sobe um fogo pelo meu corpo todo amor.

Aí o velho vendo a cena olha pra veia e diz:

-Tire os peitos da sopa mulher.

## **Jeito de morrer**

Os três velhinhos conversavam sentados no banco da praça:

- Eu gostaria de morrer dormindo. Ir dormir uma noite e nunca mais acordar!

Diz o primeiro.

- Eu queria morrer em um acidente automobilístico. Diz o segundo.

- Adoro velocidade!

- Eu queria morrer assassinado. Diz o terceiro.

- Assassinado?

- Sim, por um marido ciumento!

## **Caducando**

Tinha dois velhos que estavam caducos e de repente um deles disse:

- Hei! Você esta vendo aquele mosquito no topo daquela antena?

E o outro velho respondeu:

- Sim, mais o que está voando ou aquele que esta pegando uma cor?

## **Frustração do velhinho**

Frustrado porque a mãe não havia o deixado ir num bailinho, o garoto senta-se na calçada e derrete-se em lágrimas.

Um velhinho que ia passando, comovido com a cena, aproxima-se dele e pergunta:

- O que foi meu filho? Por que você está chorando?

- Porque... Porque eu não posso fazer o que os adultos fazem.

Então o velhinho sentou-se ao seu lado e começou a chorar também!

## **Leito de morte**

O velho no leito de morte pergunta a mulher:

- Amor nosso décimo filho não se parece com os outros, por quê?

E ela responde:

- É porque ele é seu.

## **Os velhos**

Um dia dois velhos estavam comentando sobre as mulheres:

- Minha mulher esta me traindo com um jogador de futebol, porque eu achei uma bola em baixo da cama. Disse o primeiro.

E o segundo, sobre o mesmo assunto, falou:

- Acho que minha mulher está me traindo com um cavalo porque eu achei um jóquei debaixo da minha cama!

## **Morrendo por causa do médico**

Um velhinho doente chegou ao consultório de um médico e disse desesperadamente:

- Doutor, doutor, doutor faltam 60 segundos para eu morrer!

Então o doutor ocupado disse:

- Espera um minutinho!

## **O e-mail**

Chegando ao sul dos EUA, um homem resolve enviar um e-mail para a sua mulher. No entanto, ele escreve o endereço errado e a mensagem acaba chegando às mãos de uma senhora que enviuvou recentemente.

Quando a senhora recebe a mensagem começa a passar mal. A família é chamada e todos querem saber o conteúdo do e-mail, que diz:

"Querida, acabei de chegar. Já está tudo preparado a sua vinda amanhã. PS: Está um calor danado aqui em baixo".

## **Herança familiar**

Joãozinho corre até a cama de seu avô e diz:

- Vovô, vovô! Feche os olhos!

E o velhinho pergunta:

- Mas por quê?

Joãozinho responde:

- É que a mamãe disse que quando o senhor fechar os olhos nós vamos ficar ricos!

## **Amor eterno**

Um homem estava em coma há algum tempo. A sua esposa ficava à cabeceira dele dia e noite. Até que um dia o homem acorda, faz um sinal à mulher para se aproximar e sussurra-lhe:

- Durante todos estes anos estiveste ao meu lado. Quando fui atropelado, estavas comigo. Quando a minha empresa faliu, só ficaste tu para me apoiar. Quando perdemos a casa ficaste comigo. E desde que fiquei com todos estes problemas de saúde, nunca me abandonaste. Sabes uma coisa...

(Os olhos da mulher encheram-se de lágrimas)

- Diz amor!

- Acho que me dás azar!

## **O velho e o elevador**

.

Um elevador para no 4ª andar e o ascensorista pergunta ao velhinho:

-Sobe? O velho respondeu:

- Não meu filho. Faz dez anos que não sobe mais!

## **O pato**

Um rapaz vai ao cinema e junto com ele quer levar seu pato. Então ele colocou seu pato dentro de uma mala, toda vez que ele ia entrar no cinema ele era barrado. Então ele colocou o pato dentro da calça e entrou sem ser barrado. Chegando dentro do cinema ele comprou pipoca e começou a comer e o pato também queria comer pipoca. Então ele abriu o zíper da calça e colocou a cabeça do pato pra fora e ele começou a dar pipoca para o pato. Ao lado dele tinha uma velhinha sentada que ao ver o senhor dando pipoca para o pato não parou mais de olhar, então o homem olhou para a cara dela e falou:

- Que foi nunca viu?

A velhinha respondeu:

- Comendo pipoca eu nunca tinha visto!

## **Dois velhos discutindo sobre futebol**

Dois velhos discutiam sobre futebol, ai uma pergunta:

- Será que lá no céu tem futebol?

O outro fala:

- Vamos combinar: o quem morrer primeiro vem e conta!

Deu uns três meses um morre. Passa um tempo ele vem dar a noticia:

- Eu tenho duas notícias, uma boa e uma ruim. A boa é que tem futebol e a ruim é que você está escalado para jogar depois de amanhã!

## **Aparelho de surdez**

O médico atende o paciente idoso e milionário, que estava usando um revolucionário aparelho de audição e pergunta:

- E aí, Seo Almeida? Está gostando do aparelho?

- É muito bom! Respondeu o velhinho.

- E a família gostou? Pergunta o médico.

- Não contei para ninguém ainda... Mas, já mudei meu testamento três vezes!

## **Problemas de memória**

É um casal de 80 anos, que está começando a ter problemas de memória. Eles vão ao médico para ser examinados. O médico faz um check-up e diz aos velhinhos que não há nada de errado com eles, mas que seria bom ter um caderninho para anotar as coisas. À noite, quando estão os dois assistindo TV, o velhinho levanta e a mulher pergunta:

- Aonde você vai?
- À cozinha! Responde ele.
- Você não quer me trazer uma bola de sorvete? Pede ela.
- Lógico! Responde o marido solícito.
- Você não acha que seria bom escrever isso no caderno? Pergunta ela.
- Ah, vamos! Qual é? Ironiza o velhinho
- Eu vou me lembrar disso!

Então ela acrescenta:

- Então coloca calda de morango por cima. Mas, escreve para não ter perigo de esquecer.
- Eu me lembro disso! Você quer uma bola de sorvete com calda de morango.
- Ah! Aproveita e coloca um pouco de chantilly em cima! Pede a velha.
- Mas, lembre-se do que o médico nos disse! Escreva isso no caderno!

Irritado, o velhinho exclama:

- Eu já disse que vou me lembrar! Em seguida vai para a cozinha.

Depois de uns vinte minutos, ele volta com um prato com uma omelete.

A mulher olha para o prato e diz:

- Eu não disse que você iria esquecer? Cadê a torrada?

Como eu disse antes: ‘Rir é o melhor remédio’. Considere esta série de piadas que fazem de nós, os idosos, com bom humor. Não foi uma ofensa, nem desrespeito!

Igualmente, ao invés de ficarmos magoados ou ofendidos, vamos rir com elas! Afinal de contas, quanto mais a gente demonstra mágoa ou ofensa, mais piadas farão a nosso respeito.

Então, vamos entrar no circo da vida. Além do mais, as piadas a nosso respeito servem para, de certa forma, nos alertar de problemas ou comportamentos inadequados que temos ou que possamos a vir a ter, não é mesmo?

**Falando de assunto sério e religioso:** vamos conhecer um pouco sobre o 'Povo Escolhido' por Deus? E recapitular a história do nascimento de Jesus e os fundamentos da Paixão? São excelentes temas para você contar histórias para os seus netinhos.

- As origens de maior antiguidade dos hebreus, ou israelitas, ainda não se conhecem. A Bíblia sempre é a mais importante fonte para se estudar a respeito desse povo. As origens tiveram início com Abraão, que chefiava uma tribo onde viviam pastores seminômades. Atendendo aos conselhos de Deus, a cidade de Ur, perto das margens do rio Eufrates, foi deixada por Abraão. Este caminhando em direção a Haran, e depois Abraão, se estabeleceu na terra de Canaã, no litoral leste do Mediterrâneo, hoje Israel. O caráter dessa corrente imigratória era religioso e teve grande duração de tempo até a chegada de Abraão à terra que Deus prometeu.

- Abraão, contrariamente aos demais homens de sua época, baseava sua crença em um só Deus, que criou o mundo, dotado de invisibilidade e que tinha dado ordens para Canaã. Premiado por ser obediente e por ser crente, uma promessa de Deus foi recebida por Abraão: sua família originaria um povo que se destinasse a ser possuidora da terra de Canaã, na qual, de acordo com o que diz a Bíblia, eram brotados leite e mel. Isael, filho de Abraão, ficou sabendo que seu pai renovou essa promessa. Mais tarde, foi renovada a promessa do avô Abraão para Jacó, pelo qual foi recebido de um anjo o nome de Israel, cujo significado é "o forte de Deus".

- Porém, só se conquistou definitivamente a terra de Canaã, no século XIII AC, durante a saída de Moisés e a sua condução da totalidade dos hebreus para a Terra Prometida, em 1.250 AC.

- São chamados de patriarcas os três homens que chefiavam os israelitas: Abraão, Isaac e Jacó. O primeiro passava a sua vida em Ur, na Mesopotâmia. Deus lhe dá ordens de sua partida para Canaã e faz a promessa do excelente futuro de seus descendentes. Após a partida, Abraão é estabelecido na terra de Canaã com sua família. Depois que morreu, é sucedido por seu filho Isaac e depois lhe sucede Jacó, cujo pai foi Isaac.

- Os filhos de Jacó são doze pessoas, que vão originar as doze tribos de Israel. José, o de menor antiguidade deles, é o preferido dos pais. É invejado

pelos irmãos a tal ponto que é vendido como escravo para comerciantes do Egito. No Egito, José vai ser trabalhador na corte do Faraó. Após uma grande quantidade de aventuras ele é nomeado primeiro-ministro. Naquela época, os israelitas ficam muito famintos e o estabelecimento de sua família é conseguido por José.

- A vida do povo hebreu foi pacífica por uma grande quantidade de gerações. Porém, o faraó ficou inquieto porque a população de judeus aumentou e o Egito tornou-se poderoso: suas decisões foram a transformação dos judeus em escravos e a exigência de extermínio da totalidade das crianças que nasceram há pouco tempo na época.

- Ora, naquele tempo, ocorre o nascimento, numa família de hebreus, do pequeno Moisés. Para ser salvo, foi acomodado por sua mãe numa pequena cesta feita de papiro e escondido por entre os caniços do rio Nilo. A filha do faraó recolheu o bebê e o educou na corte. Quando chega à idade adulta, Moisés se revolta com o seu povo miserável e encontra-se isolado no deserto do Sinai. Ali, Deus é revelado a ele e lhe promete duplamente: tornará livres os israelitas do trabalho escravo e o país de Canaã será dado por Deus. Desde então, a grandiosidade da missão de Moisés é essa: será o guiador do povo israelita até a Terra Prometida e o mensageiro de Deus aos homens, de acordo com o conteúdo religiosamente sagrado que aparece nos dez mandamentos.

- Então, Moisés fez uma viagem de volta para o Egito, para juntamente do faraó, lhe fez um pedido para que seja permitida a partida dos escravos israelitas para a terra de onde vieram, porque Deus ordenou. Sabendo que o faraó recusou, Deus aplica o castigo ao Egito com as dez terríveis pragas, com narrativa bíblica. Finalmente, ocorre a cedência do faraó e a partida em liberdade dos israelitas: é o Êxodo, ou seja, o momento histórico em que os hebreus saíram do Egito.

- Moisés foi o condutor do povo hebreu por meio do deserto de Sinai. Outra vez, Deus é revelado a ele, as Tábuas da Lei foram dadas a Moisés, contendo os dez mandamentos, e Moisés se aliou, ou seja, se pactuou com o povo de Israel. Ele os dará proteção até entrar na terra de Canaã, porém, em troca, será exigido de seu povo, que este obedeça absolutamente as leis impostas por Deus. Este, efetivamente, faz o ditamento a Moisés das leis de

regência à vida do povo de Israel. As 10 primeiras são de importância particular: definem-se como os Dez Mandamentos da Lei de Deus.

- Após a sua saída do Egito, o povo hebreu fez a travessia do mar Vermelho e esse povo, propriamente dito, foi errante por 40 anos no deserto; finalmente, ocorre a chegada dos hebreus às fronteiras que demarcavam a Terra Prometida, atualmente estado de Israel. Moisés perde a vida. Após a sucessão do falecido Moisés por Josué, é lançada uma guerra santa contrária aos cananeus e é declarado vencedor. A nação onde viviam os cananeus é transformada em nação de Israel. Deus cumpriu o que prometeu.

- Uma vez que se estabeleceram na terra de Canaã, era preciso uma autoridade para ser o líder do povo hebreu nas batalhas contrárias aos inimigos e o coordenador das atividades democráticas. Foram os juízes, e dentre eles mereceram destaque Josué, Sansão, Gedeão e Samuel. Após os juízes, foi fundado o reino de Israel, que um rei passou a ser comandante do novo país dos tempos bíblicos.

- Davi e Salomão foram os reis de maior esplendor do passado histórico israelita. Durante o reinado de Davi, foi concluída a tomada da terra de Canaã e fundado o reino de Israel. Foram expulsos os aterrorizantes filisteus e escolhida Jerusalém como a capital do novo país. Davi foi um rei autor de poesias e escritor de uma grande quantidade de salmos encontrados na Bíblia.

- Quando Salomão reinou Israel, o país teve grande progresso. Foram construídos palácios, fortificações e o Templo de Jerusalém. No interior do templo, estava localizada a Arca da Aliança, cujo conteúdo principal era as Tábuas da Lei, nas quais se gravavam os Dez Mandamentos, que Deus tinha feito o ditamento para Moisés no Monte Sinai, durante a vinda do povo hebreu do Egito à Canaã.

- A maior parte do material que se usava nas construções era produto de importação de Tiro, na Fenícia. Exagerou-se tanto no mercado importador de madeira, em principal o cedro-do- Líbano, ouro, prata e bronze, que Israel se transformou num país empobrecido. Quanto à arrecadação do dinheiro do país, não havia suficiência de pagamento das dívidas.

- Para dar o sustento aos gastos e o luxo da corte do rei Salomão, foram aumentados os impostos e tornou-se obrigatório o trabalho da população economicamente desprivilegiada em obras públicas. Além do mais, a cada três meses 30.000 hebreus foram revezados no trabalho de mineração e de extrativismo florestal na Fenícia para extrair madeira, como forma de pagar a dívida externa de Israel com a Fenícia.
- A administração de Salomão foi motivo de descontentamento do povo, porém, ele foi considerado historicamente como um rei que construiu muito e, em principal, como um rei muito sábio.
- Os demais povos se apoderaram de Israel por uma grande variedade de vezes. Após a divisão de Israel em ambos os estados adversários, Israel na parte setentrional e Judá na parte meridional, os assírios e babilônios aprisionaram os hebreus. Depois, dentre os demais dominadores, os persas e romanos se apoderaram de Israel. Por volta do ano 70 AC, a cidade de Jerusalém foi destruída pelo imperador romano Tito. Os judeus, desde então, foram espalhados pelo mundo, a Diáspora, e somente foi conseguida a reunião no território de hoje, em 1948, quando se fundou o Estado de Israel.
- Como os israelitas eram dotados de grande fraqueza do ponto de vista militar, os demais povos conquistaram os hebreus numa grande variedade de vezes e até levaram os judeus como trabalhadores braçais na escravidão à Babilônia, chamado ‘o cativo da Babilônia’. Mas tinham imunidade a numerosas situações difíceis por meio dos séculos e, como se uniram em volta de seus ensinamentos religiosos, ainda são sempre um povo.
- .
- Uma função de grande importância na parte religiosa e moralista foi desempenhada pelos judeus, influenciando enormemente este comportamento na totalidade do ocidente, a partir da Europa em direção às Américas.
- Os hebreus praticantes do monoteísmo, baseando sua crença em Jeová, ou Javé, Deus que criou tudo, universal, dotado de invisibilidade, espírito todo-poderoso, sendo impossível a sua representação através de estátuas ou imagens. Era obrigatória a sua adoração em “espírito e verdade”. Os profissionais do sacerdócio também se chamavam de levitas, por fazerem parte da tribo de Levia, uma das doze tribos de Israel.
- .

- Nos 1.000 anos anteriores à época em que nasceu Jesus Cristo, o povo hebreu escreveu sua história, suas leis e suas crenças. A totalidade dessas informações é encontrada na parte inicial da Bíblia, que se chama Antigo Testamento, o qual é a parte que o povo hebreu segue. A Bíblia é um livro religioso do judaísmo como também do cristianismo.
- O povo que destruiu o monumental Templo de Jerusalém foram os romanos, no ano 70. Atualmente a parte restante somente era de um muro que servia de cercania do templo. Nesse muro, os hebreus, ainda atualmente, vão fazer a lamentação do templo destruído e o seu povo que se espalhou pelo mundo. Esse muro chama-se de Muro das Lamentações.
- Quanto às festas e dias santificados, os judeus consagram o sábado à prática da religião. Proíbe-se qualquer trabalho que pode ser realizado apenas em seis dias úteis. Os judeus reservam o sábado, propriamente dito, para se encontrar com os familiares, para orar e estudar o Antigo Testamento e faziam-se também cultos religiosos na sinagoga.
- Geralmente, durante as festas religiosas são comemorados fatos históricos, religiosos e agrícolas. A festa religiosa de maior solenidade do judaísmo é o Yom Kippur, Dia do Perdão; o dia era um dia destinado pela Lei de Moisés para que todos se apresentassem diante do Sumo Sacerdote e, através do ato simbólico do sacrifício, fossem perdoados por Deus caso houvesse sinceridade no arrependimento.
- Numa época antiga, dentre os judeus, dava-se honra a Deus através de animais sacrificados, holocaustos, e através de ofertas. Atualmente, na Diáspora, os judeus são reunidos em locais de culto que se chamam sinagogas. O ato de orar e ler a Bíblia Hebraica é transformado numa essência da vida judaica.
- Na totalidade da história israelita, certos homens influenciaram uma função especial: eles são os profetas. Os profetas são pessoas que Deus inspirou; são os porta-vozes dele. Desde o século VII AC, eles já esperavam muito: o Messias, um enviado de Deus, veio para ser o transformador do mundo, tornar reinante a paz, a justiça e o amor e convocar uma nova reunião dos israelitas para passarem uma vida pacífica em sua própria terra. Ainda na

atualidade, os israelitas estão no aguardo de um messias salvador, contrários ao que os cristãos acreditam de que já é vindo na pessoa de Jesus Cristo.

- Esperando o messias, é obrigatória a tendência do judeu à santidade, em observação da Lei e das regras de vida (moral judaica). O conteúdo das leis aparece em um livro que se chama Torá, que significa Lei. Elas são referentes à totalidade dos aspectos da vida: cultivar, trabalhar, viver em família, comer, vestir, punir as faltas, etc. Os religiosos que explicam as leis da Torá são mestres que se chamam rabinos. O conteúdo dos comentários que os rabinos explicam a respeito dessas leis aparece num grande livro: o Talmud.

Agora, voltando no tempo no ano 1 AC. Você pode contar a história abaixo para os seus netinhos sobre o nascimento de Jesus Cristo!

Com certeza, eles ficarão emocionados e esclarecidos!

*Na pequena vila de Nazaré, viviam uma mulher de nome Maria e um homem de nome José. Nazaré localizava-se a 25 km do Mar da Galileia.*

*Nazaré era uma vila de pouca importância, tanto na Galileia como na Judeia, e tinha uma população de, aproximadamente, dois mil habitantes. Nazareno significa 'da vila de Nazaré'.*

*As casas eram feitas de pedra e alguns de seus habitantes mais pobres viviam em cavernas. Nazaré era conhecida como a 'flor da Galileia', em razão dos jardins floridos, cuidadosamente tratados por seus habitantes, e das casas construídas com capricho e talhadas em pedra. Localizada sobre uma colina a 350 metros em relação ao Mar Mediterrâneo, a cidade é rodeada por outros montes mais altos.*

*O vilarejo de Nazaré era um pequeno povoado de não mais de 30.000 metros quadrados, com 200 metros de comprimento e 150 metros de largura. As casas eram compostas geralmente por uma única sala, ligadas a uma gruta escavada à mão devido à fragilidade das rochas do local.*

*Nesta gruta, os habitantes guardavam os alimentos e bebidas, por serem úmidas e manterem uma temperatura relativamente baixa.*

*Seus habitantes viviam do artesanato familiar e pastoreio de cabras e ovelhas, além de outras criações de animais de pequeno porte. Era uma cidade simples e pobre.*

*Maria era uma jovem mulher que dedicava sua vida a ajudar outras pessoas necessitadas, em especial os idosos e crianças órfãs. Com a venda de queijos e dos tecidos em lã que confeccionava no tear, graças ao leite fornecido pelas cabras e a lã das ovelhas de sua família, Maria dividia o pouco que ganhava com os pobres de sua querida Nazaré.*

*Além de dividir seus alimentos e ganhos, Maria cuidava da higiene e saúde de vários idosos. Era admirada e conhecida por todos na pequena Nazaré.*

*José, igualmente, era um homem muito bom. Ele era o melhor carpinteiro da pequena Nazaré. E, com frequência, fazia serviços para pessoas necessitadas sem cobrar nada, como camas, cadeiras e mesas, além de consertar telhados para eles.*

*E esta grande bondade de José e Maria os aproximou em uma oportunidade. Maria estava tratando de uma idosa doente, dava-lhe comida, fazia a limpeza de sua pequena casa e lavava suas roupas.*

*A senhora idosa não tinha nenhum outro familiar e dependia muito da bondade de Maria. Certo dia, bateu à porta da casa desta senhora idosa um homem de nome José. Maria atendeu a porta, perguntando:*

- *Boa tarde! Quem é o senhor?*

- *Meu nome é José e procuro pela senhora Sofia.*

- *Ela está acamada, senhor! Mas, posso ajudá-lo em alguma coisa? Perguntou Maria.*

- *Bem, acredito que sim. Eu vim somente trazer esta cadeira de descanso para que ela possa ficar à porta de sua casa, tomar sol, ver os vizinhos. Eu sou carpinteiro. Respondeu José.*

- *E ela precisa pagar-lhe por este serviço, senhor? Quis saber Maria.*

- *Absolutamente! É um presente meu para esta senhora. Respondeu José.*

- *E a jovem mora aqui? Perguntou José.*

- Não, senhor! Eu estou ajudando a senhora idosa em sua alimentação, limpando a casa e lavando sua roupa. Ela é como uma segunda mãe para mim. Respondeu Maria.

Neste momento, os dois se olharam com muito respeito e admiração e descobriram, imediatamente, que tinham nascido um para o outro. Seriam unidos no amor ao próximo e no exercício da bondade aos seus semelhantes. Em pouco tempo, ficaram noivos e faziam planos de casamento.

Maria era uma mulher israelita, conhecida como Maria de Nazaré, e seus pais eram São Joaquim e Santa Ana. Maria era uma mulher de grande humildade. Sua existência foi como a de qualquer outra jovem de Nazaré: arrumar a casa, cuidar dos irmãos menores, ajudar no pastoreio das cabras e ovelhas, fazer tecidos de lã no tear, entre outros serviços domésticos.

José, também conhecido como José de Nazaré ou José Carpinteiro, era um homem autenticamente justo e bondoso em ações e palavras.

Assim, era um homem conhecido e respeitado pelo seu senso de justiça, por sua bondade e amor ao próximo, além de sua habilidade como carpinteiro.

Maria ficou noiva de José e se comprometeram em casamento selando um amor que duraria por toda a vida.

Maria fica sabendo pelo anjo Gabriel que irá ter um filho chamado Jesus.

Quando ela pergunta como seria possível, dado que era ainda uma virgem e solteira, Gabriel afirma que o Espírito Santo virá sobre ela e que nenhuma palavra vinda de Deus, será impossível.

Maria disse, então, em resposta:

- “Eis aqui a serva do Senhor. Faça-se em mim segundo a tua palavra!”.

Maria, já tendo sido prometida em casamento a José, concebeu miraculosamente, sem que houvesse tido relações maritais com ninguém, por intermédio do Espírito Santo.

*Para o casal, tratou-se de um momento dramático, uma vez que, quando tomou ciência de que a esposa estava grávida de um filho que não era seu, José sentiu-se decepcionado e resolveu romper com ela, mas sem expô-la publicamente.*

*No entanto, após uma experiência mística num sonho, no qual um Anjo lhe aparecera, voltou atrás e reconheceu legalmente o Menino Jesus como seu legítimo filho. E o nascimento de Jesus aconteceu cerca de um ano depois.*

*Quando Maria estava perto de dar à luz, ela e seu marido José viajaram de Nazaré para a terra ancestral de José em Belém para se registrarem no censo.*

*(O censo ou recenseamento demográfico é um estudo estatístico referente a uma população, promovido periodicamente pelos governantes de uma cidade ou país, que possibilita o recolhimento de várias informações, tais como o número de homens, mulheres, crianças e idosos, onde e como vivem as pessoas, profissão, entre outras coisas).*

*Maria entra em trabalho de parto e, sem conseguir encontrar um lugar para se hospedar, o casal se refugia com o recém-nascido numa manjedoura.*

*O nascimento de Jesus, chamado também de Natividade, ocorreu em Belém, na província romana da Judeia de uma mãe ainda virgem, numa simples manjedoura.*

*Um anjo visitou os pastores que estavam nas redondezas e lhes levou a boa nova:*

- *Hoje nasceu na cidade de Davi um Salvador, que é o Cristo Senhor!*

*O anjo conta que encontrarão a criança embrulhada em panos e deitada numa manjedoura.*

*Os pastores correram para o estábulo em Belém e lá encontraram Maria, José e Jesus.*

*Eles repetiram o que ouviram do anjo e depois retornaram aos seus rebanhos. Maria e José levaram depois Jesus até Jerusalém para cumprir um ritual judeu, antes de retornarem todos para Nazaré.*

*Ao anjo se junta uma multidão da milícia celestial que canta: “Glória a Deus nas maiores alturas e paz na terra entre os homens a quem ele quer bem”.*

*A mensagem do anjo a José incluiu a origem do nome Jesus e adquiriu palavras de salvação quando o anjo instruiu José:*

- *A quem chamarás Jesus porque ele salvará o seu povo dos pecados deles!*

*Anjos o proclamaram salvador de todas as pessoas e pastores vieram adorá-lo.*

*Três Reis Magos visitaram o menino Jesus logo após o seu nascimento, trazendo-lhe presentes.*

*Eles vieram do Oriente para adorar o Cristo, nascido 'Rei dos Judeus'. Seus nomes eram Melchior, Baltasar e Gaspar.*

*Estudiosos da astronomia, eles viram uma estrela e foram, por isso, até a região onde nascera Jesus Cristo.*

*Assim, os Magos, sabendo que se tratava do nascimento de um rei, foram ao palácio do cruel rei Herodes em Jerusalém na Judeia. Perguntaram eles ao rei sobre a criança.*

*Este disse nada saber. Herodes alarmou-se e, sentindo-se ameaçado, pediu aos Magos que, se o encontrassem, falassem a ele, pois iria adorá-lo também, embora suas intenções fossem a de matá-lo. Herodes questionou seus conselheiros onde o Messias nasceria e eles responderam que seria em Belém, a terra natal do Rei David.*

*Até que os Magos chegassem ao local onde estava o menino, já havia se passado algum tempo, por causa da distância percorrida. A estrela os guiava e pairou sobre a manjedoura onde estava o menino Jesus.*

*Os Magos ofereceram três presentes ao menino Jesus: ouro, incenso e mirra. O ouro representava a realeza. O incenso representava a fé. A mirra representava a cura para os ferimentos de Jesus.*

*(Incenso - do latim: "incendere", que significa queimar - é composto por materiais aromáticos derivados de plantas, que liberam fumaça perfumada quando queimados. Ele é usado em cerimônias religiosas, rituais de purificação, meditação, para a criação de um estado de espírito e eliminar algum mau odor).*

*(Mirra é uma planta, também conhecida como mirra arábica, que possui propriedades medicinais. O presente dado pelos reis Magos visava proteger a delicada pele do menino Jesus, que acabara de nascer, e curar seus ferimentos).*

*O nascimento de Jesus, proclamado o 'Rei dos Judeus' provocou a ira do Rei Herodes, que se viu ameaçado em seu poder.*

*Herodes, furioso, ordenou aos seus soldados que todos os meninos de Belém, com menos de dois anos de idade, fossem assassinados, episódio que ficou conhecido como o "Massacrei dos Inocentes".*

*Num sonho, os Magos foram alertados por Deus de que Herodes pretendia matar Jesus, a quem ele via como rival. E, por isso, voltaram para casa sem dizer-lhe onde encontrar o menino.*

*Em sonho, um anjo pediu então a José que fugisse com a família para o Egito. Assim, a família de Jesus conseguiu escapar para o Egito e, depois que Herodes morreu, voltou para Nazaré.*

*Por sua importância para os Cristãos e para a Humanidade, a data de seu nascimento é comemorada em todos os países de religião Católica e em outros países, entre os católicos residentes.*

*Maria foi determinada por Deus para ser a mãe de seu filho redentor por seus méritos de uma pessoa santa e tocada pelo Espírito Santo, sendo a escolhida e bendita entre todas as mulheres. E por formar um casal com José, igualmente, um homem justo, bondoso e caridoso.*

Como bem sabemos, a Semana Santa é a ocasião em que é celebrada a paixão de Cristo, sua morte e ressurreição. Vamos acompanhar esta fase na vida de Jesus? Este pode ser mais um bom tema para contar história e esclarecer seus netos!

- *Jesus Cristo não aceitava o tipo de vida que seu povo levava, o governo cobrando altos impostos, riquezas extremas para uns e miséria para outros.*

- Ao chegar a Jerusalém, foi aclamado pela população como sendo o Messias, o Rei, mas os romanos não acreditavam que ele era filho de Deus, duvidavam dos seus sábios ensinamentos, de sua missão para salvar a humanidade, então passaram a persegui-lo.

- Jesus tinha conhecimento de tudo que iria passar, da peregrinação que o levaria à morte.

- Convidou, então, doze homens a quem chamou de discípulos, para levar seus ensinamentos às pessoas.

- Porém, Judas Escariotes, um desses Apóstolos, também duvidou que Ele fosse um enviado de Deus, entregando-o para os romanos, que o capturaram, recebendo 30 moedas de prata.

- Jesus combinou com os soldados que daria um beijo em Jesus para mostrar-lhe quem ele era. Este ato ficou conhecido como “beijo de Judas”.

- Jesus é levado para julgamento perante Pilatos, a autoridade máxima romana na Palestina ocupada.

(Pilatos, então, tenta libertar Jesus dando ao povo uma opção de libertar Jesus ou o violento criminoso Barrabás. Para sua consternação, a multidão exige ter Barrabás libertado e Jesus morto. Em uma tentativa de apaziguar a multidão, Pilatos ordena que Jesus fosse punido, mas não morto. Jesus é brutalmente açoitado e zombado com uma coroa de espinhos por seus guardas. No entanto, Caifás, um Sumo Sacerdote, com o apoio das multidões, continua a exigir que Jesus seja crucificado e Barrabás liberado. Pilatos, então diz: “Eu lavo minhas mãos!”. E, relutantemente, ordena a crucificação de Jesus).

- Em seguida, fizeram Jesus passar pela via sacra, amarrado à sua cruz, carregando-a por um longo trecho, sendo torturado, levando chibatadas dos soldados, sendo caçoado covardemente... Ao início da Via Dolorosa de Jesus para o Calvário, Maria o encontra e o conforta. Jesus retribui a ela dizendo: “Veja, mãe, eu farei tudo novo”. E prossegue...

- Até sofrer a crucificação e a morte...

- Cada dia da comemoração da Semana Santa faz referência a um acontecimento. Os últimos cinco dias que Jesus Cristo passou vivo foram emocionantes. Tanto para ele como para seus seguidores. A entrada triunfal dele em Jerusalém na semana da Páscoa judaica, os

*tumultos que sua presença causou ao redor do Templo Sagrado, as disputas acaloradas com os fariseus, a última ceia, a traição, a prisão, o julgamento, a flagelação e a crucificação, tudo foi muito rápido, avassalador, compondo os atos do Drama da Paixão. Episódio trágico até hoje representado no mundo inteiro pelas comunidades cristãs.*

- O domingo de ramos refere-se à entrada do Rei, o Messias, na cidade de Jerusalém, para comemorar a Páscoa judaica.

- Cristo decidiu-se por fazer uma entrada triunfal na cidade santa para afirmar publicamente que o seu reinado, ao contrário da monarquia de Herodes, era o império dos simples, adentrando pelo portão montado num jumentinho. A multidão local, lançando Hosanas nas Alturas (que quer dizer: Salva-nos, te imploramos!), recebeu-o como “o filho de Davi”, alguém que havia herdado do lendário rei o poder de fazer curas e operar milagres. Entretanto, o recém-chegado logo se indis pôs com a elite judaica.

- Na segunda-feira seguinte foi o dia em que Maria ungiu Cristo.

*(Significado de Ungir: Esfregar, friccionar com óleo, unguento ou qualquer substância gorda; untar: antigamente, ungiam-se os atletas para a luta. Religião católica: sagrar, dar a unção a, com os santos óleos. Religião católica: dar a extrema-unção a alguém. Untar com substâncias aromáticas).*

- Na terça-feira foi o dia em que a figueira foi amaldiçoada.

*(Ao voltar à cidade, Jesus teve fome. E, avistando uma figueira à beira do caminho, dela se aproximou, e não achou nela senão folhas somente. E disse-lhe: “Nunca mais nasça fruto de ti”. E a figueira secou imediatamente. O caso da figueira amaldiçoada por Jesus foi pouco antes da Paixão. Cristo, então, não puniu nenhuma falta numa árvore que, não tendo livre arbítrio, não poderia ter culpa alguma. Jesus quis apenas ensinar a seus Apóstolos que Ele tinha poder de exterminar seus inimigos, se assim o quisesse).*

- Ao se retirar, Jesus olhou de volta para a figueira e, com um sorriso, estalou os dedos e fez voltar suas folhas e ela deu frutos no tempo apropriado.

- A quarta-feira é conhecida como o dia das trevas.

- A quinta-feira foi a última ceia com seus Apóstolos.

.

- *A sexta-feira foi o dia do seu sofrimento, sua crucificação.*
- *Sábado é conhecido como o dia da oração e do jejum, onde os cristãos choram pela morte de Jesus.*

*E, finalmente, o domingo de Páscoa, o dia em que Jesus ressuscitou e encheu a humanidade de esperança de vida eterna.*

- *As últimas palavras de Jesus, antes de morrer na cruz, foram: “Pai, perdoa-lhes; porque não sabem o que fazem! Tudo está consumado. Pai, nas Tuas mãos entrego o meu Espírito”.*

*(O tempo sobrenaturalmente muda após isso: o sol se escurece e há trevas por toda a parte. Ao bradar Jesus ao céu “Pai, em Tuas mãos entrego o meu Espírito” e morrer, uma única gota de chuva cai do céu, provocando um terremoto que destrói o templo e rasga o pano que cobre o templo em dois, para o horror de Caifás e os outros sacerdotes).*

- *No fim do sábado, quando ainda estava escuro, como começou o amanhecer para o domingo, Maria Madalena e Maria, mãe de Tiago, foram ver o sepulcro onde o corpo de Jesus se encontrava.*
- *Elas trouxeram especiarias para ungir novamente o corpo de Jesus. E eis que acontece um grande terremoto porque um anjo do Senhor desceu do céu e chegou removendo a pedra que fechava o sepulcro, sentando-se sobre ela.*
- *O rosto de Jesus brilhava e suas roupas tinham um branco como a neve. Os guardas se assustaram.*
- *E o anjo disse às mulheres: Não tenhais medo, pois eu sei que buscais Jesus que foi crucificado. Mas, ele não está mais aqui, porque ressuscitou! Venham e vejam o lugar onde o Senhor estava sepultado.*
- *E entrando no sepulcro, elas não acharam o corpo de Jesus. E elas viram um anjo, vestido de uma roupa comprida e branca e ficaram espantadas.*
- *E o anjo disse-lhes: Não vos assusteis. Buscais a Jesus Nazareno que foi crucificado e ressuscitou. Ide depressa e dizeis aos discípulos que Jesus ressuscitou dos mortos.*

- *Após sua ressurreição, Jesus se mostrou depois da sua paixão (sofrimento) e com muitas e infalíveis provas, sendo visto pelo espaço de quarenta dias.*

- *Jesus apareceu primeiro a Maria Madalena, depois a outras mulheres. E Jesus mostrou-se a dois discípulos, um era Cléopas, o outro Simão. Jesus os encontrou e caminhou com eles, mas os dois não o reconheceram. Jesus explicou as profecias e o sentido da ressurreição e, por fim, ao partir o pão, revelou-se a eles quando se reuniram para o jantar. Os dois correram de volta a Jerusalém para encontrar os Apóstolos e contar a eles o que acontecera.*

- *Jesus apareceu a todos os Apóstolos. Mas, Tomé não estava presente. Entretanto, quando os outros Apóstolos lhe contaram sobre a aparição de Jesus após sua ressurreição, Tomé não acreditou e disse: “Se eu não vir o sinal dos cravos em suas mãos, não puser o dedo no lugar dos cravos e não puser a minha mão no seu lado, de maneira nenhuma acreditarei”.*

*E acontece que, oito dias depois, encontravam-se os discípulos novamente reunidos em casa e Tomé estava com eles. Estando as portas fechadas, Jesus entrou, pôs-se no meio deles e disse: “A paz esteja convosco”. Tomé estava presente. A voz calma de Jesus soa no ambiente com toda a nitidez: “A paz esteja convosco”. Jesus aproxima-se, olha para cada um dos Apóstolos e fixa o seu olhar em Tomé. Desta vez Jesus viera propositadamente para Tomé. Era o Bom Pastor que vinha buscar a ovelha perdida, o Mestre que vinha em auxílio do seu discípulo querido. Jesus dirige-se para Tomé e coloca-se na sua frente, e lhe diz: “Põe o teu dedo aqui e olha as minhas mãos. Estende a tua mão e coloca-a no meu lado. E não seja incrédulo, mas fiel”. Cristo voltara para lhe lembrar das suas palavras: “Não fique perturbado o coração de vocês; acreditem em Deus, acreditem também em mim. Na casa de meu Pai há muitas moradas; se não fosse assim, eu teria dito a vocês: vou preparar lugar para vocês. E, se eu for e preparar lugar para vocês, eu virei outra vez, e tomarei vocês para mim mesmo, para que onde eu estiver estejam vocês também. E para onde eu vou, vocês conhecem o caminho”. Tomé, movido pela poderosa fé que sentia no seu coração, disse o que até aí não tinha descoberto: “Meu Senhor e meu Deus”. Tomé tornou-se o primeiro dos Apóstolos a se dirigir a Jesus nestes termos, chamando-o de “Meu Deus”. Ninguém até aquele momento havia pronunciado a palavra “Deus” dirigindo-se a Jesus. Tomé não se limita a ter uma nova opinião sobre a ressurreição de Jesus. Ele toma uma decisão. “Meu Senhor”. Ele se arrepende e entrega-se incondicionalmente a Jesus aceitando-o como seu Salvador. “Meu Deus”. Já não era a mesma fé sem esperança, movida pela lealdade a um amigo. Daí em diante, Tomé punha Jesus Cristo em igualdade com Deus Pai, acredita em Jesus Cristo como o Filho único de Deus. Quantos de nós queremos ver para crer? E Jesus*

admoesta a Tomé e a cada um de nós: “Você acreditou porque me viu? Bem-aventurados os que acreditaram sem terem visto”.

- E, após várias outras aparições, elevou-se ao céu.
- Esta a emocionante História de Jesus Cristo. E, nesta oportunidade, vale lembrar o que disse Pedro em sua fala com João Evangelista:
- Como disse o apóstolo Paulo, nosso amigo e grande divulgador da palavra de Jesus Cristo: “Se Cristo não foi ressuscitado, nós não temos nada para anunciar e vocês não têm nada para crer... Se Cristo não foi ressuscitado, a fé que vocês têm é uma ilusão... Se Cristo não ressuscitou, os que morreram crendo nele estão perdidos... Se a nossa esperança em Cristo só vale para esta vida, nós somos as pessoas mais infelizes deste mundo”.

### ***O que é Páscoa Cristã? Esclarecimentos adicionais.***

A Páscoa Cristã é a festividade mais importante para a religião cristã. Páscoa significa passagem e tem origem no termo hebraico “Pessach”. “Pessach” é uma festa da tradição judaica, conhecida também como “Festa da Libertação”. É a Páscoa dos judeus, onde é celebrada a fuga do povo judeu, que vivia como escravo no Egito. “Pessach” é uma palavra hebraica que significa passar além. Passar além geograficamente e passar além, simbolicamente, da escravidão à liberdade.

O “Domingo de Páscoa” celebra a Ressurreição de Jesus Cristo. A data é comemorada após a primeira lua cheia que ocorre no início da primavera, no hemisfério Norte. A data é sempre um domingo entre os dias 22 de março e 25 de abril.

Durante os 40 dias que precedem a Semana Santa e a Páscoa, período conhecido como Quaresma, os cristãos se dedicam à penitência para lembrar os 40 dias passados por Jesus no deserto e os sofrimentos que ele suportou na cruz.

A Semana Santa começa com o Domingo de Ramos, que lembra a entrada de Jesus em Jerusalém, ocasião em que as pessoas cobriam a estrada com folhas da palmeira para comemorar sua chegada. A Sexta Feira Santa, é o dia em que os cristãos celebram a morte de Jesus na cruz. O Domingo de Páscoa celebra

a Ressurreição de Jesus, ocorrida três dias após sua morte, e sua primeira aparição entre seus discípulos.

Como dissemos, a Páscoa já era comemorada antes da época de Jesus Cristo. Tratava-se da comemoração do povo judeu por terem sido libertados da escravidão no Egito, que durou cerca de 400 anos. Segundo a Bíblia, o próprio Jesus participou de várias celebrações pascoais.

Quando tinha doze anos foi levado pela primeira vez pelos seus pais José e Maria para comemorar a Páscoa, tendo participado sempre nos anos seguintes. A mais famosa participação relatada na Bíblia foi a “Última Ceia” onde Jesus participou da comunhão do corpo e do sangue, simbolizados pelo pão e pelo vinho.

Para os cristãos, a Páscoa tem o propósito de relembrar a salvação em Cristo através da morte e ressurreição de Jesus. Na Páscoa, os cristãos comemoram a morte e a ressurreição de Jesus. Para os cristãos, a Páscoa tem o propósito de lembrar a salvação em Cristo e da redenção do pecado.

O termo “Páscoa” deriva através do latim “Pascha”, do grego “Paskha”, do hebraico “Pessach”.

A última semana da Quaresma é chamada de Semana Santa, que contém o chamado Tríduo Pascal, incluindo a Quinta-Feira Santa, que comemora a Última Ceia e a cerimônia do Lava Pés que a precedeu e também a Sexta-Feira Santa, que relembra a crucificação e morte de Jesus. A Páscoa é seguida por um período de cinquenta dias chamado Época da Páscoa que se estende até o Domingo de Pentecostes.

A Páscoa é uma festa móvel, o que significa que sua data não é fixa em relação ao calendário civil. Por isso, a data da Páscoa varia entre 22 de março e 25 de abril.

A Páscoa cristã celebra a ressurreição de Jesus Cristo, que de acordo com a Bíblia ocorreu três dias após a sua crucificação. É comum em todas as igrejas cristãs, o domingo ser um dia destinado à comemoração da ressurreição de Cristo, realizada através de Eucaristia, porém o domingo de Páscoa é

diferenciado dos outros, neste é celebrado o aniversário da ressurreição, a festa da vida.

A festa da Páscoa faz referência à última ceia de Jesus com os discípulos, sua prisão, julgamento, condenação, crucificação e ressurreição. A celebração inicia no domingo de Ramos e termina no domingo de Páscoa, período compreendido como Semana Santa.

A Páscoa é uma das festas mais antigas, e a principal festa do ano litúrgico cristão. Surgiu em Roma no início do segundo século. A Páscoa é uma das datas comemorativas mais importantes do nosso calendário. Atualmente, tornou-se uma data tão comercial, que poucos lembram ou conhecem seu verdadeiro significado. Para além dos chocolates e presentes, há que se reforçar a origem do termo, que remonta há aproximadamente 1.445 anos antes de Cristo.

Compreender a Páscoa de uma perspectiva cristã é de vital importância. A celebração da morte, sepultamento e ressurreição de Jesus dos mortos é crucial para os crentes em Jesus Cristo. Sem essa doutrina, não há Cristianismo e nem a Páscoa cristã.

Além da doutrina está o conhecimento da verdade de que Jesus morreu para pagar a pena de morte que merecemos pelos nossos pecados, foi sepultado e ressuscitou com um corpo glorificado, ganhando vitória sobre a morte e a sepultura. Quando colocamos a nossa fé nele através da fé apenas em Cristo, temos a promessa de um dia ter um corpo como o do nosso Senhor e de reinar com Ele no céu.

A chamada Páscoa cristã foi estabelecida no Concílio de Nicéia, no ano de 325 de nossa era. Ao adotar a Páscoa como uma de suas festas, a Igreja Católica, inspirou-se primeiramente em motivos judaicos: a passagem pelo mar Vermelho, a viagem pelo deserto rumo à terra prometida, retirando a peregrinação ao Céu, o maná que exemplifica a Eucaristia, e muitos outros ritos, que aos poucos vão desaparecendo.

- A maior parte das igrejas evangélicas, porém, comemora a morte e a ressurreição de Cristo através da Cerimônia da Santa Ceia. Na antiga Páscoa

judaica, as famílias removiam de suas casas, todo o fermento e todo o pecado, antes da festa dos pães asmo.

*(Pão asmo de pão assado sem fermento, feito somente de farinha de trigo (ou de outros cereais como aveia, cevada e centeio) e água. A preparação da massa não deve exceder 18 minutos para garantir que a massa não fermente. De acordo com a tradição judaico-cristã, pão asmo foi feito pelos israelitas antes da fuga do Antigo Egito, por que não houve tempo para esperar até a massa fermentar).*

Da mesma forma, devem os cristãos confessar os seus pecados e deles arrepender-se, tirando o orgulho, a vaidade, inveja, rivalidades, ressentimentos, com a cerimônia do lava-pés, assim como Jesus fez com os discípulos. Jesus instituiu uma cerimônia memorial, a ceia, em substituição à comemoração festiva da Páscoa. A Bíblia relata: “Jesus tomou o pão e tendo dado graças o partiu e disse: Isto é o meu corpo que é dado por vós; fazei isto em memória de mim. Por semelhante modo, depois de haver ceado, tomou o cálice, dizendo: Este cálice é a nova aliança no Meu sangue, fazei isto todas as vezes que o beberdes, em memória de mim. Porque todas as vezes que comerdes este pão e beberdes o cálice, anunciais a morte do senhor, até que ele venha”.

Na Páscoa, a celebração da morte e ressurreição de Cristo serve como um momento especial para que os cristãos reflitam sobre o significado da vida e do sacrifício daquele que fundou uma das maiores religiões do mundo. Contudo, muitos não conseguem visualizar qual a relação existente entre essa celebração de caráter religioso com o hábito de se presentear as pessoas com ovos de chocolate.

## **A oração**

Uma explicação que seus netos poderão entender melhor sobre a importância de se rezar!

- Estas três orações são importantes para que você possa se conectar com Jesus e com sua mãe Maria, todas as vezes que quiser agradecer pelas bênçãos recebidas em sua vida ou quiser compartilhar com eles seus sofrimentos, dores, doenças, preocupações, aflições e sonhos.

- Nos céus, Jesus e Maria não se comunicam por Internet, telefone celular, facebook, twitter, instagram, whatsapp e outros meios utilizados no mundo temporal, como nós o fazemos.

- A única forma dos homens e crianças se comunicarem com Deus Pai, com seu filho Jesus, com seus Santa Maria e São José, com os demais santos e com os Arcanjos e anjos, é através da fé e de orações!

- E, por fim, saiba que, quanto maior a fé, maior será o sinal da transmissão e melhor será a conexão com todos eles! Com certeza, as crianças de hoje entenderão melhor esta linguagem.

Muito importante que os avós participem da educação religiosa de seus netos! Com certeza, eles serão muito gratos no futuro e quando constituírem família!

E, muito provavelmente, seus netos, um dia, poderão querer saber sobre o que é a Páscoa! E como surgiu a lenda do Coelho da Páscoa! Então, vamos recapitular alguns pontos importantes?

- *Os costumes da Páscoa variam bastante entre os cristãos do mundo inteiro e incluem missas matinais, a troca do cumprimento pascal e de ovos de Páscoa, que eram, originalmente, um símbolo do túmulo vazio.*

- *Muitos outros costumes passaram a ser associados à Páscoa e são observados por cristãos e não cristãos, como a caça aos ovos, o coelho da Páscoa e a Parada da Páscoa.*

- *No hemisfério Norte a Páscoa é festejada no início da primavera, onde alguns elementos passaram a fazer parte da festa, como, por exemplo, o coelho, por ser um animal com grande poder reprodutor e o primeiro a reaparecer depois do inverno.*

- *Para algumas pessoas, a Páscoa estritamente pertence ao mundo do coelhinho da Páscoa e reuniões familiares. Para outros, o objetivo principal da Páscoa é celebrar a morte, sepultamento e ressurreição de Jesus. Para muitos, a Páscoa, como a Páscoa, é celebrada como uma combinação do secular com o sagrado.*

- *A Páscoa tem sido modernamente celebrada com ovos e coelhos de chocolate com muita alegria. O moderno ovo de Páscoa apareceu por volta de 1828, quando a indústria de*

*chocolate começou a desenvolver-se. Ovos gigantesco, muito decorados, era a moda das décadas de 1920 e 1930.*

- *A origem dos ovos e coelhos é antiga e cheia de lendas. Os anglo-saxões foram os primeiros a usar o coelho como símbolo da Páscoa. Outras pessoas, porém, o relacionam ao culto da fertilidade celebrado pelos babilônicos e depois transportado para o Egito.*

- *A partir do ano 701, foi introduzido nas festividades da Páscoa um deus teuto-saxão, isto é, originário dos germanos e ingleses. Era um deus para representar a fertilidade e a luz. À figura do coelho juntou-se o ovo que é símbolo da própria vida. Embora aparentemente morto, o ovo contém uma vida que surge repentinamente. E este é o sentido para a Páscoa, após a morte, vem a ressurreição e a vida.*

- *Em 1215 na Alsácia, França, surgiu a lenda de que um dos coelinhos da floresta foi o animal escolhido para levar um ninho cheio de ovos ao príncipezinho que está doente. E ainda hoje se tem o hábito de presentear os amigos com ovos, na Páscoa. Não mais ovos de galinha, mas de chocolate.*

- *A Igreja a partir do ano 1701 adotou oficialmente o ovo como símbolo da ressurreição de nosso Mestre, Jesus Cristo.*

- *Assim, foi santificado um uso originalmente pagão e pilhas de ovos coloridos começaram a ser benzidos antes de sua distribuição aos fiéis.*

- *A ideia principal da ressurreição, renovação da vida foi perdida de vista para muitas pessoas e, infelizmente, para muitas crianças. Mas, os chocolates não, eles continuam sendo supostamente trazidos por um coelinho.*

- *Os coelhos são o símbolo da fertilidade. São animais que reproduzem com facilidade e em grande quantidade. Representam, portanto, a capacidade que a Igreja tem de produzir novos discípulos e espalhar, pelo mundo, a mensagem de Cristo.*

- *Os ovos de Páscoa simbolizam uma nova vida. Os cristãos primitivos do oriente foram os primeiros a dar ovos coloridos na Páscoa, simbolizando a ressurreição, o nascimento para uma nova vida.*

- *A Ressurreição de Jesus também indica o princípio de uma nova vida. O ovo representa nascimento e vida. Presentear pessoas com ovos é um costume de épocas remotas. Porém, os ovos de verdade foram substituídos por ovos de chocolate.*
- *As origens exatas do ovo de chocolate têm várias interpretações. Alguns associam à proibição da ingestão de alimentos de origem animal no período da quaresma, havendo sua substituição pelo chocolate e outros acreditam que está ligado ao surgimento e crescimento da própria indústria de chocolate a partir do ano 1801.*
- *Atualmente, presentear com ovos de chocolate na Páscoa já faz parte das tradições comemorativas de vários povos pelo mundo nesse período.*
- *O que não se pode esquecer é que, mais do que as toneladas de chocolate, o centro de nossa fé será sempre Cristo que morreu e ressuscitou para nos mostrar que o Reino de Deus pregado por Ele está presente e vivo entre nós. Esse sim é o verdadeiro sentido da Páscoa.*
- *Houve um tempo em que o próprio cristianismo estava longe de se tornar uma religião. Em várias antigas culturas, espalhadas no Mediterrâneo, no Leste Europeu e no Oriente, o uso do ovo como presente era algo bastante comum. Em geral, esse tipo de manifestação acontecia quando os fenômenos naturais anunciavam a chegada da primavera.*
- *Não por acaso, vários desses ovos eram pintados com algumas gravuras que tentavam representar algum tipo de planta ou elemento natural. Em outras situações, o enfeite desse ovo festivo era feito através do cozimento deste junto a alguma erva ou raiz impregnada de algum corante natural. Atravessando a Antiguidade, este costume ainda se manteve vivo entre as populações pagãs que habitavam a Europa durante a Idade Média.*
- *Nesse período, muitos desses povos realizavam rituais de adoração para Oстера, a Deusa da Primavera. Em suas representações mais comuns, observamos esta deusa pagã representada na figura de uma mulher que observava um coelho saltitante enquanto segurava um ovo nas mãos. Nesta imagem há a conjunção de três símbolos - a mulher, o ovo e o coelho - que reforçavam o ideal de fertilidade comemorado entre os pagãos.*
- *A entrada destes símbolos para o conjunto de festividades cristãs aconteceu em 325 DC (ou seja, depois do nascimento de Cristo). Neste período, os clérigos tinham a expressa preocupação de ampliar o seu número de fiéis por meio da adaptação de algumas antigas tradições e símbolos religiosos a outros eventos relacionados ao ideário cristão. A partir de*

então, observaríamos a pintura de vários ovos com imagens de Jesus Cristo e sua mãe, Maria.

- No auge do período medieval, nobres e reis de condição mais abastada costumavam comemorar a Páscoa presenteando os seus com o uso de ovos feitos de ouro e cravejados de pedras preciosas. Até que chegássemos ao famoso, e bem mais acessível, ovo de chocolate, foi necessário o desenvolvimento da culinária e, antes disso, a descoberta do continente americano.

- Ao entrarem em contato com os maias e astecas, que já dominavam uma técnica rústica de fabricação do chocolate, os espanhóis foram responsáveis pela divulgação desse alimento sagrado no Velho Mundo.

- Somente duzentos anos mais tarde, os culinharistas franceses tiveram a ideia de fabricar os primeiros ovos de chocolate da História. Depois disso, a energia desse calórico extrato retirado da semente do cacau também reforçou o ideal de renovação sistematicamente difundido nessa época.

- Quando a Páscoa cristã começou a ser celebrada, a cultura pagã de festejo da Primavera foi integrada na Semana Santa. Os cristãos passaram a ver no ovo um símbolo da ressurreição de Cristo. Colorir e decorar ovos são um costume também bastante antigo, praticado no Oriente.

- Nos países da Europa de Leste, os ortodoxos tornaram-se grandes especialistas em transformar ovos em obras de arte. Da Rússia à Grécia, os ortodoxos costumam pintar os ovos de vermelho. Já na Alemanha, a cor dominante é o verde.

- Das tradições da Europa Ocidental, o hábito passou aos demais países. O Rei Eduardo I da Inglaterra oferecia ovos banhados em ouro aos súditos preferidos.

- O Rei Luís XIV da França os mandava pintados e decorados como presentes. Isso iniciou a moda de fazê-los artificiais, de madeira, porcelana e metal, contendo alegrias surpresas aos presenteados.

- Os ovos de chocolate vieram dos confeitores franceses que recheavam ovos de galinha, depois de esvaziados de clara e gema, com chocolate e os pintavam por fora.

- *Os pais costumavam esconder ovos nos jardins para que as crianças os encontrassem na época da Páscoa. Com melhores tecnologias, a partir do ano 1900, se difundiram os ovos totalmente feitos de chocolate, utilizados até hoje.*

- *De fato, os ovos de Páscoa fazem parte da Páscoa de pessoas de diversos países. No Brasil, as crianças fazem seus próprios cestos, esperando receber os ovos. Nos Estados Unidos, os adultos geralmente escondem vários ovos de Páscoa pela casa e chamam as crianças da vizinhança para procurarem, celebrando uma festa comunitária.*

## **Por que os velhos são mais sábios?**

A sabedoria humana atinge o seu ápice justamente quando outras aptidões do cérebro começam a diminuir, diz o neuropsicólogo russo-americano Elkhonon Goldberg. Entenda essa aparente contradição.

(Redação Super Interessante. Texto Carlos Nasser).

“Dai-me coragem para mudar o que posso, serenidade para aceitar o que não posso mudar e sabedoria para perceber a diferença”. A conhecida prece mostra com bastante simplicidade o quanto a capacidade de fazer bons julgamentos é valorizada. Mas, seria a sabedoria uma dádiva ou algo que se desenvolve com o tempo?

Para o neuropsicólogo russo-americano Elkhonon Goldberg, não há nada de místico. Segundo ele, a sabedoria é uma forma de processamento mental muito avançada, que atinge seu auge apenas na velhice – justamente a época em que a capacidade do nosso cérebro começa a diminuir. Esses dois processos aparentemente contraditórios são o tema central do livro ‘The Wisdom Paradox’ (‘O Paradoxo da Sabedoria’), sem tradução para o português, publicado no ano passado. “A velhice é sempre vista como uma época de declínio, mas ela pode trazer novas habilidades muito poderosas”, diz Goldberg. Mas, o que é a sabedoria, afinal de contas? Os dicionários dizem que é a qualidade de ter experiência, conhecimento e capacidade de fazer bons julgamentos. Goldberg prefere uma descrição mais prática. “É a capacidade de ‘saber’ a solução de um problema complicado ou inesperado de maneira praticamente instantânea e sem esforço mental. É também a capacidade de conseguir antecipar eventos que costumam pegar as pessoas desprevenidas.”

Mais do que simplesmente saber reconhecer uma situação de crise, por exemplo, o mecanismo da sabedoria permite enxergar formas de resolvê-la. Mesmo que a pessoa nunca tenha atravessado uma situação igual.

A chave para esse processo, segundo Goldberg, é a nossa capacidade de identificar padrões. Ao ver uma cadeira, por exemplo, somos capazes de identificar que aquilo é uma cadeira sem precisar ter visto todos os tipos e modelos de cadeiras que existem no mundo. Isso é possível porque criamos um modelo mental da cadeira genérica, com todas as suas características comuns, que é ativado quando vemos algum objeto que se encaixa na descrição. Isso funciona também com situações e na resolução de problemas. “Se não fosse por essa capacidade, cada objeto e cada situação que encontrássemos durante a vida seria tratado como uma coisa totalmente nova, e seríamos incapazes de usar nossas experiências anteriores”, diz o neuropsicólogo. A habilidade de reconhecer semelhanças entre problemas aparentemente novos e outros já resolvidos é o que Goldberg define como competência.

Quanto maior o número de experiências e padrões acumulados por uma pessoa competente, maior a sua experiência num determinado campo. É por isso que um médico com vários anos de trabalho acumulados consegue resolver problemas melhor do que um recém-formado – apesar de o treinamento de ambos ser muito semelhante. Todos nós, em maior ou menor grau, possuímos competência e conseguimos acumular experiência, diz Goldberg. “Já a sabedoria é vista como a versão mais avançada dessas habilidades e exige uma forte mente analítica e uma biblioteca de padrões bastante abrangente”.

À medida que as relações entre os diversos padrões vão sendo processadas pelo cérebro, elas vão formando redes de neurônios que Goldberg chama de “atratoras”. São “circuitos” de memórias relacionadas que contam com diversas maneiras de ser ativados. Quando você vê o rosto de uma pessoa, ativa a rede atratora que relaciona várias outras coisas que você sabe sobre ela. A sabedoria, então, seria consequência de uma grande quantidade de redes atratoras no cérebro da pessoa. E tanto elas quanto os padrões levam tempo para serem acumulados em quantidade suficiente para resolver problemas de maneira rápida e eficiente. “Por causa disso, o envelhecimento acaba sendo o preço da sabedoria”, resume Goldberg.

## Arquivo vivo

A relação entre sabedoria e envelhecimento não tem a ver somente com o acúmulo de experiências, segundo Goldberg. Outro fator importante são as mudanças que ocorrem na forma como o cérebro lida com informações. O lado direito (esquerdo no caso dos canhotos), responsável pelo processamento de informações novas, costuma sentir os efeitos do envelhecimento antes do lado esquerdo, onde se concentra boa parte da nossa memória de longo prazo.

Na prática, a experiência e a sabedoria acabam conseguindo compensar parcialmente essa perda, diz o neuropsicólogo. “Quando somos jovens, a maior parte do nosso poder de processamento é empregada em tentar entender o mundo e as situações com as quais nos confrontamos”, explica ele. “Esse poder diminui com a idade. Em contrapartida, a maioria dos problemas que surgem pode ser resolvida com base na comparação com os padrões que foram acumulados. Isso demanda muito menos trabalho do nosso cérebro do que tentar entender uma situação completamente nova.”

A forma como a memória começa a falhar com a idade também tem um papel importante. Padrões, como as características em comum das cadeiras ou de problemas conhecidos, são muito mais resistentes ao tempo do que dados isolados – por exemplo, a informação de que Pequim é a capital da China. Por fim, o início do declínio mental costuma coincidir com a aposentadoria, época em que os desafios do dia-a-dia diminuem consideravelmente.

A história traz importantes exemplos de como essas capacidades analíticas conseguem sobreviver ao tempo e, inclusive, ao início de demências. O ex-presidente americano Ronald Reagan começou a apresentar os primeiros sinais do mal de Alzheimer enquanto ainda estava na Casa Branca. Winston Churchill, primeiro-ministro britânico durante a Segunda Guerra Mundial, teve diversos lapsos mentais e alguns derrames durante seus dois mandatos. Joseph Stalin, que comandou a ex-União Soviética por décadas até sua morte, em 1953, passou a ter diversas dificuldades de linguagem em seus últimos anos. Também há indícios de que o ditador nazista Adolph Hitler tenha começado a apresentar sinais de demências menores. O ponto comum entre essas personagens, diz Goldberg, é que, apesar desses problemas, todos eles ainda foram capazes de liderar seus países até praticamente a morte. “Sim, eles tinham muitos e muitos assessores para compensar as dificuldades. Mas em

nenhum momento eles foram marionetes. Sempre estiveram no comando”, diz o neuropsicólogo.

Eram todos eles sábios? “Provavelmente não. Mas todos acumularam muitos padrões e experiências e exibiram muita competência e experiência, que serviram para levar adiante seus bons e maus propósitos”, diz Goldberg. “Todos eles são exemplos de como o mecanismo de reconhecimento de padrões é poderoso e consegue compensar até certo ponto diversos outros problemas cognitivos.”

Somando tudo isso, fica fácil perceber que, na prática, a sabedoria trata-se mais de uma troca do que de uma supercapacidade. E é dessa forma que ela precisa ser encarada, diz Goldberg. Em outras palavras, não como o ápice do nosso processamento mental, mas como um mecanismo biológico para compensar a queda de capacidades como a concentração e a aquisição de novos conhecimentos. “Ela tem um efeito bastante considerável, mas é finito e apenas diminuiu o ritmo do nosso declínio mental, que é inevitável”, afirma Goldberg.

## **Experiência acumulada**

Apesar de inevitável, o declínio mental é gradual em pessoas que não têm doenças degenerativas, com o mal de Alzheimer. Isso significa que é possível aproveitar bem as vantagens que a sabedoria traz. “Há diversas tarefas mentais nos quais os idosos têm resultados tão bons quanto os de pessoas mais jovens”, diz a neuropsicóloga Jacqueline Abrisqueta-Gomez, do Hospital São Paulo. Basta não considerar o tempo gasto, que nos idosos tende a ser maior. “Grandes empresas multinacionais costumam entregar o comando para profissionais na faixa dos 50 anos, que estão num ponto de equilíbrio entre velocidade de processamento e experiência acumulada”, diz a médica.

Há também aqueles que atingiram o ponto alto de suas capacidades exatamente na velhice. Entre os exemplos, Goldberg cita o escritor alemão Goethe. Ele escreveu o primeiro volume de sua obra-prima Fausto aos 59 anos, e a segunda aos 83. “Goethe escreveu muitos livros durante sua vida, mas foi justamente a obra produzida na velhice que se tornou sinônimo de seu nome através dos séculos.” Outro exemplo citado é o do arquiteto espanhol

Antoni Gaudí, que morreu num acidente aos 74 anos, no auge de sua capacidade criativa.

No fundo, talvez seja a experiência e a sabedoria que nos permitam viver 60, 70, 80 ou mais anos. “Somos uma das poucas espécies cuja vida vai além do período reprodutivo”, diz Goldberg. Qual seria a importância de um indivíduo que, do ponto de vista biológico, não tem mais nada para contribuir para a perpetuação da sua espécie? “Uma possibilidade é que os mais velhos contribuam de uma maneira crítica para a sobrevivência da espécie por outros meios – particularmente na transmissão do seu conhecimento acumulado para as gerações mais novas por meios culturais, como a linguagem”, acredita o pesquisador.

Assim como nem todos os idosos apresentam demências graves, nem todos atingirão a sabedoria. Embora o potencial de certas pessoas seja maior que o de outras, é preciso desenvolvê-lo. “Expor-se constantemente a novos desafios mentais é um ingrediente muito importante”, diz Goldberg. Sem o acúmulo de experiências que alimentam a biblioteca de padrões, mesmo a mais analítica das mentes não conseguiria chegar à sabedoria. A sabedoria, escreveu o filósofo grego Sócrates, começa com a vontade de saber.

## **Auge e declínio**

### **O que acontece com o cérebro na fase de envelhecimento**

Apesar de a velhice ser um pré-requisito para a sabedoria, isso não quer dizer que ela seja uma época de ouro para a mente. O cérebro humano segue algumas fases de desenvolvimento bem distintas, e o envelhecimento não é a mais gentil delas. A primeira fase é a do desenvolvimento, que em geral dura até os 30 anos de idade. Depois se segue uma fase de maturidade e estabilidade, em que a prioridade passa a ser o uso do que foi aprendido.

A partir dos 40 anos, começamos a perder neurônios. A capacidade de adquirir novos conhecimentos diminui e a velocidade de processamento do cérebro também vai caindo. A visão e a audição também podem começar a falhar, o que dificulta a concentração. Taxas elevadas de colesterol, mesmo abaixo do que as necessárias para causar um derrame ou um ataque cardíaco, são capazes de provocar micro derrames, que podem lesar áreas do cérebro.

Por último, há o risco de se desenvolver o mal de Alzheimer, que afeta a memória e acelera os efeitos do envelhecimento.

Podemos não ser mais tão mentalmente capazes na velhice, mas as necessidades também tendem a diminuir. “O início do declínio mental costuma ser acompanhado pela aposentadoria, quando passamos a ser menos exigidos mentalmente”, diz o neurologista Ivan Okamoto, do Hospital Albert Einstein, em São Paulo. Mas isso não deve ser desculpa para pararmos de usar nosso cérebro: quanto mais o exercitamos, mais resistente ele se torna aos efeitos do envelhecimento.

## **Malhação mental**

**Manter a mente ativa é a melhor forma de retardar o aparecimento de problemas típicos da idade. Eis algumas dicas para você exercitar seu cérebro,**

- Procure novas formas de fazer as coisas. Alguns exemplos simples e eficientes são criar novas rotas para o caminho de casa para o trabalho ou imaginar novas formas de arrumar os móveis.
- Não caia na rotina. Nosso piloto-automático mental é realmente muito útil e eficiente no dia-a-dia, mas nossa mente acaba se acomodando se tudo for feito apenas por hábito.
- Procure outras atividades mentais, como aprender alguma coisa nova. E, de preferência, escolha algo bastante diferente dos conhecimentos que você usa no seu trabalho.
- Exercícios físicos também são importantes para diminuir os riscos de derrames e micro derrames.
- Dedicar-se a alguma forma de arte também é um ótimo exercício mental.
- A partir dos 50 anos, é uma boa ideia fazer check-ups periódicos das suas capacidades cognitivas. “Quanto mais cedo os indícios de problemas forem identificados, mais fácil será conter o seu avanço”, diz a neuropsicóloga Jacqueline Abrisqueta-Gomez, do Hospital São Paulo.
- Encare o ato de pensar como uma atividade genuína e com valor em si mesma, diz Goldberg. “Faça dela uma parte do seu estilo de vida”.

## **O que faz a diferença**

## **Outros animais também aprendem a identificar padrões, mas a capacidade é limitada**

A capacidade de identificar padrões está presente em todos os animais com aptidão para aprender. “Em Nova York, os porteiros costumam ter biscoitos para cachorro guardados nos seus locais de trabalho”, conta o neuropsicólogo Elkhonon Goldberg. “Por conta disso, meu cachorro, assim como muitos outros, desenvolveu uma surpreendente capacidade de identificar porteiros.”

Mas em outras espécies que não os humanos, essa habilidade costuma ser limitada. O motivo, segundo acredita Goldberg, é a falta de linguagens elaboradas, principalmente escritas. “Sem isso, o aprendizado que o animal tem sobre o mundo começa sempre do zero. Humanos, em contrapartida, conseguem armazenar conhecimentos de várias formas e transmiti-los através das gerações”.

## **Idosos que fazem coisas que poucos conseguem!**

**Autor: Vicente Carvalho**

Adoramos ver crianças e adolescentes descobrindo seu lugar no mundo de forma precoce e muito talentosa. Mas temos o outro extremo, de pessoas que viveram uma vida toda, e que, por diversos motivos externos, não fizeram coisas que realmente sonhavam. Mas viram que nunca é tarde para começar.

A pessoa mais nova dessa lista tem ‘apenas’ 63 e o mais velho 103 anos. Conheça e inspire-se com essas 5 grandes pessoas:

### **1. Hal Lasko, 97 anos, faz obras de arte incrivelmente lindas usando o Paint.**

Em uma época em que o uso do software é ensinado antes de ensinar a desenhar, esse designer gráfico e tipógrafo nos dá uma bela lição. Ele faz pinturas com uma gama grande de detalhes usando uma ferramenta que muitos de nós abandonamos (e alguns abominam): o Microsoft Paint do Windows 95. Ele pinta um a um as cores em formato 8-bits, com ajuda do zoom ao máximo, pois tem sérios problemas de visão, mas tomando muito cuidado com luz e sombra dos desenhos.

.

## **2. Margaret Leigh-Jones, 91 anos, DJ mais velha da Grã-Bretanha.**

Essa simpática senhora tem um programa de músicas antigas em uma rádio local de Hampshire, na Grã-Bretanha. Ela conta que entrou por acaso no mundo das rádios, antes apenas atendia telefonemas, e ouvia as histórias dos ouvintes, incluindo desilusões amorosas, histórias de guerra, e por ser muito simpática com os ouvintes, foi convidada a ter um programa próprio, onde ela toca músicas antigas que as rádios atuais não tocam mais, *“Nem todo mundo quer ouvir os hits mais recentes, como One Direction”*, disse ela em entrevista ao jornal *The News*. Margaret ainda diz que se considera uma aprendiz, e os próprios ouvintes a avisam quando algo sai errado. Ela diz que o clima de trabalho é bom e que já fez muitos amigos – *“o trabalho mudou minha vida”*.

## **3. Jim Henry aprendeu a ler com 91 e publicou um livro aos 98 anos.**

Ele teve que largar a escola muito cedo para trabalhar e ajudar a família no sustento: aos 18 anos se mudou para Stonington Borough (EUA) e se tornou capitão de um navio de pesca de lagosta. Ao longo dos anos foi escondendo seu analfabetismo com truques do tipo fazer o mesmo pedido da mesa ao lado nos restaurantes. A única coisa que conseguia reconhecer eram as letras que formavam seu nome, mas tudo mudou quando conheceu a história do neto de escravos, que aprendeu a ler e a escrever aos 98 anos, e ainda conseguiu um diploma.

Jim então começou a ver livros para principiantes, aprender as letras do alfabeto, e rapidamente começou a formar as primeiras palavras, e sete anos depois publicou seu primeiro livro chamado ‘*In a Fisherman’s Language*’, uma autobiografia, onde conta suas aventuras durante décadas de trabalho no mar. Ele, infelizmente, faleceu no início desse ano, mas teve a felicidade de ver seu livro publicado e de autografá-lo a todos que pediam. Com certeza deixou um grande legado, e um aprendizado inigualável para todos nós.

## **4. Mary Hvisda, 63 anos, toca bateria incrivelmente bem.**

*“Grandma Drummer”* é como ela foi carinhosamente apelidada, depois que entrou em uma loja em Wisconsin (EUA) e foi filmada arrebatando na bateria e deixando muito marmanjo pra trás. Ela disse que começou a tocar aos 15 anos, e seguiu em bandas até meados dos anos 90, quando acabou

desistindo por não ter mais banda para tocar, e posteriormente vendeu sua última bateria. Mas sua paixão nunca acabou, ela adora ir às lojas de instrumentos musicais e tocar um pouco para matar a saudade, e sai satisfeita. Mas como a filmaram, e seu vídeo viralizou na internet, ela ganhou notoriedade e o dono da loja do vídeo em questão acaba de presentear-lá com um conjunto de baterias eletrônicas. Vejam só o som que essa vovó tira na batera:

### **5. Fauja Singh, de 102 anos, é maratonista e não imagina a vida sem treinar.**

Em uma idade em que poucas pessoas chegam e ainda mais com essa disposição, o indiano Fauja se tornou bastante conhecido mundialmente, quando, aos 100 anos de idade disputou a maratona de Toronto, no Canadá – 42km percorridos em pouco mais de 8 horas. Mas quem acha que ele é corredor desde sempre, se engana, já que ele teve um problema de nascença que o impediu de andar até os cinco anos de idade, e só descobriu a maratona nos anos 2000, quando perdeu sua esposa e um dos filhos e se mudou para a Inglaterra, onde encontrou na corrida uma forma de ‘trazê-lo’ de volta à vida, fazendo-o esquecer dos traumas e tristezas.

Segundo Fauja, isso lhe trouxe uma paz de espírito inabalável: *“Quando me vi correndo, foi como conhecer o próprio Deus. Continuo correndo desde então”*. Testes médicos feitos quando ele tinha 99 anos de idade, mostrou que clinicamente ele tinha a saúde de um homem de 40. O segredo? Humor. *“A vida é um desperdício sem humor – o que preciso para viver é felicidade e alegria”*.

O indiano disse aos jornalistas que não vai mais disputar maratonas, mas vai continuar treinando normalmente, correndo 16 km diariamente:

Depois de ver essas 5 fabulosas histórias, fica aqui encerrado qualquer argumento de que você está velho demais para fazer algo, ou que não tem disposição porque “já passou dos 30”.

E que tenhamos um pouco dessa gana de viver e aprendamos o que essas pessoas mostraram pra gente.

## A condição dos idosos na história cultural da humanidade

A China proporcionou aos velhos uma condição singularmente privilegiada. A qualificação e a responsabilidade das pessoas aumentavam com os anos e no cume encontravam-se os idosos. E essa posição elevada refletia-se na família, sendo que toda a casa devia obediência ao homem mais idoso e, sua autoridade, não diminuía com a idade. Confúcio (551 AC - 479 AC) justificava moralmente essa autoridade associando velhice à posse da sabedoria. Na literatura chinesa a velhice nunca é denunciada como um flagelo.

Já no Ocidente, o primeiro texto conhecido dedicado à velhice, escrito em 2500 antes de Cristo por Ptah-hotep, filósofo e poeta egípcio, traça um quadro sombrio:

*Como é penoso o fim de um velho! Ele se enfraquece a cada dia; sua vista cansa, seus ouvidos tornam-se surdos; sua força declina; seu coração não tem mais repouso; sua boca torna-se silenciosa e não fala mais. Suas faculdades intelectuais diminuem, e lhe é impossível lembrar-se hoje do que aconteceu ontem. Todos os seus ossos doem. As ocupações que até recentemente causavam prazer só se realizam com dificuldade, e o sentido do paladar desaparece. A velhice é o pior dos infortúnios que pode afligir um homem. O nariz entope, e não se pode mais sentir nenhum odor.*

Alerta a autora que essa “enumeração desolada das deficiências da velhice será encontrada em todas as épocas, e é importante sublinhar a permanência desse tema.” Ainda hoje, prevalecem ideias, mitos e preconceitos que datam de priscas eras.

O respeito do povo judeu pelos idosos pode ser verificado através de seu principal livro: A Bíblia, nos informa Leme. No livro bíblico Eclesiástico (AT) consta “Obrigação dos filhos” onde podemos encontrar recomendações quanto ao cuidado com os idosos: “Filho, ampara a velhice de teu pai, e não lhe dê pesares em sua vida: e se lhe forem faltando as forças, suporta-o, e não o desprezes por poderes mais do que ele: porque a caridade que tu tiveres usado com teu pai, não ficará posta em esquecimento” (Ecle, 3:14,15). Sobre a “Maturidade da Velhice”: “Como acharás tu na tua velhice, que o não ajuntaste na tua mocidade? Quão belo é às cãs o juízo, e aos anciãos o ter conhecimento do conselho! Quão bem parece a sabedoria nos velhos, e a inteligência, e o conselho nas pessoas da alta jerarquia! A experiência

consumada é a coroa dos velhos, e o temor de Deus é a sua glória” (Ecle, 25:5-8).

No povo judeu, a sociedade descrita é patriarcal, na qual os grandes ancestrais eram os eleitos e os porta-vozes de Deus, eram venerados e respeitados. Tanto a velhice era valorizada que, maltratar os pais era um crime que podia ser punido com a morte. Os idosos tinham um papel político na sociedade, pois o órgão máximo do povo hebreu, o “Sinédrio”, era composto por setenta (70) “anciãos do povo”, homens ilustres, cujas filhas poderiam casar-se com sacerdotes.

Na Grécia Antiga não se verifica uma unidade de tratamento para com os mais velhos. Pode-se dizer que a velhice era mesmo uma etapa da vida temida pelos gregos, principalmente pela civilização helênica, onde o vigor característico da juventude era muito valorizado. Porém, de maneira geral, a velhice estava associada à ideia de honra, o que pode ser verificado mediante o fato de o rei ser assistido por um conselho de anciãos, mesmo que esse conselho tivesse apenas um papel consultivo, para o qual alertava Homero. É que nessa época (séc. IX) a coragem física e valores guerreiros desempenhavam um papel essencial, como podemos constatar através da obra “Ilíada”, de maneira que a velhice e a morte eram evocadas de forma a induzir a uma aceitação deliberada da condição humana, de acordo com Braunstein e Pépin. Portanto, a velhice era associada à experiência, à arte da palavra e à autoridade, mas era reconhecida a fragilidade física do idoso.

Para Mascaro, a idade madura e a idade avançada não deixaram de ser prestigiadas na Grécia, pela ausência do vigor físico, pois, segundo ela, não confiavam nos jovens para os negócios públicos, lembrando os conselhos de anciãos. O conselho de anciãos de Esparta, chamado Gerúsia, era composto de pessoas com mais de 60 anos, era muito respeitado e tinha bastante autoridade, além de mestres, possuíam o poder de avaliar e decidir qual recém-nascido deveria viver ou morrer. Mesmo quando a idade mínima para ser membro do conselho fosse 30 anos, como era no caso de Atenas, para fazer parte da Assembleia num tribunal de arbitragem era necessário ter 60 anos.

Quando a Grécia viveu um regime feudal o papel dos velhos permaneceu mais honorífico que eficaz, pois a propriedade era defendida pelas forças das armas, atributo dos jovens. A condição dos velhos passou a ter outro enfoque

quando se colocou o regime de propriedade, garantida não mais pela força, mas sim pela lei, possibilitou que os idosos por acumularem mais riqueza que os jovens, ocupassem o alto da escala social.

Em Esparta a velhice era honrada, os homens de 60 anos ou mais liberados de suas obrigações militares, estavam predestinados a manter a ordem que lhes fora imposta, ou seja, manter o *status quo* da sociedade oligárquica, opressiva e estática, por isso eles eram encarregados de formar a juventude e nelas inculcavam o respeito à idade avançada.

Em Atenas, as leis de Sólon conferiram todo o poder às pessoas idosas e, enquanto o regime permaneceu aristocrático e conservador, a velha geração manteve suas prerrogativas, que foram perdidas quando estabelecida a democracia.

Platão e Aristóteles refletiram sobre a velhice e chegaram a conclusões opostas. Platão, estreitamente ligado a suas opções políticas, criticava severamente a democracia ateniense que não respeitava suficientemente as competências, deplorando que Esparta escolhesse para magistrados não os homens mais sábios, isto é, os velhos, mas aqueles que a guerra formara. Segundo ele, os homens só estariam capacitados para governar a Polis após uma educação que começasse na adolescência e que frutificasse plenamente aos 50 anos, idade a partir da qual o filósofo possuiria a verdade. Sua filosofia o autorizava a desprezar o declínio físico do indivíduo, pois a verdade do homem residiria na sua alma imortal, que se aparentava às ideias, enquanto que o corpo não passava de uma realidade ilusória. Aristóteles, por sua vez, afirmava que a alma não era puro intelecto, pois o homem só poderia existir através da união do corpo e alma, conseqüentemente, o corpo deveria permanecer intacto para que a velhice fosse feliz. Assim, “uma bela velhice é aquela que tem a lentidão da idade, mas sem deficiências. Ela depende ao mesmo tempo das vantagens corporais que se poderia ter, e também do acaso”. A concepção de velhice de Aristóteles afasta os idosos do poder, que são vistos como indivíduos enfraquecidos.

Entre os romanos, a relação do velho com a sociedade se dá através da propriedade. Enquanto proprietários, a propriedade privada era garantida por lei e eles eram respeitados. E, foram os ricos proprietários fundiários, que haviam chegado ao fim de suas carreiras de magistrados, que detiveram o

poder, eles compunham o senado. O senado era a mais importante instituição de poder, cujo nome deriva de “senex”, que significa idoso, valorizando a experiência destes cidadãos.

Esta situação privilegiada dos velhos afirma-se no interior da família, onde o poder do pater-família é quase sem limites. Ele tem os mesmos direitos sobre as pessoas do que sobre as coisas: matar, mutilar e vender. O regime republicano fracassa a partir dos Gracos e o senado perde pouco a pouco seus poderes que passam às mãos dos militares, ou seja, de homens jovens. Cícero, que era senador, compõe, aos 63 anos, uma defesa da velhice para reforçar a autoridade do senado que estava abalada. Ele chama de preconceitos as ideias que se têm da velhice, mas reconhece que, em geral, ela é detestada.

Durante o Baixo-Império e a alta Idade Média (século V ao X), quando a sociedade era regida pelas armas, os velhos foram excluídos da vida pública. Na família, na Idade Média, o avô era respeitado, os pais exigiam obediência de seus filhos e lhes impunham casamentos. Ao fim da Idade Média, no século XIV, quando a propriedade funda-se em contratos, e não na força física, os velhos podem tornar-se poderosos através da acumulação de riquezas. Observa-se que, os antigos não tinham como referência a idade cronológica para estabelecer a condição de velhice, o tempo de velhice poderia ser a partir dos 45 anos, considerando que, com esta idade, a pessoa já detinha saber ou propriedade, o que lhe assegurava um papel na sociedade, e a longevidade era rara, poucos viviam muito mais do que isso. Carlos V, por exemplo, morre com 42 anos de idade, em 1380, com a reputação de um velho sábio.

É possível verificar a associação entre velhice e sabedoria também na descrição das idades da vida, apresentada por Ariés, onde as idades são representadas no século XVI, de acordo com as funções sociais. Em uma pintura no palácio dos Doges, pode ser visto:

*“Primeiro, a idade dos brinquedos: as crianças brincam com um cavalo de pau, uma boneca, um pequeno moinho ou pássaros amarrados. Depois, a idade da escola: os meninos aprendem a ler ou seguram um livro e um estojo; as meninas aprendem a fiar. Em seguida, as idades do amor ou dos esportes da corte e da cavalaria: festas, passeios de rapazes e moças, corte de amor, as bodas ou a caçada do mês de maio dos calendários. Em seguida, as idades da guerra e da cavalaria: um homem armado. Finalmente, as idades sedentárias, dos*

*homens da lei, da ciência ou do estudo: o velho sábio barbudo vestido segundo a moda antiga, diante de sua escrivaninha, perto da lareira".*

No século XVIII, em toda a Europa, a população cresce e rejuvenesce graças a uma melhor higiene, mas o domínio do velho na família e na sociedade começou a mudar, e acredita-se que o início da perda de poder e de prestígio se deva a Revolução Industrial, que ocorreu no fim desse século, e que pode ser considerada a causa fundamental de grandes transformações estruturais, especialmente no mundo ocidental, que interferiram na estrutura familiar, nas relações de trabalho, nos valores econômicos e em outros campos. Surge a família nuclear, na qual o idoso perde seu espaço, e não sendo mais produtivo economicamente, passa a ser considerado improdutivo e descartável. E assim instala-se o conceito negativo de velhice.

De acordo com Beauvoir as concepções de velhice variam conforme o interesse das classes sociais, manifestas pelos legisladores e moralistas, e esta questão está sempre relacionada com a questão do poder, pois até o século XIX, ela não encontrou referência aos velhos pobres, que eram pouco numerosos e sua vida era mais curta. A velhice idealizada e prestigiada na mitologia e no folclore, observa Mascaro, é representada na maioria das vezes pela imagem do homem idoso, cheio de vigor, bondade e sabedoria, enquanto que a imagem da velhice feminina é identificada inúmeras vezes com o lado negativo e sombrio da vida. O prestígio e a valorização da mulher estavam relacionados à procriação, após a menopausa, perdiam seu valor.

As ideologias predominantes em cada época reconheciam a velhice como categoria social, ora exaltando-a como virtude, ora marginalizando-a pela ausência da força física. Já aos artistas e poetas a velhice só interessou enquanto aventura individual, e desta forma era temida e apresentada como algo negativo, evidenciando-se as suas limitações. Como exemplo, podemos citar as obras referidas por Braunstein e Pépin: “Velha mulher bêbada”, escultura de Míron de Tebas, Grécia, século I, que retrata o corpo descarnado e a atitude decadente; as dramatizações da Escola de Pérgamo, Grécia, século I, que representavam as mulheres velhas associando velhice à decadência. Os autores referiram-se também à “Ilíada”, de Homero (século IX), onde a força, coragem física e valores guerreiros desempenhavam um papel essencial, evocando a velhice e a morte de forma a induzir a uma aceitação deliberada da trágica condição humana.

De toda a história da velhice o que se verifica é que, mesmo tendo sido reconhecida como sabedoria, nunca foi ignorada sua fragilidade, por isso as imagens que dela se tem em diferentes épocas, ora evocavam um ou outro atributo. Mas o interessante é que hoje já não tem sentido a imagem da decrepitude do ancião dos séculos XVI e XVII. O ancião desapareceu, como diz Ariés, foi substituído pelo “homem de uma certa idade”, e por “senhores ou senhoras bem conservados”. Segundo o autor, “a ideia tecnológica de conservação substituiu a ideia ao mesmo tempo biológica e moral da velhice, associadas à fragilidade e à sabedoria”.

Fonte: ELIANE JOST BLESSMANN: "CORPOREIDADE E ENVELHECIMENTO: O SIGNIFICADO DO CORPO NA VELHICE". (Dissertação de Mestrado em Ciências do Movimento Humano Universidade Federal do Rio Grande do Sul Programa de Pós-Graduação Escola de Educação Física. Orientador: Silvino Santin). Porto Alegre, 2003.

### **Conheça sete iniciativas que valorizam o idoso mundo afora.**

Pais idosos na China podem processar seus filhos adultos em busca de apoio financeiro e emocional. Veja outros países que respeitam e protegem a terceira idade

Recentemente, publicamos aqui no Plena uma matéria sobre a declaração do papa Francisco sobre a velhice. A maior parte das opiniões faz uma crítica às gerações mais novas, que pouco valorizam a terceira idade. Em um dos comentários, uma senhora disse se sentir um entulho. O Brasil ainda engatinha quando o tema é envelhecimento da população. Há uma grande carência de políticas dedicadas aos idosos, desde a proteção de seus direitos até a empregabilidade, por exemplo.

Em outros países, a experiência dos mais velhos é extremamente apreciada. Separamos abaixo algumas iniciativas que valorizam os idosos mundo a fora.  
Fonte: [www.portalplena.com](http://www.portalplena.com)

#### **1. O Japão tem um feriado nacional chamado “Respeito ao Dia do Idoso”.**

A terceira segunda-feira de setembro, no Japão, é um feriado nacional designado para homenagear e mostrar apreço aos idosos. É um feriado

remunerado e, tradicionalmente, os presentes são dados aos avós, depois que a família compartilha uma refeição com eles. “O feriado é um evento que mobiliza os cidadãos japoneses. Em algumas pequenas aldeias, os jovens e as crianças em idade escolar realizam danças comemorativas e proporcionam entretenimento aos idosos. Há uma atitude de ‘não deixar nenhum idoso para trás’, por isso, mesmo os idosos que vivem sozinhos recebem atenção da comunidade onde vivem”, conta a geriatra Elaine Kemen Marette, que integra o corpo clínico do Iredo, Instituto de Reumatologia e Doenças Osteoarticulares.

## **2. Honrar pai e mãe agora é lei na China.**

Os pais idosos na China podem processar seus filhos adultos em busca de apoio financeiro e emocional. A piedade filial é lei na China, na Índia, na França e na Ucrânia. Em Cingapura, filhos adultos que não fornecem suporte financeiro aos pais necessitados podem pegar até seis meses de prisão. “E na China, o que é exigido não é apenas o apoio financeiro; mais de 1.000 pais processaram seus filhos por falta de visitas regulares. As empresas são obrigadas a dar aos trabalhadores tempo livre para ver seus pais, mesmo que essa parte da lei seja aparentemente mais difícil de aplicar. A China terá 636 milhões de pessoas com mais de 50 anos de idade em 2050, ou seja, cerca de 49% da população, um aumento de 25%, em relação a 2010”, afirma a médica.

## **3. Na Escócia, eles realmente ouvem os idosos.**

Há um programa governamental escocês – “Reshaping Care for Older People” – que tem como missão a valorização do idoso. Uma das coisas que mais irrita os idosos, em todo o mundo, é ser deixado de fora das discussões sobre suas próprias vidas. “Você já deve ter levado sua mãe ao médico e ter falado e decidido por ela, como se ela nem estivesse lá, não é mesmo? Na Escócia, eles se comprometeram a ouvir os idosos. O pensamento cultural – e os recursos financeiros – deslocaram-se dos hospitais para o cuidado preventivo, em função da vontade dos idosos. A ênfase está em casas de adaptação para que as pessoas possam envelhecer e ficar nelas. O idoso fala e é ouvido”, conta a geriatra.

## **4. Quem você está chamando de "velho?"**

"Velho" não é um insulto na Grécia. Na verdade é exatamente o oposto. Como Arianna Huffington conta em um de seus livros: "dez anos atrás eu visitei o mosteiro de Tharri na ilha de Rodes, com meus filhos. Lá, como em toda a Grécia, abades são abordados por todos como 'geronda', que significa 'velho'. A ideia de homenagear a velhice, de fato identificando-a com sabedoria e proximidade de Deus está em contraste gritante com a forma como lidamos com o envelhecimento na América".

### **5. "Respeito os mais velhos" tem um significado real na sociedade vietnamita.**

Os idosos são considerados os portadores da tradição, do conhecimento e da sabedoria no Vietnã e em comunidades vietnamitas. “Avós e pais idosos vivem com a família para receberem apoio e cuidado. Eles contribuem, preparando as refeições e cuidando dos netos, quando ambos os pais trabalham. Os idosos são os chefes da família e os seus conselhos, muitas vezes, são requisitados. Eles são os tomadores de decisão. O idoso é considerado um ser ativo, não passivo”, diz Elaine Maretta.

### **6. Fazer 60 anos é um grande negócio na Coreia.**

60 anos é considerado um ciclo completo no zodíaco asiático, uma grande festa de aniversário é realizada para aqueles que chegam a esta data do marco milário. Tradicionalmente é também a idade em que um homem pode se aposentar e deixar que seus filhos o sustentem.

### **7. Um asilo para os pets dos idosos.**

Quando o proprietário de um animal de estimação atinge uma idade em que não pode mais cuidar de seus animais de estimação, o que acontece com os animais? “Eles vão para abrigos, mas a taxa de readoção desses cães e gatos é pequena. Eles terminam suas vidas nesses locais, quando eram, antes, animais de estimação. No Japão, foi inaugurada uma casa de repouso para animais de idosos nessas condições, visando atender as necessidades da população em envelhecimento”, destaca a geriatra.

**Para quem tem mais de 65 anos - Autora: Ivone Boechat**

1 - Tome posse da maturidade. A longevidade é uma bênção! Comemore! Ser maduro é um privilégio; é a última etapa da sua vida e se você acha que não soube viver as outras, não perca tempo, viva muito bem esta. Não fique falando toda hora: "estou velho". Velho é coisa enguiçada. "Idade não é pretexto para ninguém ficar velho". Engane a você mesmo sobre a sua idade, porque os psicólogos dizem que se vive de acordo com a idade declarada!

2 - Perdoe a você antes de perdoar os outros. Se você falhou, pediu perdão? Deus já o perdoou e não se lembra de mais. Mas você fica remoendo o passado... Não se importe com o julgamento dos outros. Só há dois times no Universo: o do Salvador e o do acusador. Neste último você sabe quem é goleiro. Continue no time do Salvador.

3 - Viva com inteligência todo o seu tempo. Viva a sua vida, não a do seu marido, dos filhos, dos netos, dos parentes, dos vizinhos... Nem viva só pra eles, viva pra você também. Isto se chama amor próprio, aquilo que você sacrificou sempre! Nunca viva em função dos outros. Faça o seu projeto de vida!

4 - Coma muito menos; durma o suficiente; não fique o dia inteiro, dormindo, dando desculpa de velhice. Tenha disciplina. Fale com muita sabedoria. Discipline sua voz: nem metálica; nem baixinha; seja agradável!

5 - Poupe seus familiares e amigos das memórias do passado. Valorize o que foi bom. Experiências caóticas, traumas, fobias, neuroses, devem ser tratadas com o psicoterapeuta. Não transforme poltrona em divã, ouvido em descarga.

6 - Não aborreça ninguém com o relatório das suas viagens. Elas são interessantes só pra quem viaja. Ninguém aguenta ouvir os relatórios e ver fotografias horas e horas. Comente apenas o destino e a duração da viagem, se alguém perguntar. Aprenda a fazer uma síntese de tudo, a não ser que seus amigos peçam mais detalhes. Se alguém perguntar mais alguma coisa, seja breve.

7 - Escolha bons médicos. Não se automedique. Não há nada mais irritante do que um idoso metido a receitar remédio pra tudo o que o outro sente. Faça uma faxina na sua farmácia doméstica.

8 - Não arrisque cirurgias plásticas rejuvenescedoras. Elas têm prazo curto de duração. A chance de você ficar mais feio é altíssima e a de ficar mais jovem é fugaz. Faça exercícios faciais. Socorra os músculos da sua face. Tome no mínimo 8 copos de água por dia e o sol da manhã é indispensável. O crime não compensa, mas o creme compensa!

9 - Use seu dinheiro com critério. Gaste em coisas importantes e evite economizar tanto com você. Tudo o que se economizar com você será para quem? No dia em que você morrer, vai ser uma feira de Caruaru na sua casa. Vão carregar tudo. Não darão valor a nada daquilo que você valorizou tanto: enfeites, penduricalhos, livros antigos, roupas usadas, bijuterias cafonas, ouro velho, prataria preta, troféus encardidos, placas de homenagens. Por que não doar as roupas, abrir um brechó ou vender todas as suas bugigangas, apurar um bom dinheiro e viajar?

10 - A maturidade não lhe dá o direito de ser mal educado. Nada de encher o prato na casa dos outros ou no 'self-service' (com os outros pagando), falar de boca cheia, ou palitar os dentes na mesa de refeições (insuportável).

11 - Só masque chiclete sem testemunhas. Não corra o risco de acharem que você já está ruminando ou falando sozinha.

12 - Aposentadoria não significa ociosidade. Você deve arranjar alguma ocupação interessante e que lhe dê prazer. Trabalhar traz muitas vantagens para a saúde mental, além do dinheiro extra para gastar, também com você.

13 - Cuidado com a nostalgia e o excesso de otimismo. Pessoas amargas e tristes são chatíssimas, as alegres demais, também. Elogie os amigos, não fique exigindo explicações de tudo. Amigo é amigo.

14 - Leia. Ainda há tempo para gostar de aprender. A maturidade pode lhe trazer sabedoria. Coloque-se no grupo sempre pronto para aprender. Não se apresente em lugar nenhum dizendo: sou muito experiente!

15 - Não acredite nas pessoas que dizem que não tem nada demais o idoso usar roupas de jovens, cuidado. Vista-se bem, mas com discrição. Cuidado com a maquiagem. Se for pesada, você vai ficar horrível.

16 - Seja avó dos seus netos, não a mãe nem a babá. Por isso nem pense em educá-los ou comprometer todo o seu tempo com as tarefas chatas de ir buscar na escola, levar a festinhas, natação, inglês, vôlei... Só nas emergências. Cuidado com aquela disponibilidade que torna os outros irresponsáveis.

17 - Se alguém perguntar como vão seus netos, não precisa contar tuuuuuuudo! Evite discorrer sobre a beleza rara e a inteligência excepcional deles. Cuidado com a idolatria de neto e o abandono dos filhos casados...

18 - Não seja uma sogra chata. Nunca peça relatório de nada. Seu filho tem a família dele. Você agora é parente! Nunca, nunca, nunca mesmo, visite seus filhos sem que seja convidado. Se o filho ligar pra você, não diga: ah! Lembrou finalmente da sua mãe? É melhor dizer: Deus o abençoe meu filho.

19 - Cuidado em atender ao telefone: se a pessoa perguntar como você vai e você responder "estou levando a vida como Deus quer"; "a vida é dura"; "estou preparando a partida"; "estou vencendo a dureza"; você vai ver que as ligações dos amigos e dos parentes vão rarear, cada vez mais.

20 - A maturidade é o auge da vida, porque você tem idade, juízo, experiência, tempo e capacidade para se relacionar melhor com as pessoas. Então delete do seu computador mental o vírus da inveja, do orgulho, da vaidade, promiscuidades, cobranças, coisas pequenas e frustrantes para tomar posse de tudo o que você sempre sonhou: a felicidade.

## **Fundamentos das principais religiões, seitas e crenças no mundo**

Grande parte dos conflitos mundiais tem origem a partir de questões religiosas. É bom ressaltar que existem fatores de caráter político, econômico, territorial, geopolítico, entre outros.

Religião é algo que não se discute, devemos sempre respeitar a crença de um povo. A Índia é um exemplo. Lá é possível ter 330 milhões de deuses, dividindo-se em várias religiões e doutrinas. Há várias religiões de origem indianas devido, principalmente, à sua população de mais de 1,3 bilhões de pessoas e ao fato de ter se espalhado pelo mundo inteiro.

O significado da religião se resume ao conjunto de sistemas culturais e de crenças, com visões do mundo e símbolos estabelecidos e relacionados à espiritualidade, humanidade e valores morais.

Atualmente, existem inúmeras religiões sendo praticadas no mundo, as principais são:

**Cristianismo:** Possui aproximadamente 2,2 bilhões de adeptos no mundo - essas pessoas são consideradas cristãs. Esse nome advém de Jesus Cristo que, segundo a crença de seus seguidores, veio para trazer a salvação para o homem. Essa religião é monoteísta (adora apenas um deus). Religião baseada na história de Jesus Cristo, criada em 30 DC. O Poder Supremo é de um Deus único e criador, onipotente e onipresente. A Santíssima Trindade, que é formada por Pai, Filho e Espírito Santo. Propósito: todos nascem como pecadores e devem viver sob os mandamentos de Deus para alcançar o perdão e a vida eterna. Após a morte: Se a pessoa conquistar o perdão de seus pecados, vai para o céu eterno (o paraíso). Se não conseguir e continuar sendo uma pecadora, será encaminhada ao purgatório, que é temporário, ou ao inferno. Práticas e tradições: batismo no nascimento; leitura da Bíblia Cristã; celebração da eucaristia, conhecida como comunhão, em memória da morte e ressurreição de Cristo; celebração da crisma, que é a confirmação do batismo; culto aos domingos, principalmente, em igrejas. Apesar do crescimento de várias religiões, o cristianismo é líder nesta seleção, das 10 maiores religiões do mundo. Mas, os seguidores desta doutrina apresentam mudança em perfil. Dois terços dos adeptos estavam pela Europa, há um século. Atualmente, os europeus são somente um quarto dos cristãos. A África Subsaariana é região em que mais o Cristianismo cresceu pelo último século. A informação interessante é que de 1910 para dias atuais, os cristãos dessa região saltaram de 9 para 516 milhões de seguidores.

- **Catolicismo:** Representa as pessoas que seguem a Igreja Católica Apostólica Romana, que possui como autoridade máxima o Papa. No mundo são contabilizados cerca de um bilhão de católicos. A Igreja Católica considera que todos os que foram batizados são católicos. Reverenciam a Virgem Maria e os santos. A missa é o principal ato litúrgico católico e seu ponto culminante é a eucaristia

- **Ortodoxo:** É uma religião cristã oriunda de uma separação que aconteceu na

Igreja Católica Romana no século XI e que se dispersou no oriente. As principais igrejas são a Católica Ortodoxa e Ortodoxa Russa.

- **Protestantes:** Emergiu a partir de divergências de opiniões dentro da Igreja Católica no século XVI. O surgimento dessa ramificação cristã está ligado à Reforma Protestante. Martinho Lutero foi quem liderou a revolta contra a venda de perdão por parte do clero, além de ser ele contrário aos dogmas praticados pela Igreja Católica, como a impossibilidade de engano por parte do Papa e também a adoração a santos.

## Hinduísmo

Baseado nos textos Vedas, o hinduísmo abrange seitas e variações monoteístas e politeístas, sem um corpo único de doutrinas ou escrituras, com 900 milhões de adeptos em todo o mundo, aproximadamente. Os hindus representam mais de 80% da população na Índia e no Nepal. Mesmo com tamanha variedade, é apenas a terceira maior religião do mundo. Porém, ostentam um título mais original: o maior monumento religioso do planeta. Trata-se do templo Angkor Wat, depois convertido em mosteiro budista, que tem cerca de 40 quilômetros quadrados e foi construído no Camboja no século XII. Hinduísmo: é uma religião praticada fundamentalmente na Ásia, possui um conjunto de preceitos, doutrinas religiosas baseadas nas escrituras sagradas do Vedas, livro que guarda textos, hinos, louvores e rituais. É uma religião praticada fundamentalmente na Ásia, possui um conjunto de preceitos, doutrinas religiosas baseadas nas escrituras sagradas do Vedas, livro que guarda textos, hinos, louvores e rituais. É uma maneira diferente de entender a vida, para a qual os valores ocidentais são totalmente estranhos. O hinduísmo é uma reunião de valores, filosofias e crenças, derivadas de diferentes povos e culturas. O hinduísmo abrange seitas e variações monoteístas e politeístas, sem um corpo único de doutrinas ou escrituras. Os hindus representam mais de 80% da população na Índia e no Nepal. Mesmo com tamanha variedade, é apenas a terceira maior religião do mundo. Porém, ostentam um título mais original: o maior monumento religioso do planeta. Trata-se do templo Angkor Wat, depois convertido em mosteiro budista,, que tem cerca de 40 quilômetros quadrados e foi construído no Camboja no século XII. Religião indígena da Índia, identificada como uma das principais do mundo durante o século XIX. Poder Supremo: uma suprema realidade, Brama, que se manifesta em cerca de 330 mil deuses e deusas. Tem, aproximadamente, 900 milhões de

adeptos pelo mundo. Propósito: todos são escravos da ignorância e da ilusão, mas somos capazes de escapar. Objetivo é reencarnar cada vez melhor até não precisar encarnar mais. Após a morte: reencarnação até alcançar a iluminação. Práticas e tradições: Yoga e meditação; devoção a um Deus ou Deusa da religião; peregrinação às cidades sagradas; crença no carma, que define que todas as ações possuem consequências diretas.

## **Budismo**

É uma religião criada por Buda, um príncipe chamado Sidarta Gautama. Surgiu na Índia, no século VI AC. Dentro do budismo não existe hierarquia, até porque não há um deus, somente um líder espiritual, que é o Buda. No mundo existem cerca de 400 mil seguidores, sobretudo, na Ásia. Esta doutrina tem base em ensinamento do Siddharta Gautama, Buda de 600 AC, com procura pela realização plena da natureza humana. A existência é ciclo contínuo de morte e renascimento, e as vidas presentes e passadas são interligadas. O Budismo é a principal doutrina em muitos países do sudeste asiático, como Tailândia e Camboja. Já pelo Japão, esta doutrina simboliza a segunda maior religião. Com, aproximadamente, 376 milhões de adeptos, é uma doutrina baseada nos ensinamentos de Siddharta Gautama, o Buda (600 AC.), busca a realização plena da natureza humana. A existência é um ciclo contínuo de morte e renascimento, no qual vidas presentes e passadas estão interligadas. Como era de se esperar, essa religião oriental é a principal doutrina em vários países do sudeste asiático, como Camboja, Laos, Birmânia e Tailândia. No Japão, é a segunda maior religião do país: 71,4% da população é praticante (muitos japoneses praticam mais de uma religião e, portanto, são contados mais de uma vez). É uma religião criada por Buda, um príncipe chamado Sidarta Gautama. Surgiu na Índia, no século VI AC. Dentro do budismo não existe hierarquia, até porque não há um deus, somente um líder espiritual, que é o Buda. No mundo existem cerca de 400 mil seguidores, sobretudo, na Ásia. Religião pregada por Buda há quase três mil anos. Surgiu na Índia, mas chegou ao Brasil por meio dos imigrantes japoneses. Desapego é uma das principais características. Busca a realização plena da natureza humana. A existência é um ciclo contínuo de morte e renascimento, no qual vidas presentes e passadas estão interligadas. Como era de se esperar, essa religião oriental é a principal doutrina em vários países do sudeste asiático, como Camboja, Laos, Birmânia e Tailândia. No Japão, é a segunda maior religião do país: 71,4% da população é praticante (muitos japoneses praticam

mais de uma religião e, portanto, são contados mais de uma vez). Fundada por Sidarta Gautama, conhecido como Buda, criada em 320 AC. Supremo Poder: Buda ensinou que nada é permanente. Há um grupo politeísta e outro ateu. Propósito: O objetivo é evitar o sofrimento e reencarnar cada vez melhor até não precisar encarnar mais e alcançar a realização plena da natureza humana. Após a morte: Reencarnação, entendida de forma diferente do que no hinduísmo sem alma sobrevivente, aquela que possui lembranças de vidas passadas, até alcançar a iluminação. Práticas e tradições: Meditação e mantras; leitura de cânones; Devoção às divindades (em algumas seitas); Adoração a mandalas budistas.

## **Islamismo**

É uma religião monoteísta que surgiu no século VII, foi criada por Maomé, seu principal líder. O livro sagrado é o Corão, atualmente possui cerca de um bilhão de adeptos no mundo e é a que mais cresce. O islamismo é difundido especialmente na Ásia e na África, porém existem muitos seguidores em países como a Inglaterra e a Espanha. Os muçulmanos representam a segunda posição, entre as 10 maiores religiões do mundo. De acordo com projeções, a partir de 20 anos, os muçulmanos vão representar mais de um quarto da população do mundo. Se essa condição ocorrer, a quantidade de muçulmanos nos Estados Unidos vai ultrapassar, de maneira dinâmica, o dobro; a França e Bélgica serão mais de 10% islâmicas. Com, aproximadamente, 1,6 bilhões de adeptos em todo o mundo, o Islamismo é a religião dos muçulmanos. Segundo projeções, daqui vinte anos, eles serão mais de um quarto da população mundial. Se esse cenário se concretizar, o número de muçulmanos nos Estados Unidos vai mais do que dobrar e um quarto da população israelense será praticante do islamismo. Além disso, França e Bélgica se tornarão mais de 10% islâmicas. É uma religião monoteísta que surgiu no século VII, foi criada por Maomé, seu principal líder. O livro sagrado é o Corão, atualmente possui cerca de um bilhão de adeptos no mundo e é a que mais cresce. O islamismo é difundido especialmente na Ásia e na África, porém existem muitos seguidores em países como a Inglaterra e a Espanha. Baseado no Alcorão, o islamismo crê em Alá e nos ensinamentos de Maomé. Seus seguidores são os muçulmanos. A palavra islã significa submeter-se e exprime a obediência a Alá. Religião fundada pelo profeta Maomé, no início do século VII. O Poder Supremo é de um Deus único chamado 'Alá'. Propósito: Os humanos devem adorar a Alá e seguir os mandamentos da lei

islâmica (sharia). Após a morte: Se a pessoa for boa, vai para o paraíso. Se for ruim, para o inferno. Práticas e tradições: cinco pilares do Islã – fé, oração, esmola, peregrinação e jejum; leitura do Corão; proibido o consumo de carne de porco, de cão ou de gato; nas roupas, os quadris devem ser cobertos desde o joelho até a cintura; servidão a Alá às sextas-feiras; prática do Ramadã, mês durante o qual os muçulmanos praticam o jejum desde a alvorada até o pôr-do-sol.

## Judaísmo

Teve início na Palestina, ainda no século XVII AC. É uma religião monoteísta, seu patriarca é Abraão. Com, aproximadamente, 15 milhões de adeptos, Atualmente, a maior parte dos judeus do mundo vive em Israel e nos Estados Unidos, para onde migraram fugindo da perseguição nazista. Mesmo assim, os judeus representam somente 1,7% da população norte-americana. Enquanto isso, na Argentina, nossos ‘hermanos’ judeus são 2% da população. Muro das lamentações, local sagrado dos judeus. Esta é uma das 3 principais religiões abraâmicas, e pela definição é religião, filosofia e modo de vida do povo judeu. Trata-se de expressão do relacionamento e da aliança desenvolvida entre Deus com Filhos de Israel, de acordo com judeus religiosos. O Judaísmo ocupa a oitava posição entre as 10 maiores religiões do mundo. Livro sagrado dos judeus é a Torá, e nela está a base da religião. A cabala judaica atualmente é muito divulgada e representa a expressão da Torá do modo como o mundo funciona. Teve início na Palestina, ainda no século XVII AC. É uma religião monoteísta, seu patriarca é Abraão. Atualmente são aproximadamente 15 milhões de seguidores no mundo. É a religião dos Hebreus, criada em 1200 AC. O Poder Supremo é de um Deus único e criador chamado ‘Adonai’. Tem, aproximadamente, 15 milhões de adeptos pelo mundo. Propósito é obedecer aos mandamentos divinos e viver de forma ética. Após a morte: não existe nenhuma crença exata sobre o que acontece após a morte. Há quem acredite que não exista vida após a morte. Ao mesmo tempo, outros acreditam que haja um ‘Mundo Vindouro’, como se fosse uma espécie de paraíso. Práticas e tradições: circuncisão no nascimento; leitura da Bíblia Judaica; celebração da cerimônia do Bar Mitzvá para meninos e Bar Mitzvá para meninas, que marcam a passagem para a maioridade religiosa aos 12 anos de idade, mais um dia para as meninas e aos 13 anos e um dia para os meninos; descanso aos sábados; cultos em sinagogas e templos judeus.

## **Sikhismo**

O Sikhismo é pouco difundido, porém ocupa a sétima posição entre as 10 maiores religiões do mundo. Os adeptos se distribuem em 1,9% da população da Índia e ainda 0,3% de Fiji. Com, aproximadamente 20 milhões de adeptos em todo o mundo, embora pouco difundido, o Sikhismo é a sexta maior religião do mundo. A doutrina monoteísta foi fundada no século 16 por Guru Nanak e se baseia em seus ensinamentos. Fundada pelo Guru Nanak, esta religião nasceu na província de Punjab, região entre o Paquistão e a Índia, com grande parte dos adeptos vivendo ainda pelo local., no fim do século XV. Poder Supremo: Um Deus supremo, chamado de Ik Onkar ou Nam. Tem, aproximadamente, 20 milhões de adeptos pelo mundo, Propósito: Superar a si mesmo, alinhar a vida com a vontade divina e se tornar um "soldado santo", lutando pelo bem da humanidade. Após a morte: Reencarnação até resolver as falhas humanas e buscar a união com Deus. Práticas e tradições: Oração e meditação sobre Deus; Uso de turbantes; Equilibrar trabalho, culto e a caridade; Cerimônia de iniciação à comunidade Sikh, chamada de Khalsa.

## **Religião Tradicional Chinesa**

Trata-se de termo utilizado para descrição de complexa interação entre diversas religiões e tradições filosóficas, com prática na China. Os adeptos juntam credos e práticas de várias doutrinas, como Budismo e Taoísmo. Os adeptos representam em torno de 6% da população do mundo. Com, aproximadamente, 400 milhões de adeptos, a. “Religião tradicional chinesa” é um termo usado para descrever uma complexa interação entre as diferentes religiões e tradições filosóficas praticadas na China. Os adeptos da religião tradicional chinesa misturam credos e práticas de diferentes doutrinas, como o Confucionismo, o Taoísmo, o Budismo e outras religiões menores. Com mais de 400 milhões de praticantes, eles representam cerca de 6% da população mundial. Religião indígena da China, sem data de criação. Poder Supremo: existe a corrente dualista, baseada no Yin e Yang, e a corrente politeísta, cujo Deus Supremo é conhecido como Guan Yu. Propósito: finalidade é ter uma vida favorável e alcançar uma vida após a morte pacífica, por meio de rituais em homenagem aos espíritos dos ancestrais. Após a morte: juízo final e, em seguida, a reencarnação ou o inferno temporário. Depois deste inferno, a alma possui outra chance de reencarnar até que não seja mais necessário. Práticas e tradições: culto e devoção aos ancestrais; Práticas de longevidade; Adivinhação

e profecias; Utilização do Feng-Shui, ciência e arte chinesas que têm por objetivo organizar os espaços a fim de atrair influências benéficas da natureza.

## **Cientologia**

Seguidores acreditam que são imortais. Corrente de pensamento filosófico-religioso, mesclada a técnicas psicoterápicas e doutrina.

## **Altar neopagão Wicca:**

É religião neopagã com influencia de crenças pré-cristãs e práticas da Europa ocidental. É afirmada existência do poder sobrenatural, como a magia, e princípios físicos e espirituais, tanto masculinos como femininos, completando a natureza. Há celebração dos ciclos da vida e festivais sazonais, populares como Sabbats, geralmente estes acontecem 8 vezes anualmente. Os seguidores têm amor incondicional pela natureza e cultuam duas divindades, a Deusa e o Deus. São adeptos de magias e rituais.

## **Xamanismo**

Prática espiritual que engloba conjunto de crenças ancestrais. Promete cura de vários males.

## **Espiritismo**

O Espiritismo não é de forma exata religião, porém compõe esta seleção. As bases da doutrina são sobrevivência do espírito depois da morte e reencarnação. A origem é na França, com expansão pelo mundo partindo da publicação de O Livro dos Espíritos, de Allan Kardec. A maior comunidade espírita é a brasileira, sendo 1,3% do país, espírita. Com, aproximadamente, 13 milhões de adeptos, o Espiritismo não é exatamente uma religião, mas também entra na lista. A sobrevivência do espírito após a morte e a reencarnação são as bases dessa doutrina, que surgiu na França e se expandiu pelo mundo a partir da publicação de ‘O Livro dos Espíritos’, de Allan Kardec (1857). É no Brasil que se encontra a maior comunidade espírita do mundo: 1,3% da população do país é espírita. Os espíritas acreditam na vida após a morte e na reencarnação sucessiva até que se atinja a perfeição. Allan Kardec é um dos principais expoentes da religião. Movimento moderno criado nos

EUA, em 1850 DC. Poder Supremo: Existem crenças variadas, mas a crença oficial tem base na doutrina e no Deus cristão. Propósito: O corpo e o espírito são entidades separadas. Seguir valores morais e manter contato com espíritos afetam a vida após a morte dos fiéis. Após a morte: Espírito vive no céu ou fica preso na terra até que tenha avançado o suficiente para seguir sua existência em forma de luz. Práticas e tradições: Comunicação com espíritos dos mortos; Medicina espiritual; Leitura de guias e idas a centros espíritas.

## **Ateísmo**

Aparece ao longo da história, principalmente após o Iluminismo (século XIX). Não há Deus ou ser divino. Crenças sobre a origem do universo são baseadas em descobertas científicas. Aproximadamente 1,1 bilhão de pessoas se dizem ateus, agnósticas ou não se identificam com nenhuma religião específica. Para eles, não existe vida após a morte. Acreditam que somente os seres humanos podem ajudar a si mesmos e nenhum poder supremo resolverá os problemas do mundo. Para os ateus nada acontece após a morte, ou seja, a morte é o fim.

## **Satanismo**

Rejeita qualquer forma de cristianismo. Ao invés de focar sua atenção em uma divindade, o satanismo volta sua atenção ao avanço espiritual do indivíduo. Há os conhecidos rituais, mas que só usam da força física quando são feitos por pessoas com distúrbios psicológicos.

**Xintoísmo:** O Xintoísmo, apesar de ser religião por estudiosos ocidentais, significa espiritualidade tradicional do Japão e japoneses. São incorporadas práticas espirituais derivadas de várias tradições pré-históricas japonesas, regionais e locais. Religião predominante no Japão, seguida pela família imperial. Cultua deuses (a principal é a deusa Amaterasu) e considera que os espíritos dos antepassados também são divindades. Também prega o bom relacionamento familiar.

## **Umbanda**

Mistura crenças e rituais africanos e europeus. Tem no candomblé uma de suas raízes. Considera o universo povoado por entidades espirituais, os guias,

que entram em contato com os homens por meio dos médiuns. Esses guias se apresentam por meio de figuras como a pombajira.

### **Candomblé**

Cultua os orixás. Suas cerimônias acontecem em terreiros e são fechadas. A celebração é em língua africana, marcada por cantos e pelo som de batuques.

### **Testemunhas de Jeová**

Seguidores acreditam seguir um cristianismo primitivo. Os membros costumam bater de porta em porta para divulgar sua crença. Usam a Bíblia como referência.

### **Adventista**

Também chamada de Adventista da Promessa, Adventista do Sétimo Dia, é uma doutrina centralizada na figura de Jesus, considerado o salvador, e no que chamam o "advento de Cristo", ou seja, seu retorno à Terra

### **Taoísmo**

Filosofia chinesa que determina que tudo no mundo é composto pelos elementos opostos yin e yang. Esses elementos transformam-se uns nos outros e estão em eterno movimento, equilibrado pelo invisível e onipresente.

### **Seicho-no-ie**

Filosofia oriental que prega que o ser humano é filho de Deus, e que, através de atos, palavras e pensamentos, é possível tornar este mundo um mundo melhor. Acredita que todas as religiões são luzes de salvação que emanam de um único Deus.

### **Messiânica**

Doutrina oriental que tem como objetivo construir um local eliminando todo o mal da sociedade, como doenças, fome e guerras.

## **Movimento Hare Krishna**

Vem da linha hinduísta. Os praticantes não comem carne, não bebem e nem fumam. Os homens raspam o cabelo e carregam um rosário de 108 contas.

## **Movimento Sannyasin de Osho Rajneesh**

Filosofia do guru zen, nascido na Índia, é cheia de alegria pela vida e tem um sentimento de celebração. Desenvolveu vários tipos de meditação.

## **Santo Daime**

O chá do Santo Daime ou União do Vegetal provoca alucinações e visões místicas. É mais conhecido como ayahuasca. Para os seguidores, o chá livra o corpo e a alma das impurezas, e abre caminho para a comunicação com os antepassados.

Fontes:

- <http://mundoeducacao.bol.uol.com.br/geografia/as-religoes-no-mundo.htm>
- <http://top10mais.org/top-10-maiores-religoes-do-mundo/#ixzz49wcVmbPi>
- Pew Research Forum on Religion & Public Life e The Association of Religion Data Archives.
- Adriano Lucas
- Carolina Vilaverde
- <http://vidasuave.com.br/artigos/item/184-conheca-as-principais-religoes-do-mundo.html>

## **EXISTE VIDA APÓS A MORTE?**

**Finalizando, achamos que muitos leitores gostariam de ler algo sobre este tema. Se você é um deles, prossiga. Se você tem restrições e ler e conversar sobre este assunto, simplesmente pule este item e dê o livro como encerrado!**

Você acredita em vida após a morte? Será que este assunto deve ser estudado ou ignorado? Isto dependerá de seu grau de sensibilidade e sua curiosidade pelo tema. Particularmente, eu acredito que este é um dos maiores mistérios que intriga tanto céticos como crentes. A continuidade de nossa existência após uma morte física é verdadeira? Eu conheci muitas pessoas completamente céticas, ou seja, elas afirmavam que um ser vivo, tal como conhecemos aqui no planeta Terra, ao morrer sumia deste universo, para sempre.

Mas, como explicar tantos casos que nos são apresentados todos os dias? E por que todas as religiões e seitas milenares sustentam que há vida após a morte? Temos visto na televisão casos em que a polícia se utiliza de pessoas com poderes paranormais para que entrem em contato com vítimas de crimes e vários casos, que se apresentavam sem solução, foram resolvidos.

E como explicar que crianças que tocam instrumentos musicais já aos três anos? Alguns acreditam que certos conhecimentos, inclusive musicais, passam de geração a geração via DNA.

Outros, porém, não acreditam nesta teoria e atribuem a espíritos que reencarnaram novamente. Mas, uma coisa é achar outra é estudar e provar um fenômeno cientificamente.

Os espíritas sérios afirmam que veem pessoas já mortas e provam isso. Entretanto, alguns atribuem que estas visões possam ter chegado à mente destas pessoas via telepatia, justamente da pessoa a sua frente, que esta viva. Desta forma, não podemos aceitar instantaneamente que tal pessoa possa estar fazendo contato com o mundo dos mortos sem um estudo científico sério. A ciência quer acreditar nisso sim. Talvez, realmente, nós, seres humanos, tenhamos uma parte energética, indestrutível, bem como todos os seres vivos. Desta forma, uma pessoa quando perde sua capacidade de permanecer viva da maneira que conhecemos hoje, passa para outra dimensão, outro mundo ou para um universo paralelo.

Nesta outra dimensão mundo, estes seres até podem interagir uns com os outros que já morreram, mas a nível de memória visual. É possível, eventualmente, que algumas dessas pessoas possuam a capacidade de entrar

em nossa dimensão, fazendo ruídos, passando informações, criando as famosas casas assombradas, consolando seus entes queridos.

Como visto, há muita coisa a descobrir. O universo está repleto de dúvidas, questões, enigmas que só podem ser resolvidos com o auxílio da ciência, ciência esta que foi criada por um Deus muito acima de todas as crenças simplórias e deuses terrenos que nos foram apresentados através dos tempos e que estão aí até hoje. Com certeza Ele não quer que aceitemos tudo pronto e por isso nos deu o intelecto para irmos atrás da verdade.

Hoje, fala-se em outras dimensões no universo. Buracos negros, passagens de uma dimensão à outra, mudança de tempo. As pesquisas científicas que investigam novas dimensões trazem-nos surpresas a cada dia. Mas, há quem se recuse a crer nelas. Uma pesquisa foi feita em mais de 150 pacientes que passaram pela experiência de saída corpo para a 4.<sup>a</sup> dimensão. Estes pacientes, que foram dados como mortos, mas, por massagem cardíaca e outros processos voltaram a vida e narraram o que viram e sentiram.

Contam que se sentiram fora do corpo físico, isto é, enxergaram seu corpo na maca, olhando em cima. Sentiram que seu 'eu' ou sua 'individualidade' estava pairando no ar e observando seu corpo lá em baixo. Assistem, admirados, as tentativas de ressuscitação de um corpo que descobrem ser o seu próprio. Sentem-se movendo por uma espécie de túnel ou passagem e escutam sons que não conseguem definir.

Observam cores estranhas no novo meio que os cerca. Ouvem, incrédulos, seus médicos declará-los mortos. Contemplam pasmos seus novos corpos mais leves e sutis: o corpo espiritual. Sentem-se emocionalmente perturbados e dizem, ao voltar, que estiveram em algo ou algum lugar como se fosse uma 4.<sup>a</sup> dimensão. Seria alucinação causada por medicação ou falta de oxigênio no cérebro?


Descrevem, ainda, ver sorrindo a sua volta, em gestos amigos, ex-parentes e companheiros que já haviam morrido! Súbito, percebem estar inundados de sentimentos de alegria e paz.

Mentalmente recapitulam, por um processo que não conseguem definir, toda a sua vida em seus pontos capitais. Veem, como a desfilarem em um filme

tridimensional, imagens de sua infância, juventude e idade madura. O processo é interrompido bruscamente e o indivíduo se vê de volta ao seu corpo.

A principal hipótese a ser considerada ao examinarmos estes relatos, é sem dúvida a inverdade. No entanto, crer que adultos maduros, emocionalmente estáveis que choram emocionados, ao contarem estes eventos ocorridos estejam mentindo todos juntos, contando exatamente a mesma mentira, não é admissível.

Ficamos com a hipótese espírita. Cremos na vida após a morte. Dizemos até mais, não cremos na morte. Parece-nos mais plausível dizer que há vida, após a vida. Vida em outra dimensão da realidade.

 A reencarnação oferece esperanças a muitas pessoas. Se nós não acertarmos nesta vida, teremos outra chance na próxima. Todavia, até mesmo os que acreditam em reencarnação, admitem que uma vasta maioria da humanidade não se lembra de suas vidas passadas. Como podemos aprender com os nossos erros do passado se não podemos nos lembrar deles?

A reencarnação é a crença de que a alma ou o espírito de uma pessoa retorna para o mundo material depois da morte física e renasce em um novo corpo.

Referências a reencarnarão podem ser encontradas em todas as religiões. No Hinduísmo, acredita-se que a alma avança para outro corpo antes da morte, como se corpo se livrasse de roupas usadas. Este é um ciclo infinito mudando de corpos continuamente até a quebra deste rito de passagem para o nirvana.

A crença em reencarnação está mais forte do que nunca. Apesar de ser difícil obter estatísticas exatas.

Há mais opções do que nunca para explorar vidas passadas, incluindo a terapia de regressão. Isso funciona com a premissa de que a causa dos problemas de um paciente possa ser o resultado de uma experiência traumática de uma existência anterior.

A Bíblia discorda, fundamentalmente e ensina o seguinte:

1 - O homem nunca teve corpo antes de vir a este mundo. O homem vem a existir física e espiritualmente no momento em que se dá a união da semente do homem com o óvulo da mulher. É nesse momento que é gerado um novo ser e não antes.

2 - O homem não entra no mundo dos espíritos para receber o corpo que tinha antes de vir ao mundo, pois esse tal corpo ele nunca teve. Após a morte os que morreram sem Cristo irão diretos para o inferno onde aguardarão o juízo final, então serão lançados no lago de fogo. Os que morreram no Senhor irão à presença de Jesus, onde estarão até a sua vinda, quando ressuscitarão com novos corpos e assim estarão para sempre com o Senhor em sua glória.

3 - O cristão não está em uma eterna progressão com a finalidade de, em algum momento, vir a ser um deus ou a ser como Deus. Não existe base bíblica para afirmar tal embuste. Sabemos que vamos vê-lo face a face, seremos semelhantes ao Senhor Jesus em sua ressurreição e teremos um corpo semelhante ao de Cristo.

Há relatos impressionantes como o caso de um homem que os médicos procuravam ressuscitar. Este mesmo homem jura que foi passear, viu um conhecido no parque, o que foi confirmado depois pelo próprio. Neste mesmo passeio o paciente testemunhou um atropelamento na rua. O atropelado e o paciente chegaram até a conversar. O atropelado sumiu em uma luz, o paciente sentiu uma forte atração para voltar para o hospital. Os pesquisadores checaram a história na delegacia. O atropelamento aconteceu exatamente como ele falou. Incrível!

Abaixo, reproduzimos a entrevista feita pelo Pr. Williams Costa Jr. com o Pr. Alejandro Bullón, muito interessante sobre o tema 'Existe vida após a morte?':

Pr. Costa Jr.

- Pastor Bullón, por que existe a morte? Ela parece ser uma intrusa na vida da gente.

Pr. Bullón

- Na verdade ela é uma intrusa e traz muita dor às pessoas. Outro dia, um pai me dizia: "Pastor, eu estou desesperado. Meu filho de dezoito anos morreu em um acidente de trânsito. Alguns me dizem se ele foi bom, irá para o paraíso; se ele foi mau, irá para o inferno. Outros me dizem que ele vai reencarnar; já outros me dizem que ele vai ficar penando por aí. A alma dele, o espírito dele anda vagueando por aí. Eu não sei mais o que fazer".

Esta é uma boa oportunidade para explicar o que a Bíblia diz, com relação à morte. Portanto, o que acontece com o ser humano quando morre? Para entender isto, temos que ir primeiro a Gênesis, para entender o que aconteceu, ou como foi que o homem surgiu, como ele apareceu. Aqui em Gênesis 2:7, diz assim: "Então, formou o Senhor Deus ao homem do pó da terra e lhe soprou nas narinas o fôlego de vida, e o homem passou a ser alma vivente". Vamos imaginar: ali estava o boneco feito de pó, de barro, e Deus soprou nas narinas e, diz o texto bíblico, o homem passou a ser alma vivente. Isto quer dizer que, na linguagem bíblica, alma não é um espírito desencarnado, alma é um ser humano vivo.

Adão e Eva quando começaram a viver, passaram a ser almas viventes. Assim, quando dizemos, no estádio havia cem mil almas, não queremos dizer que havia cem mil espíritos desencarnados, mas sim que havia cem mil pessoas. Isto é básico para entender o assunto da morte. Agora, o que acontece quando o homem morre? Eclesiastes 12:7, diz: "E o pó volte à terra, como o era, e o espírito volte a Deus, que o deu". Isto quer dizer que na hora da criação, Deus soprou nas narinas de um boneco de barro. Ora, um boneco de barro não é um ser humano vivo. Um boneco de barro não sente, não pensa, não chora, não sofre... Você pode pisar, pode fazer o que quiser em um boneco de barro. Então, ele recebe o sopro de vida de Deus. Sopro é sopro. Sopro não pensa, não sente, não chora, não tem fome, nada! Mas quando o sopro se juntou com o barro, aí então apareceu o homem, a alma vivente que sofre, que sonha, que chora, que ri, que faz tudo. Agora, quando o homem morre, acontece tudo ao contrário do que aconteceu na criação. O texto bíblico diz: "... o pó volta para a terra, e o espírito (o sopro) volta para Deus".

Efetivamente, o seu avô ao morrer e o corpo dele ser enterrado, passados duzentos anos, ao se abrir o caixão só vai encontrar pó. O pó volta para a terra de onde veio, e o sopro? Biblicamente, o sopro volta para Deus. Não fica um espírito vagueando.

Pr. Costa Jr.

- Então, se o sopro volta para Deus, o que acontece com a pessoa que morreu?

Pr. Bullón

- Ela acaba, deixa de existir. Isto está confirmado em Eclesiastes 9:5 que diz assim: "Porque os vivos sabem que hão de morrer, mas os mortos não sabem coisa nenhuma, nem tampouco terão eles recompensa, porque a sua memória jaz no esquecimento. Amor, ódio e inveja para eles já pereceram; para sempre não têm eles parte em coisa alguma do que se faz debaixo do sol". E o versículo 10 acrescenta: "Tudo o que te vier à mão para fazer, faze-o conforme as tuas forças, porque no além, para onde tu vais, não há obra, nem projetos, nem conhecimento, nem sabedoria alguma".

Pr. Costa Júnior

- A Bíblia é bastante clara ao dizer que quando a pessoa morre, ela se acaba. Mas, um telespectador nos fez a seguinte pergunta: "A minha tia morreu, e depois de alguns dias, ela apareceu em um Centro Espírita, falou com as pessoas e trouxe mensagens para a família. O que aconteceu neste caso, Pastor? Ela havia morrido, a Bíblia diz que tinha acabado, mas a pessoa garante que ela tinha voltado e se manifestado naquele lugar. Por que e como se explica isto?".

Pr. Bullón

- Eu vou ler um versículo da Bíblia para você, Apocalipse 12:7, diz assim: "Houve peleja no céu. Miguel (Jesus) e os seus anjos pelejaram contra o dragão. Também pelejaram o dragão (Satanás) e seus anjos". "... Todavia, não prevaleceram nem mais se achou no céu o lugar deles. E foi expulso o grande dragão, a antiga serpente, que se chama Diabo e Satanás, o sedutor de todo o mundo, sim, foi atirado para a terra, e, com ele, os seus anjos". Nesta batalha entre Cristo e o Diabo, lá nos céus, o Diabo levou a pior, como era de se esperar. E ele foi expulso dos céus e jogado à terra com todos os seus anjos. E o Diabo usa armas como a sedução, o engano, o disfarce, a mentira, a fantasia para fazer você acreditar em algo que não existe. O que fazem o Diabo e os

seus anjos, nos dias de hoje, depois que foram expulsos e jogados na terra? O trabalho deles, além de criar dor, tristeza, tragédia e morte, é vestir-se de espíritos e aparecerem dizendo: "Eu sou o espírito de seu pai". "Eu sou o espírito de seu avô". Agora, biblicamente, quando o ser humano morre, o corpo vai para a terra. O sopro volta para Deus. E quem são estes espíritos que andam por aí? São espíritos de demônios que se disfarçam de seu avô, de sua tia, de quem que seja. Então, quem é que aparece numa sessão espírita? Não é o espírito do seu avô, porque este não existe! Quando seu avô morreu, o pó foi para a terra e o sopro voltou para Deus. Quem aparece nessa sessão espírita? Um espírito demoníaco, disfarçado do espírito de seu avô, porque ele quer que você acredite que, nesta vida, não acaba tudo, há outra vida, há um além, pois se você soubesse que nesta vida acabaria tudo, você até levaria a vida mais a sério. Mas, para que levar a sério esta vida aqui se tenho outras oportunidades, em outras vidas. Isto é uma teoria. Inclusive, esta teoria diabólica vem desde o Jardim do Éden. Lá Deus tinha dito ao homem: "Se tocares nesta árvore, certamente morreréis". Então, vem o Diabo e diz: "Não morreréis". Logo, a primeira teoria de que o homem não morre, de que vive outras vidas e que se reencarna, que a alma é ser vivente, nasceu no Jardim do Éden com o Diabo. E ainda persiste. Agora, biblicamente não temos base para afirmar que existam espíritos vagueando por aí.

Pr. Costa Júnior

- "A minha vida era tão boa e eu era feliz junto dele. De repente, a morte veio e me roubou aquela pessoa que eu carregava no coração". Pastor, existe esperança para uma pessoa que perde um ente querido de reencontrá-lo? E que esperança é essa? Porque, para muitas pessoas, quando a morte leva um ser querido, parece que a vida perde a razão de ser. E é comum ouvir o clamor das pessoas, dizendo: "Ai, quem dera que eu morresse, para ir junto!".

Pr. Bullón

- Eu vou ler um texto para responder à sua pergunta: I Tessalonicenses 4:13: "Não queremos, porém, irmãos, que sejais ignorantes com respeito aos que dormem... A Bíblia chama a morte de dormir, um sono. Então, não queremos que vocês ignorem aos que dormem, aos que já morreram, para não vos entristecerdes como os demais, que não têm esperança". Há duas maneiras de se entristecer quando um ente querido morre: com esperança e

sem esperança. Como se entristece aquele que não tem esperança? Ah, quando morre um ser querido, e ele não tem esperança e não conhece a Palavra de Deus, ele enlouquece, se desespera, quer se suicidar, quer se enterrar junto com o cadáver. A vida dele se acabou! Agora, como se entristece aquele que tem esperança? Chora, é claro que chora! Morreu o meu filho, e eu não vou chorar? Claro, tenho sentimentos. Só que eu tenho esperança, e qual é a esperança? Aqui está a esperança: "Pois, se cremos que Jesus morreu e ressuscitou, assim também Deus, mediante Jesus, trará, em sua companhia, os que dormem". (I Tessalonicenses 4:14). "Porquanto, o Senhor mesmo, dada a sua palavra de ordem, ouvida a voz do arcanjo, e ressoada a trombeta de Deus, descera dos céus, e os mortos em Cristo ressuscitarão primeiro; depois, nós, os vivos, os que ficarmos, seremos arrebatados juntamente com eles, entre nuvens, para o encontro do Senhor nos ares, e, assim, estaremos para sempre com o Senhor". (I Tessalonicenses 4:16 e 17). Portanto, se você perdeu um ente querido, e agora conhece a Palavra de Deus, sabe que não se separou deste ser querido por toda a eternidade. Quando Cristo voltar, e o arcanjo fizer soar a trombeta, seu filho querido ressuscitará e você poderá abraçá-lo e nunca mais a morte separará vocês dois!

Pr. Costa Júnior

- Uma coisa que você ouve muito das pessoas é mais ou menos o seguinte: "Você se cuide na vida, e se você for bom, quando morrer vai para o céu. Agora, se for mau, quando morrer, você vai para o inferno". Pastor, de acordo com a Bíblia, quando as pessoas morrem vão para o céu ou para o inferno?

.

Pr. Bullón

- Bem, existe o céu e o inferno, mas, quando as pessoas morrem não vão nem para o céu, nem para o inferno. A Bíblia é bem clara quando diz que quando a pessoa morre, o corpo volta para a terra e o sopro volta para Deus que o deu, até o dia da volta de Cristo. Quando Cristo voltar, aí sim, alguns ressuscitarão para a vida, outros ressuscitarão para a morte. Aqueles que viveram uma vida em comunhão com Deus, com toda a certeza, receberão a recompensa da vida eterna. E aqueles que nunca quiseram nada com Jesus nesta Terra, com certeza receberão a recompensa pelos pecados. A isto é o que a Bíblia chama de inferno. Quando Cristo voltar, este mundo será

completamente destruído, o fogo queimará tudo e o pecado não se levantará pela segunda vez. Portanto, vai existir inferno e vai existir paraíso, somente quando Cristo voltar. Por enquanto, todos os mortos, maus e bons, o sopro voltou para Deus, e o corpo voltou para a terra e aí permanece.

Pr. Costa Júnior

- O Senhor falou sobre ressurreição. Como o Senhor poderia explicar este fenômeno da ressurreição? Porque todos nós sabemos que quando a pessoa morre, ela se decompõe, ela se desfaz. Como isto vai acontecer?

Pr. Bullón

- A ressurreição é um milagre. Eu não posso explicar como um cego de nascença foi tocado por Jesus seus olhos começaram a enxergar. Podemos chamar todos os oftalmologistas do mundo para que expliquem isto, porém, ninguém pode. Milagres não se explicam, são aceitos. Eu não posso explicar como a água era água, de repente, Jesus diz: "Enchei as vasilhas de água e servis". E a água transformou-se em vinho. Agora, chamem os químicos para explicar. Não há explicação. Eu não posso explicar como um leproso, com suas carnes se decompondo, caindo aos pedaços, podres, de repente se encontra com Cristo e o leproso ficou completamente curado. Quem pode explicar? Ninguém! Agora, como quer que lhe explique o que vai acontecer? É um mistério. Eu sei que ressuscitaremos porque a Bíblia diz que ressuscitaremos. Não sei se você lembra-se de Lázaro, quando morreu, as irmãs estavam chorando, tristes e Jesus disse: "Tenham paciência, aquele que morre em Mim, não está morto. Está dormindo. Quem crê no Filho, não morrerá". Porque: "Eu sou a ressurreição e a vida". (João 11:25). E Jesus ressuscitou Lázaro como um prenúncio, como um símbolo, só para demonstrar como será a ressurreição de todos os seres humanos, quando Ele voltar. Há um acontecimento interessante: na tumba de Lázaro, Jesus chorou porque Ele viu quanta dor e tristeza a morte traz aos seres humanos. De repente, neste momento, há alguém triste porque a filha morreu, um filho morreu, a esposa e o pai morreram. Como você disse, na introdução, às vezes, a morte foi de um jovem. Eu nunca poderia entender como um pai se sente quando um filho morre, porque meus quatro filhos estão vivos. E uma coisa que eu peço a Deus, em oração, é: "Senhor, nunca permita que eu tenha que enterrar um filho!". Porque um filho enterrar um pai é normal. Eu já enterrei o

meu pai. Porém, um pai enterrar um filho, isto vai contra tudo que é lógica. Isto é terrível, é doloroso. Mas, se alguém foi atingido pela morte e neste momento está triste, tenha confiança na promessa maravilhosa de Deus. No momento em que Jesus ressuscitou Lázaro, provou-nos, indiscutivelmente, que Ele vai ressuscitar seu filho também, quando Ele voltar. Portanto, você não precisa ficar desesperado. Triste, sim. Com saudade, sim. Mas com a esperança no coração de que a ressurreição é um fato contundente.

Pr. Costa Júnior

- Pastor, alguns telespectadores nos perguntam: "O purgatório existe?". O que a Bíblia fala sobre isto?

Pr. Bullón

- Nada. Na Bíblia não existe a palavra purgatório. Não existe nenhuma base bíblica para este assunto. Talvez, a igreja decidiu que há purgatório. Tudo bem que a igreja tenha decidido. Mas, a Bíblia nunca falou sobre purgatório.

Pr. Costa Júnior

- E a morte? Ela vai existir para sempre ou existe algum plano para ela acabar? O que a Bíblia fala sobre o futuro em relação à morte?

Pr. Bullón

- O apóstolo São Paulo quando escreveu aos Coríntios, ele fez um diálogo sobre a morte e disse: "Onde está, ó morte, a tua vitória?". (I Coríntios 15:55). "Onde está, ó morte, o teu triunfo? Porque agora você chegou ao fim". Uma das coisas mais lindas que eu quero que aconteça, quando Cristo voltar a esta Terra, é o fim da morte. A estocada final do ser humano sobre a morte será dada com a volta de Cristo. Muito embora, quando Jesus ressuscitou da tumba, ao terceiro dia, Ele já provou que a morte já não tinha mais o que fazer na vida dos Seus filhos. Pode arrancar uma lágrima, pode criar saudade, sim, mas a gente tem que ter a certeza absoluta de que a história da morte segue paralela à história do pecado: a história do pecado terá um fim e a história da morte terá um fim também.

Pr. Costa Júnior

- Pastor Bullón, o que aconteceu para podermos ter tanta certeza de que a morte vai acabar? Como é possível termos esta certeza de vida, vida abundante, vida plena, vida eterna?

Pr. Bullón

- Eu acho que a grande certeza vem da ressurreição de Cristo, não da morte de Cristo. Na morte de Cristo, nós encontramos a certeza da salvação dos nossos pecados. Mas, na ressurreição de Cristo temos a certeza da vitória de Cristo sobre a morte. Quando Jesus morreu e foi enterrado, com certeza o Diabo deu uma gargalhada e pensou: "Eu o venci, eu o derrotei". Mas, ao terceiro dia a terra se abriu e aquela rocha que encerrava o corpo de Cristo não foi capaz de segurar o Deus da vida! Nós temos um Deus de vida e não será um pobre diabo, com as coisas que ele inventa para fazer o ser humano sofrer, que vai segurar todo o poder Deus, quando voltar a esta Terra, para devolver a vida aos filhos que nos foram arrancados pela morte.

Pr. Costa Júnior

- Esta é a palavra de esperança, que a mensagem da Palavra de Deus, através do seu servo Pastor Bullón traz para você. Eu não sei a sua situação, eu não sei se nesses dias, ou nesses meses, você perdeu alguém que lhe era muito querido e você não se conforma. Você sente tristeza, sente amargura, sente angústia, é um vazio, uma dor! Mas aí está a mensagem da Palavra de Deus: nós servimos a um Deus vivo e que permanece para sempre. Ele ressuscitou dos mortos e com a Sua vida Ele nos dá a certeza de vida plena, vida abundante, vida eterna. Que o Senhor Deus possa sustentar você na vida que você tem. E que você não perca a esperança porque: "...Tragada foi a morte pela vitória". (I Coríntios 15:54). Porque a vitória de Jesus sobre a morte é a garantia da vida eterna.

ORAÇÃO

Ó Pai querido, eu te peço por estas pessoas que neste momento estão atribuladas e tristes, e com uma saudade terrível de um ser querido que perderam. É por estas pessoas que Te suplicamos, neste momento. Que Tua

mão poderosa toque estas vidas e que a mensagem de hoje gere esperança nestes corações, e a certeza absoluta de que, quando Cristo voltar, eles poderão reencontrar os amados arrancados pela morte. Mas, ressuscita-nos hoje, também, da morte espiritual, pois estamos adormecidos, agonizando, às vezes, na vida espiritual. Sacode-nos, acorda-nos, desperta-nos, ressuscita-nos para uma vida de vitória em Ti. Em nome de Jesus, amém.

Sobre o tema 'Existe vida após a morte?', vejam o artigo abaixo escrito por Júlio Cezar:

Este é o tipo de assunto que tira o nosso sono e ainda causa desconforto e discussão nos mais variados círculos religiosos ou filosóficos.

O que acontece conosco após o último suspiro?

Não importa a idade que você tenha hoje, 15 ou 70 ou até 100 anos, você vai morrer. Não importa sua beleza, seus implantes de silicone, cirurgias plásticas, ou mesmo quanto dinheiro você tem. O corpo físico que nos acompanha hoje um dia vai falir e deixar de respirar. Até onde sabemos, nenhum ser humano conseguiu viver para sempre. A ciência busca a "Pedra Filosofal", a fonte da eterna juventude, mas ainda não encontrou.

Em milhares de anos o que os cientistas conseguiram foi dobrar nossa expectativa de vida. Se antes os seres humanos viviam em torno de 30 a 35 anos, hoje já estamos chegando aos 70. Talvez em algumas centenas de anos o Ser Humano consiga chegar aos 150. Talvez. Mas isso não resolve o nosso problema. Ainda não seremos imortais. Ainda teremos que nos preocupar com o assunto.

Hoje, em todo o mundo, morrerão cerca de 200 mil pessoas. É o equivalente à população da cidade onde eu moro. Significa que uma Santa Maria inteira morrerá hoje. Ou seja, desde que você começou a ler este texto, umas 80 pessoas já passaram desta para melhor.

O que nos deixa mais preocupados é que, exceto no caso dos suicidas, não sabemos quando vamos morrer. Grande parte do nosso tempo é gasto tentando evitar ou enganar a morte e não buscamos compreendê-la.

Até mesmo a palavra morte já nos causa certo desconforto, pois não sabemos o que vem depois.

Mas, para melhor compreendermos a vida, é útil compreender a morte.

O homem criou, então, um vasto sistema de crenças, religiões, convicções e pseudo explicações com objetivo de nos livrar desse medo, de aliviar nossa dor e angústia. Há dois milhões de anos o homem vive tentando aliviar esse medo. Apesar de seus textos maravilhosos, prometendo um mundo vindouro maravilhoso, seus padres, pastores, gurus e mestres não conseguiram livrar o homem da angústia de quem em alguns minutos ele poderá não estar mais aqui. A única certeza que continuamos a ter é de que morreremos. O que acontecerá depois ninguém sabe.

Pense. Para 200 mil pessoas a morte se tornará uma realidade ainda hoje. E você, como se sentiria sabendo que é uma dessas 200 mil pessoas? O que mudaria na sua vida? Você acredita em vida após a morte? O que você realmente sabe sobre o que acontece depois da morte? O que você sabe sobre o que não acontece após a morte?

A verdade é que nada sabemos. Temos lindas teorias. Grandes religiões. Vamos reencarnar? Vamos aparecer em outro planeta? Vamos ressuscitar? Apenas teorias! Todas elas baseadas em deuses, religiões, padres e gurus.

O que sabemos sobre a morte é muito básico. Por exemplo: não levaremos conosco nada material. Nosso corpo físico ficará aqui. Coração, cérebro, pulmões, tatuagens, ‘piercings’, implantes de cabelo, próteses de silicone, tudo ficará aqui. Depois de algum tempo, o corpo vai virar pó, mesmo que você tenha feito cirurgia plástica com o Pitanguy, vai virar pó. Não importa o que você tenha, como: carro importado, um fusca, apartamento de cobertura, conta bancária, nada disso você levará. Nem mesmo o seu conhecimento, o que você aprendeu, poderá levar. Se você é um banqueiro, um ‘expert’ do mercado financeiro, uma raposa da política, um excelente advogado, um médico proeminente, nada desse conhecimento você levará consigo.

Então, se nada do que é físico você pode levar, podemos supor que se algo poderia lhe acompanhar para uma possível vida após a morte é algo

imponderável. Podemos chamar de alma, espírito, consciência. Não importa o nome, é só isso.

Podemos contar, então, com apenas duas opções:

1. Quando morremos acaba tudo, ou
2. Continuamos existindo em algum estado de consciência (espírito, alma).

Não existem evidências que possam comprovar qual destas opções é a mais correta. Alguns de nós podemos afirmar, com base em nossos gurus prediletos, que a opção 1 é a mais correta. Outros de nós, com base em nossos gurus prediletos afirmarão que, com certeza, a opção 2 é a mais correta. Mesmo assim, o que temos são somente incertezas e teorias.

É aqui que a morte apresenta seu problema mais complicado. Se acreditarmos que a opção 1 é a correta, viveremos nossa vida de uma forma. Se acreditarmos que é a opção 2, viveremos de outra maneira. Pense: se você soubesse com certeza absoluta o que aconteceria a você depois da morte, o modo como vive hoje mudaria?

É certo que não temos essa certeza. O que temos são evidências. Se procurarmos evidências que comprovem ambos os lados, encontraremos sempre. Assim, teremos mais evidências e mais incerteza.

Segundo a opção 1, tudo acaba quando morremos. Deste ângulo, não importa o que você faça, a forma como vive, tudo acabará da mesma maneira. Importa é você viver o seu presente e o seu melhor. Viver a cada segundo.

Eu já soube de histórias de pessoas que, quando colocadas frente a frente com a morte em casos de doenças que matam e onde seu médico disse que lhe restava apenas alguns meses de vida, mudaram completamente sua forma de viver. Inclusive pessoas com crenças bem arraigadas sobre vida após a morte, passavam a viver como se só existisse o aqui e o agora.

Já conheci pessoas, também, que confrontadas com a possibilidade da morte próxima, se voltaram de forma absoluta a cuidar do seu espírito, mesmo que durante toda a sua vida fossem totalmente céticas.

O que ocorre com a maioria das pessoas que acreditam na opção 1 é que elas vivem só pensando no aqui e no agora, só pensam no seu próprio umbigo e como não têm perspectiva alguma de que sua consciência, alma ou espírito sobreviverá e ela nada levará daqui, ela não se importa com a consequência dos seus atos, nem para si e muito menos para os outros. Por favor, essa é uma generalização. Claro que existem as exceções.

Já as pessoas que acreditam na opção 2 sofrem de outro problema. Elas passam a condicionar sua vida de acordo com o que esperam que aconteça nesse possível mundo vindouro, magnífico e maravilhoso. Elas deixam de viver sua vida para preparar-se para ocupar sua cadeira no céu. Novamente uma generalização.

O que os dois grupos esquecem completamente é de viver a vida com plena consciência de si mesmos. Não importa o que aconteça a eles após a morte, ou naquilo que acreditam, suas vidas são baseadas na sua ideia sobre a vida após a morte. São guiadas pelo medo.

Quando buscamos viver com consciência plena de nós mesmos e do mundo que nos cerca, podemos oferecer um mundo melhor para aqueles que virão depois, inclusive nossos filhos, que são a única certeza de que há vida após a morte. Nós morremos, nossos filhos ficam. Não importa se somos budistas, católicos, romanos, americanos, espíritas, anglicanos, argentinos ou umbandistas.

Não importa se vamos voltar ou não, se vamos ressuscitar, se vamos ressurgir dos mortos. Importa sim o que estamos fazendo aqui e agora com nossas vidas e com nosso mundo. Para fazermos o melhor, temos que ter total consciência de tudo o que ocorre a nossa volta.

O desenvolvimento da sua consciência pode lhe dar muitas ferramentas para entender melhor a vida e a morte, e lhe ajudará a viver o mais inteligente possível. Além de lhe ajudar no caminho da sua vida, ajudará a transcender o medo da morte. Também ajudará a desenvolver a consciência daqueles que estão ao seu redor e isso, fatalmente, lhe ajudará a tornar o mundo melhor.

Lembre-se, estamos vivendo nesse hotel por algum tempo, depois vamos embora, talvez nunca mais retornemos. Se pudermos deixá-lo um pouco

melhor para os próximos hóspedes que chegarão e para os que ficaram, teremos cumprido nosso objetivo. Não é porque não vamos voltar aqui que destruiremos o jardim e a mobília!

### **Saiba como a morte é vista em diferentes religiões e doutrinas, por Carolina Nascimento.**

De maneira geral, cristãos, islâmicos e judeus acreditam que após a morte há a ressurreição. Já os espíritas creem na reencarnação: o espírito retorna à vida material através de um novo corpo humano para continuar o processo de evolução. Algumas doutrinas acreditam que as pessoas podem renascer no corpo de algum animal ou vegetal. Em algumas religiões orientais, o conceito de reencarnação ganha outro sentido: é a continuação de um processo de purificação. Nas diversas religiões, o homem encara a morte como uma passagem ou viagem de um mundo para outro.

#### **Filosofia**

A sobrevivência do espírito humano à morte do corpo físico e a crença na vida e no julgamento após a morte já era encontrada na filosofia grega, em especial em Pitágoras, Platão e Plotino. Já Sartre, filósofo francês, defendia que o indivíduo tem uma única existência. Para ele, não há vida nem antes do nascimento e nem depois da morte.

#### **Doutrina niilista**

Sendo a matéria a única fonte do ser, a morte é considerada o fim de tudo.

#### **Doutrina panteísta**

O Espírito, ao encarnar, é extraído do todo universal. Individualiza-se em cada ser durante a vida e volta, com a morte, à massa comum.

#### **Dogmatismo Religioso**

A alma, independente da matéria, sobrevive e conserva a individualidade após a morte. Os que morreram em 'pecado' irão para o fogo eterno; os justos, para o céu, gozar as delícias do paraíso.

#### **Budismo**

O Budismo prega o renascimento ou reencarnação. Após a morte, o espírito volta em outros corpos, subindo ou descendo na escala dos seres vivos

(homens ou animais), de acordo com a sua própria conduta. O ciclo de mortes e renascimentos permanece até que o espírito liberte-se do carma (ações que deixam marcas e que estabelece uma lei de causas e efeitos). A depender do seu carma, a pessoa pode renascer em seis mundos distintos: reinos celestiais, reinos humanos, reinos animais, espíritos guerreiros, espíritos insaciáveis e reinos infernais. Estes determinam a Roda de Samsara, ou seja, o transmigrar incessante de um mundo a outro, ora feliz e angelical, ora sofrendo terríveis torturas, brigando e reclamando. Em qualquer um destes estágios as pessoas estão sujeitas a transformações. De acordo com o Livro Tibetano da Morte, existem 49 etapas, ou 49 dias, após a morte. Os monges oram para que as pessoas atinjam a Terra Pura - lugar de paz, tranquilidade e sabedoria iluminada - ou renasçam em níveis superiores. Para libertar-se do carma e alcançar a iluminação ou o Nirvana, o ciclo ignorância, sede de viver e o apego às coisas materiais deve ser abolido da mente dos homens. Para isso, a doutrina budista ensina a evitar o mal, praticar o bem e purificar o pensamento. O leigo deve praticar três virtudes: fé, moral e benevolência. Para eles, todo ser humano é iluminado, embora não tenha consciência disso.

### **Hinduísmo**

A visão hindu de vida após a morte é centrada na ideia de reencarnação. Para os hinduístas, a alma se liga a este mundo por meio de pensamentos, palavras e atitudes. Quando o corpo morre ocorre a transmigração. A alma passa para o corpo de outra pessoa ou para um animal, a depender das nossas ações, pois a toda ação corresponde uma reação - Lei do Carma. Enquanto não atingimos a libertação final, chamada de moksha, passamos continuamente por mortes e renascimentos. Este ciclo é denominado Roda de Samsara, da qual só saímos após atingirmos a Iluminação. No hinduísmo, a alma pode habitar 14 níveis planetários distintos (chamados a Bhuvanas) dentro da existência material, de acordo com seu nível de consciência. Quando se liberta, a alma retorna ao verdadeiro lar, um mundo onde inexitem nascimentos e mortes. Os hindus possuem crenças distintas, mas todas são baseadas na ideia de que a vida na Terra é parte de um ciclo eterno de nascimentos, mortes e renascimentos.

### **Islamismo (Religião Muçulmana)**

Para o islamismo, Alá (Deus) criou o mundo e trará de volta a vida todos os mortos no último dia. As pessoas serão julgadas e uma nova vida começará depois da avaliação divina. Esta vida seria então uma preparação para outra existência, seja no céu ou no inferno. Quando a pessoa morre, começa o

primeiro dia da eternidade. Ao morrer, a alma fica aguardando o dia da ressurreição (juízo final) para ser julgado pelo criador. O inferno está reservado para as almas 'desobedientes', que foram desviadas por Satanás. No Alcorão, livro sagrado, ele é descrito como um lugar preto com fogo ardente, onde as pessoas são castigadas permanentemente. Para o paraíso, vão as almas que obedeceram e seguiram a mensagem de Alah e as tradições dos profetas (entre eles, os cinco principais: Noé, Abrão, Moisés, Jesus filho de Maria e Mohammed). No Alcorão, o paraíso é descrito como um lugar com rios de leite, córregos de mel e outras belezas jamais vistas pelo homem.

### **Espiritismo**

Defende a continuação da vida após a morte num novo plano espiritual ou pela reencarnação em outro corpo. Aqueles que praticam o bem evoluem mais rapidamente. Os que praticam o mal recebem novas oportunidades de melhoria através das inúmeras encarnações. Creem na eternidade da alma e na existência de Deus, mas não como criador de pessoas boas ou más. Deus criou os espíritos simples e ignorantes, sem discernimento do bem e do mal. Quem constrói o céu e o inferno é o próprio homem. Pela teoria, todos os seres humanos são espíritos reencarnados na Terra para evoluir. A morte seria apenas a passagem da alma do mundo físico para a sua verdadeira vida no mundo espiritual. E mesmo no paraíso, acredita-se que o espírito esteja em constante evolução para o seu aperfeiçoamento moral. As almas dos mortos ligam-se umas às outras, em famílias espirituais, guiadas pela sintonia entre elas. Consequentemente, os lugares onde vivem possuem níveis vibratórios diferentes, sendo uns mais infelizes e sofredores, e outros mais felizes e plenos. Muitas escolas espiritualistas – não todas - defendem a ideia da sobrevivência da individualidade humana, chamada espírito, ao processo da morte biológica, mantendo suas faculdades psicológicas intelectuais e morais.

### **Igreja evangélica**

Como no catolicismo, os evangélicos acreditam no julgamento, na condenação (céu ou inferno) e na eternidade da alma. A diferença é que o morto faz uma grande viagem e a ressurreição só acontecerá quando Jesus voltar à Terra, na chamada 'Ressurreição dos Justos', ou, então, aqueles que forem condenados terão uma nova chance de ressurreição no 'Julgamento Final'. Os que morrerem sem Cristo como seu Deus também receberão um corpo especial para passar a eternidade no lago de fogo e enxofre.

## **Igreja Adventista do Sétimo Dia**

Na Igreja Adventista do Sétimo Dia, os mortos dormem profundamente até o momento da ressurreição. Quem cumpriu seu papel na Terra recebe a graça da vida eterna, do contrário desaparece.

## **Igreja Batista**

Creem na morte física (separação da alma do corpo físico) e na morte espiritual (separação da pessoa de Deus). Os que, após a morte física, acreditam ou passam a confiar em Jesus Cristo, vão para o Paraíso onde terão uma vida de paz e felicidade. Com a morte espiritual, a alma vai para o Inferno para uma vida de angústia, sofrimento, dor e tormentos.

## **Catolicismo**

A vida depois da morte está inserida na crença de um Céu, de um Inferno e de um Purgatório. Dependendo de seus atos, a alma se dirige para cada um desses lugares. A alma é eterna e única. Não retorna em outros corpos e muito menos em animais. Crê na imortalidade e na ressurreição e não na reencarnação da alma. A Bíblia ensina que morreremos só uma vez. E ao morrer, o homem católico é julgado pelos seus atos em vida. Se ele obtiver o perdão, alcançará o céu, onde a pessoa viverá em comunhão e participação com todos os outros seres humanos e, também, com Deus. Se for condenado, vai para o inferno. Algumas almas ganham uma chance para serem purificadas e vão para o purgatório, que não é um lugar, e sim uma experiência existencial da pessoa. Quem for para o céu ressuscitará para viver eternamente. Depois do Juízo Final, justos e pecadores serão separados para a eternidade. Deus julga os atos de cada pessoa em vida de acordo com a palavra que revelou através de Seu Filho, com os ideais de amor, fraternidade, justiça, paz, solidariedade e verdade.

## **Judaísmo**

O judaísmo crê na sobrevivência da alma, mas não oferece um retrato claro da vida após a morte e nem mesmo se existe de fato. O judaísmo é uma religião que permite múltiplas interpretações. Algumas correntes acreditam na reencarnação, outras na ressurreição dos mortos. Enquanto a reencarnação representa o retorno da alma para um novo corpo, a ressurreição é definida como o retorno da alma ao corpo original. Para os judeus, a lei permite à pessoa que vai morrer pôr a sua casa em ordem, abençoar a família, enviar mensagem aos que lhe parecem importantes e fazer as pazes com Deus. A

confissão *in extremis* é considerada importante elemento na transição para o outro mundo.

### **Candomblé**

Não existe uma concepção de céu ou inferno, nem de punição eterna. As almas que estão na terra devem apenas cumprir o seu destino, caso contrário vagarão entre céu e terra até se realizar plenamente como um ser consciente e eterno. Os cultos afro-brasileiros acreditam que os mistérios da vida e da morte são regidos por uma Lei Maior, uma força divina que dá o equilíbrio divino ou eterno. O Candomblé vê o poder de Deus em todas as coisas e, principalmente, na natureza. Morrer é passar para outra dimensão e permanecer junto com os outros espíritos, orixás e guias. Trabalha com a força da natureza existente entre terra (Aiyê) e o céu (Òrun). Nos cultos afros, o assunto de vida após a morte não é bem definido. Na Terra, o objetivo do homem é realizar o seu destino de maneira completa e satisfatória. Ao cumprir o seu destino na Terra, o ser humano está pronto para a morte. Após a morte, o espírito será encaminhado ao Òrun, para uma dimensão reservada aos seres ancestrais, ou seja, eternos. O ser humano pode ser divinizado e cultuado. Caso o seu destino não seja cumprido, os espíritos ficarão vagando entre os espaços do céu e da terra, onde podem influenciar negativamente os mortais. Como não se realizaram plenamente, estes espíritos estão sujeitos à reencarnação. Já as pessoas vivas que sofrem as suas influências negativas, precisam passar por rituais de limpeza espiritual para reencontrar o equilíbrio.

### **Umbanda**

A Umbanda sofre influências de crenças cristãs, espíritas e de cultos afros e orientais. Como não existe uma unidade ou um 'livro sagrado', alguns umbandistas admitem o céu e o inferno dos cristãos, enquanto outros falam apenas em reencarnação e Carma. Na Umbanda, morte e nascimento são momentos sagrados, que marcam a passagem de um estado a outro de manifestação espiritual, morremos para um lado e nascemos para outro lado da vida, o que nos aguarda do outro lado depende de nós mesmos. A Umbanda explica o universo através de sete linhas, regidas por Orixás. Ao morrer, a pessoa será atraída por estes mundos espirituais. A matéria é apenas um dos caminhos para a evolução do espírito. Sendo assim, a morte é uma etapa do ciclo evolutivo, sendo a reencarnação a base da evolução. O objetivo maior do nascimento e da morte é a harmonização e a evolução consciente do espírito. Após morte, o Ser Humano leva consigo suas alegrias, sua fé, suas

crenças, suas mágoas e suas dores. E terá que lidar com elas, sempre contanto com o auxílio dos espíritos mais evoluídos que o recepcionarão no outro lado da vida e o ajudarão na sua adaptação no mundo espiritual. Com a morte do corpo físico, os espíritos bons podem se tornar protetores, enquanto os maus (espíritos de pouca evolução, devido às poucas encarnações) podem virar perturbadores. Os mortos (desencarnados) podem ser contatados, ajudados ou afastados.

## **NÓS ENCONTRAREMOS QUALQUER DIA, EM ALGUM LUGAR DO UNIVERSO?**

**EU ACREDITO QUE SIM!**

**E ACHO QUE ELE ESTARÁ ESPERANDO POR NÓS!**

**Muito sábia esta história...**

Aviso a todos que a pequena história que se segue foi escrita por um dos maiores físicos da atualidade, Isaac Asimov, cujos livros sobre a estrutura cósmica conquistaram todo nosso pequeno mundo, pois, numa linguagem simples e de fácil compreensão para o homem comum, ele conseguiu explicar o que a imensidão do universo e a insignificante que somos nós no grande todo. No primeiro de seus livros lançados no Brasil, é no próprio título que já se encerra a grande pergunta: "Seriam os deuses astronautas?" Então, realmente, vale a pena ler o pequeno texto que se segue...

Afinal, o que é inteligência? Isaac Asimov - (Físico)

Quando eu estava no exército, fiz um teste de aptidão, solicitado a todos os soldados, e consegui 160 pontos. A média era 100. Ninguém na base tinha visto uma nota dessas e durante duas horas eu fui o assunto principal. (Não significou nada – no dia seguinte eu ainda era um soldado raso da KP – Kitchen Police). Durante toda minha vida consegui notas como essa, o que sempre me deu uma ideia de que eu era realmente muito inteligente. E eu imaginava que as outras pessoas também achavam isso. Porém, na verdade, será que essas notas não significam apenas que eu sou muito bom para responder um tipo específico de perguntas acadêmicas, consideradas

pertinentes pelas pessoas que formularam esses testes de inteligência, e que provavelmente têm uma habilidade intelectual parecida com a minha?

Por exemplo, eu conhecia um mecânico que jamais conseguiria passar em um teste desses, acho que não chegaria a fazer 80 pontos. Portanto, sempre me considerei muito mais inteligente que ele. Mas, quando acontecia alguma coisa com o meu carro e eu precisava de alguém para dar um jeito rápido, era ele que eu procurava. Observava como ele investigava a situação enquanto fazia seus pronunciamentos sábios e profundos, como se fossem oráculos divinos. No fim, ele sempre consertava meu carro. Então imagine se esses testes de inteligência fossem preparados pelo meu mecânico. Ou por um carpinteiro, ou um fazendeiro, ou qualquer outro que não fosse um acadêmico. Em qualquer desses testes eu comprovaria minha total ignorância e estupidez. Na verdade, seria mesmo considerado um ignorante, um estúpido. Em um mundo onde eu não pudesse me valer do meu treinamento acadêmico ou do meu talento com as palavras e tivesse que fazer algum trabalho com as minhas mãos ou desembaraçar alguma coisa complicada eu me daria muito mal. A minha inteligência, portanto, não é algo absoluto, mas sim algo imposto como tal, por uma pequena parcela da sociedade em que vivo. Vamos considerar o meu mecânico, mais uma vez. Ele adorava contar piadas. Certa vez ele levantou sua cabeça por cima do capô do meu carro e me perguntou:

"Doutor, um surdo-mudo entrou numa loja de construção para comprar uns pregos. Ele colocou dois dedos no balcão como se estivesse segurando um prego invisível e com a outra mão, imitou umas marteladas."

"O balconista trouxe então um martelo. O Surdo-mudo balançou a cabeça de um lado para o outro negativamente e apontou para os dedos no balcão. Dessa vez o balconista trouxe vários pregos, ele escolheu o tamanho que queria e foi embora."

"O cliente seguinte era um cego. Ele queria comprar uma tesoura. Como o senhor acha que ele fez?"

Eu levantei minha mão e "cortei o ar" com dois dedos, como uma tesoura.

"Mas, você é muito burro mesmo! Ele simplesmente abriu a boca e usou a voz para pedir."

Enquanto meu mecânico gargalhava, ele ainda falou:

"Tô fazendo essa pegadinha com todos os clientes hoje."

"E muitos caíram...?" Perguntei esperançoso.

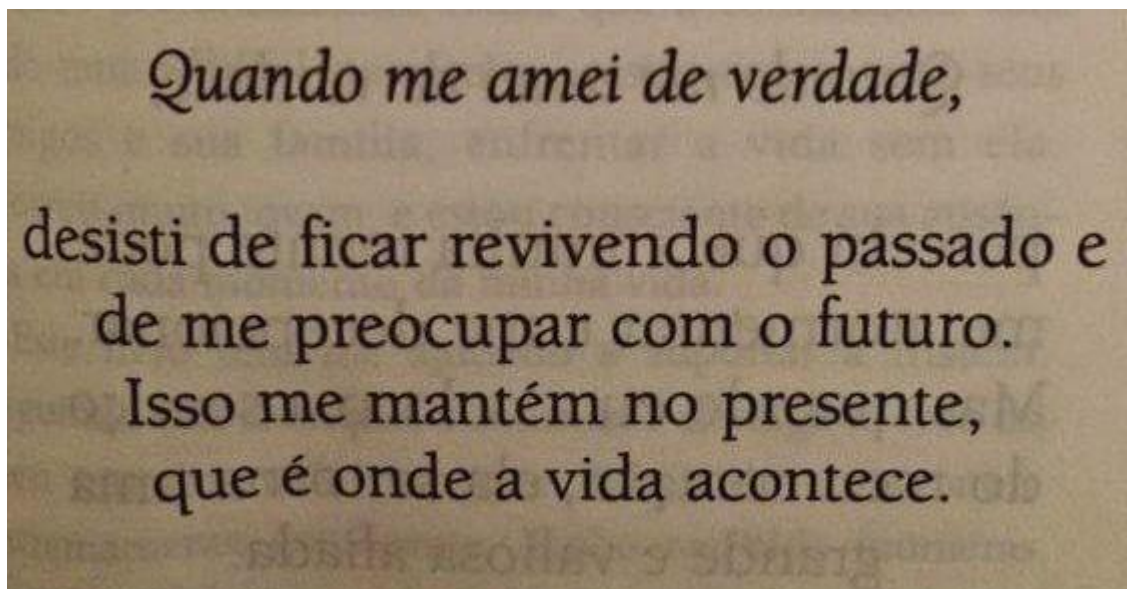
"Alguns. Mas com você, eu tinha certeza absoluta de que ia funcionar."

"Ah é? Por quê...?"

"Porque você tem muito estudo doutor, sabia que não seria muito esperto."

E algo dentro de mim dizia que ele tinha alguma razão nisso tudo. Tradução livre do original "What is intelligence, anyway?".

*Às vezes, reviver as alegrias do passado pode tornar  
nosso presente melhor. Mas, tenha sempre em mente  
a filosofia do quadro abaixo!*



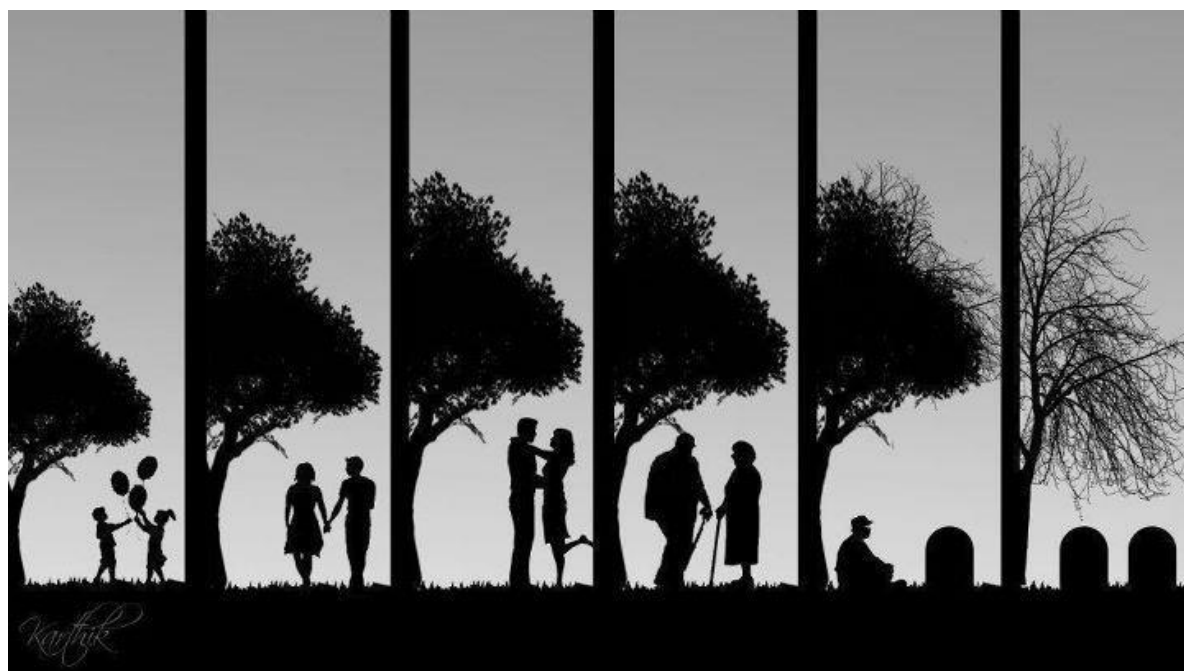
*E esta, meu amigo, é a linda vida que vivemos do  
começo ao fim...*

O quadro abaixo, sem legenda, mostra claramente as várias fases de nossa vida.

*Assim é a Natureza...*

*Assim, quis Deus...*

*A nós cabe viver cada uma destas fases tirando delas os melhores momentos de amor, paz e felicidade...*



**Fim!**