



FINALMENTE, EU ME APOSENTEI! MAS, E AGORA?

*35 REGRAS DE OURO PARA UMA
APOSENTADORIA FELIZ!*

Sinopse do livro:

Este livro aborda os desafios, frustrações, ameaças e problemas das pessoas que chegaram à terceira idade. Aposentado e inativo, a pessoa se depara agora com uma situação anterior de 'sem tempo para nada' para outra de 'com tempo para tudo'. E o que fazer? O livro transmite 35 regras como envelhecer com inteligência e conseguir ser feliz nesta fase de um novo aprendizado. Ensina que esta fase de aprendizado exige da pessoa todo o talento, capacidade, habilidade, sabedoria e experiência acumuladas ao longo de sua vida. Só o fato de envelhecer não garante compreensão, aceitação, atenção, cuidado e carinho dos que cercam um idoso. O livro demonstra que o comportamento nesta nova fase de sua vida é que vai garantir a conquista e a manutenção de amizades e a sua permanência feliz e tranquila em família. Algumas importantes experiências e descobertas estão retratadas neste livro, que podem ajudar os idosos a um adequado posicionamento e compreensão desta fase da vida. O livro traz, igualmente, algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência. Neste ambiente, regras importantes de como entender, tratar, cuidar e respeitar os seus idosos estão presentes. O livro finaliza com algumas mensagens apropriadas para esta fase da vida, que somam para a espiritualidade, sabedoria e meditação.

Dedicatória

Dedico este livro a todos os meus parceiros idosos deste nosso imenso país, representando todas as classes sociais.

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

E não desistam da vida nunca!

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

Em especial, aos meus idosos que se foram, meus pais José Maria e Anna Josephina, na certeza que os amei e respeitei muito.

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 vão envelhecer.

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 desilusões. 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. Nos preocupamos 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

Introdução

Seja bem-vindo à Terceira Idade!

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? Aprenda em 35 regras como envelhecer com inteligência e conseguir conviver feliz com outras pessoas e sobreviver nesta fase de um novo aprendizado na vida. 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. Somente o fato de envelhecer vai lhe garantir compreensão, aceitação, atenção, cuidado e carinho dos que o cercam. Mas, talvez, não a nível que você esperava! Ao contrário, o seu comportamento nesta nova fase de sua vida é que será um fator determinante para lhe garantir a conquista e manutenção de amizades e a sua permanência feliz e tranquila em família. Algumas importantes experiências e descobertas estão retratadas neste livro. São experiências e descobertas que podem ajudar os idosos, os que já se aposentaram, os que estão prestes a se aposentar e, acredite, os jovens que estão iniciando o seu primeiro emprego! Este livro é recomendado, igualmente, para os filhos(as), netos(as) e genros(noras) para que aprendam regras importantes de entender, tratar, cuidar e respeitar os seus idosos, bem como retratar o que lhes espera no futuro. Isto, se conseguirem ficar velhos...! O livro finaliza com algumas mensagens apropriadas para esta fase da vida, que somam na espiritualidade e sabedoria de vida.

Qual a diferença entre as piadas sobre idosos contadas hoje e contadas há 25 ou mais anos atrás?

A diferença está no fato que nas piadas contadas há 25 ou mais anos atrás, na primeira, nós éramos objeto da piada, ou seja, o ouvinte que se divertiu de uma piada contada por um amigo sobre idosos. Nesta época, nós vibrávamos com as conquistas de nossa e piadas sobre idosos somente serviam para nos fazer dar risadas, sem maiores reflexões. Já nas piadas contadas hoje sobre idosos, nós passamos a ser o sujeito da piada, ou seja, nós éramos um dos muitos idosos protagonistas de piadas deste tipo. Já entramos na terceira idade, mas continuamos nos divertindo com piadas sobre nós idosos, desde que de 'bom gosto'.

As piadas passaram a não ter a mesma graça de antes. Mas, não devemos adotar uma atitude de defesa ou contrariedade, para o nosso próprio benefício. Uma posição defensiva somente servirá para nos incompatibilizar e até mesmo incentivar as piadas dirigidas a nós. Assim, a melhor atitude é rirmos juntos com os demais. Piadas sobre idosos devem ser mais um motivo para reflexões sobre esta nova fase de nossas vidas e devem servir de alertas e aprendizado. De forma direta ou indireta, elas nos dão dicas e antecipam experiências importantes sobre a velhice que, muito provavelmente, experimentaremos. É! Como o tempo passa e invertemos nossos papéis nas piadas da vida!

Somando-se às piadas, quando eu era, ainda, um adulto jovem, eu tinha por volta de 30 anos, eu me divertia com as histórias contadas por alguns amigos sobre as relações com os seus idosos na casa. Eu achava curioso os comentários que eles faziam e as atitudes e comportamentos que contavam sobre os seus idosos. E estas histórias me faziam meditar sobre o desafiador processo de envelhecimento. Envelhecer para mim, naquele tempo, era algo que estava tão distante que eu não conseguia formar uma imagem minha como um idoso.

E um desses amigos, o Luís, me contava as atitudes e comportamento do seu sogro. O velho Adalberto tinha suas maneiras de ser que, às vezes, o incomodavam, outras o faziam rir e, muitas delas, o faziam adquirir sabedoria. E o Luís comentava uma das maneiras de ser de seu sogro, que o incomodavam bastante – o seu gosto de pescar, de forma predatória. Quando pescava no rio, que corria nos fundos do sítio, o velho pescador Adalberto retirava da água muitos peixinhos pequenos que, depois, eram jogados sem vida no gramado da casa. E o Luís sofria com esta situação. Mas, mas ele se continha para evitar aqueles sérios atritos em família, até que um dia ele reclamou: ‘Pô, seu Adalberto! O senhor pesca estes peixinhos para depois jogá-los fora!’. O senhor Adamastor, mantendo a sua personalidade forte e irreverente, respondeu: ‘Estes peixes não são seus! Eles vêm lá do Ceará!’. E para o paciente Luís restava o consolo de ficar imaginando um trajeto viável pelos rios deste imenso Brasil, desde o Ceará até Capivari em São Paulo, que pudesse trazer os seus peixinhos até a beira do rio que passava pelos fundos do seu sítio! Então, O Luís passou a evitar a ida de seu sogro ao sítio como uma consequência natural. Ele sempre foi um amante e protetor da natureza. Imaginem o seu desespero com esta situação.

E passei a observar estas atitudes e comportamentos dos velhos e como elas influenciavam sobremaneira a forma como eram tratados por seus

familiares. E tenho a certeza de que todos vocês têm muitos outros casos para contar.

Um ex-presidente de uma empresa onde trabalhei falava de sua mãe e como suas atitudes o estavam deixando louco e criando sérios problemas de convivência com sua família. Dizia que ela tinha um gênio muito difícil e quase sempre estava rabugenta e de mau humor. Ela não gostava de sair de casa e acompanhar o casal em jantares e passeios fora. Muito bem, até aí nada demais. Mas, ela reclamava se ficava sozinha em casa e o casal se sentia constrangido em sair. Quando saía com o casal, após muita insistência, ela acabava estragando a noite com comentários desagradáveis, como ‘esta comida está muito ruim, quero voltar para casa’. E o jantar mal começara! E muitas outras situações foram criadas pela rabugenta e mal humorada mãe que tornava a vida do casal um verdadeiro inferno. Assim, eu pude perceber pouca emoção deste meu Chefe quando sua mãe faleceu! Que pena!

Outra vez, conversando com uma velha vizinha do meu sítio sobre sua ausência desde o falecimento do seu marido, ela me disse: ‘Ah, agora eu não posso mais dirigir e dependo de carona de meu genro. Mas, ele tem uma cachorrinha que viaja no banco de trás do carro comigo e fica me enchendo de pelos. Eu não suporto cachorros. Prefiro ficar em casa, apesar da grande saudade que sinto do sítio que o meu marido construiu com tanto carinho!’. Eu ouvi e fiquei pensando: ‘Se ela fosse um pouco mais flexível aguentaria a cachorrinha perturbadora por apenas uma hora e, em compensação, estaria desfrutando da alegria de rever o sítio que tanto gostava por dias seguidos, em companhia de sua filha, genro e netos!’

Outro amigo meu, juntamente com sua irmã e outro irmão, viveram outra situação muito crítica para ‘controlar’ sua velha e querida mãe. A dona Isaura não era nada fácil. Quando mais jovem ela sempre teve uma personalidade muito forte e intransigente, além de ‘adorar’ uma boa discussão, onde ela sempre ganhava de um jeito ou de outro. Quando ficou velha e, principalmente, a partir dos 80 anos de idade, estas características de sua personalidade se acentuaram ainda mais. Assim, o convívio dos filhos e noras com ela ficou extremamente difícil. O clima estava sempre tenso, as discussões cada vez mais agressivas. A velha senhora não ficava contente com absolutamente nada e, o que era pior, falava mal de todos em casa para os vizinhos e para qualquer pessoa estranha que passasse pela rua. Assim, vendia uma falsa imagem de que era muito mal tratada pelos filhos e noras, o que não era verdade. Ela não tinha jeito. Ela era assim e pronto. Os filhos combinaram, então, um ‘rodízio’ de estada e moradia com ela em suas casas. Uma temporada ela ficaria com um, depois com o outro e, assim, sucessivamente. E isto virou até motivo de riso e gozação em família porque o filho que a ‘entregava’ para o outro após o seu ‘rodízio’, já se divertia com

o irmão sabendo o tumulto que teria na casa pelo prazo de, aproximadamente, seis meses pela frente. E a situação ficou cada vez mais crítica, com os problemas de saúde se acumulando e a agressividade da senhora cada vez maior. E os filhos não tiveram alternativa senão colocá-la em uma casa de repouso. Na casa de repouso ela parecia se identificar com as outras velhinhas. Ela já estava com 90 anos e era uma das mais velhas da casa. Ela permaneceu lá por um período e se comportava com relativa tranquilidade. Os filhos se revezavam para visitá-la todos os dias até que um dia ela se foi em uma morte serena e tranquila, aos 92 anos de idade. Um ponto chamou a atenção de todos que conheciam a família - dona Isaura fora tratada com muito carinho e amor por todos os seus filhos, genro e noras, apesar do seu gênio, apesar de sua dificuldade de entender isto, apesar dos problemas que causava com sua presença. Neste aspecto, ela pode morrer em paz.

Diferente das situações acima citadas, eu pude constatar, por outro lado, que muitos outros idosos mantinham boas amizades e uma relação amistosa com os seus familiares e eram tratados com atenção e carinho. E, nestas situações, se podia confirmar a flexibilidade que demonstravam e suas maneiras de ser que não conflitavam com os agora 'donos' da casa. Isto graças a um comportamento adequado e positivo! Este comportamento demonstrava que eram pacientes, cordatos, não ciumentos, respeitadores da nova hierarquia da casa, atenciosos, prestativos, não se intrometiam em assuntos que não lhes diziam respeito, tinham sempre um jeito amável de ser e um sorriso a dar. Pude, assim, descobrir que a maioria das pessoas não se prepara para a velhice. Elas deixam as coisas acontecerem e acreditam que o simples fato de terem dedicado uma vida inteira para criar e educar seus filhos, e muitas vezes até os netos, dá-lhes o crédito e a segurança de um carinho, respeito, atenção, proteção e cuidado até o fim de suas vidas. Ledo engano! Isto pode ser até verdade para uma minoria. Porém, não é o que se confirma para a maioria de nossos idosos.

E foi assim que resolvi oferecer uma contribuição para este importante problema social e consolidar, em uma série de 35 regras, as melhores formas das pessoas se preparem para a chamada 'terceira idade', manterem-se mais sadios e melhor se harmonizarem com suas famílias, vivendo felizes e sentindo-se amparados. Neste sentido, conversei com muitas pessoas da terceira idade e cuidadores de idosos.

Aproveitamos, igualmente, para passar alguns ensinamentos para os filhos, genros/noras e netos de como entender este momento derradeiro da vida de uma pessoa tão querida da família e o grau de tolerância, respeito e paciência que precisam ter nas relações com ela. Afinal de contas, há que se

reconhecer tantos anos de sacrifícios e dedicação para criar e manter a família. Igualmente, tento sensibilizá-los para aprenderem com esta experiência de convívio com os idosos para projetar o seu futuro comportamento e evitar que tenham problemas de convivência com os seus próprios filhos, genros/noras e netos e facilitarem uma boa convivência e um bom tratamento. Como convenção, vamos denominar FGN os filhos e filhas, genros e noras, netos e netas, uma vez que vamos fazer menção a eles em várias oportunidades.

Na verdade, as pessoas parecem se dar conta que realmente envelheceram quando se aposentam. Antes disto, enquanto estão na ativa mesmo trabalhando até uma idade mais avançada, as pessoas não têm tempo para perceber que envelheceram, apesar de que todos à sua volta já constatarem isto e, não raras vezes, as aconselham a parar e desfrutar da vida. Se for um erro aposentar-se muito cedo, talvez um erro maior seria não se aposentar nunca e morrer trabalhando sem gozar deste período glorioso na vida das pessoas. E quantos e quantos casos destes registramos ao longo de nossas vidas! Tudo isto é falta de preparo e treinamento para a velhice.

Outra constatação, que deve merecer a atenção e preocupação de todos, é como a vida passa rápido. Basta fazer esta pergunta a qualquer idoso que encontrar pela frente. As respostas, com certeza, serão algo assim: ‘Meu Deus, como o tempo voou!’, ‘Muito rápido, parece que foi ontem que casei e tive o meu primeiro filho!’, ‘A vida passou e nem me dei conta!’, ‘Passou como um vento!’. Assustador, não? E sabem por que a vida passa rápido? Porque temos pressa de envelhecer! Parece paradoxal, mas não deixa de ter um fundo de verdade. Temos pressa em sair do berço e engatinhar. Engatinhando, temos pressa de andar. Andando, temos pressa de correr. E esta nossa corrida em direção à velhice tem o pleno apoio de nossos pais. Eles torcem para nos ver na escola. Na escola, eles torcem para nos ver formados. Formados, eles torcem para nos ver casados. Casados, eles torcem para que nasçam seus netos. E nós continuamos nesta louca corrida em direção frenética à velhice. Formados na escola, apressamo-nos em trabalhar. Trabalhando, competimos e lutamos no ambiente de trabalho para ganhar promoções e aumento de salários. Elevando nosso poder aquisitivo, compramos mil e uma coisas nos comprometendo com despesas que vão nos infernizar uma vida toda para pagar. Por fim, não vemos a hora de ver nossos filhos formados e independentes para que possamos, enfim, curtir a vida e usufruir do que ganhamos e conseguimos acumular. Quando? Quando a velhice chegar! Assim, ela chega em um piscar de olhos! E a razão para isto, em minha opinião, é que as pessoas não vivem o presente minuto a minuto e não se contentam com o que têm. Assim, os mais jovens estão sempre no futuro e com crescente pressa de atingir seus objetivos cada vez

mais ambiciosos, esquecendo-se de curtir a plena energia as dádivas e as graças do presente. Já os velhos estão sempre no passado e, igualmente, não aproveitam como poderiam os minutos preciosos e finais do presente. No decorrer de nossas vidas aprendemos a administrar os sonhos e as conquistas. Na velhice temos que aprender a administrar nossas perdas e frustrações!

Quando eu me aposentei, logo percebi que a aposentadoria era mais um novo processo de aprendizado na vida e muito mais complexo do que a princípio me parecia. Ao longo dos meus 50 anos de carreira na área de Recursos Humanos eu acompanhei inúmeros processos de desligamento por aposentadoria, quer por iniciativa dos funcionários, quer por decisão das empresas. Igualmente, eu participei e ministrei diversos cursos a funcionários veteranos preparatórios à aposentadoria. Em raros casos eu pude constatar um planejamento e um conceito de vida adequados para a aposentadoria, diga-se também, velhice. Assim, na maioria dos casos, eu pude testemunhar reações adversas para esta nova fase da vida, como: ‘meu fim chegou!’, ‘o que eu vou fazer de minha vida agora?’. Eu confesso que, particularmente, eu tinha a percepção da aposentadoria com estes mesmos sentimentos. Assim, minha disposição era explorar toda e qualquer possibilidade de retardar o máximo possível este momento tão ‘indesejado’ na vida de qualquer profissional. Mas, chegou um dia que os sinais da Natureza começaram a me avisar que era chegada a hora! Algo que me parecia tão distante de acontecer, aconteceu. Eu me aposentei-me e agora? O que fazer com tanto tempo que, de repente, eu tinha à minha disposição? E como desligar aquele rotor dentro de meu cérebro que eu mantive em alta rotação por décadas de trabalho? Como me motivar para a vida fora de meu escritório de trabalho, com os meus desafios profissionais, o convívio de minha equipe de trabalho? Não demorou muito para eu descobrir na pele que a aposentadoria (diga-se: processo de envelhecer!) era mais um e, talvez, o mais importante processo de aprendizado na vida e muito mais complexo do que, a princípio, me parecia. Descobri que eu tinha que envelhecer com inteligência e conseguir ser feliz nesta fase de um novo aprendizado que, ao contrário do que eu pensava, iria exigir de mim todo o talento, capacidade, habilidade, sabedoria e experiência acumuladas ao longo de minha vida. Logo me deparei com uma verdade: só o fato de envelhecer não vai me garantir compreensão, aceitação, atenção, cuidado e carinho dos que me cercam. Ao contrário, o meu comportamento é que vai garantir a minha permanência feliz e tranquila em família.

Algumas experiências e descobertas desta nova fase de minha vida eu retrato neste livro e divido com todos vocês inseridas nas 35 regras. Assim, convido a todos para dividirem comigo e se divertirem com estas novas experiências

e descobertas, que serão úteis para a sua orientação e reflexão. Elas podem mudar os rumos da sua falta de planejamento para aposentadoria e conceito de vida que você tinha para a velhice e, o que é mais importante, ajudá-lo a entender melhor o novo ambiente familiar que se cria a partir desta inevitável evolução para a velhice. Eu procurei não me condicionar e nem me limitar por fatores biológicos e médicos-científicos que levam alguns idosos a apresentar alterações de comportamento como algo natural do avanço da idade e contra qual eles pouco podem fazer. Eu acredito que todos devem ser desafiados a entender melhor este processo e se posicionarem com a grandeza da sabedoria acumulada por tantos anos de vida e a manutenção de sua dignidade como seres humanos até onde puderem resistir. Melhor compreendendo este processo e melhor se esforçando para se adaptarem a esta nova realidade da vida, melhores condições eles terão para uma aceitação mais gentil e um tratamento mais justo e respeitoso entre os seus familiares. Entretanto, eu sei que existem situações diversas na vida dos idosos, dependendo de fatores como: estado de saúde, nível de escolaridade, nível de dependência econômica, grau de consciência, manutenção do livre arbítrio, condições de submissão. Mas, acredito que todos os que ainda preservam a plenitude de sua consciência possam se beneficiar da leitura destas preciosas regras.

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! Um dos motivos que tornam a velhice um fantasma é o medo das restrições físicas e mentais impostas pelo envelhecimento. Nós sentimos que nosso corpo começa a dar sinais de cansaço. A pele perde a vitalidade. O cérebro funciona com limitações. O sistema nervoso fica mais lento. A massa muscular diminui. A gordura aumenta. Apesar dos avanços da medicina, que têm contribuído para o aumento da expectativa de vida, a ciência está muito longe de descobrir uma pílula da juventude. Mas existe uma receita para envelhecer com mais qualidade de vida que todos os especialistas concordam. Ela consiste em cinco simples recomendações: comer menos, movimentar-se mais, usar e abusar do cérebro, realizar atividades em grupo, nutrir alguma forma de espiritualidade.

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 atrás e passar por tudo novamente. Estou usufruindo a paz que somente a sabedoria, conquistada através de muitos anos de vida, dá. E é esta sabedoria que eu e muitos velhos procuram 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”.*

Interessante e surpreendente este pensamento, não?

Uma casa pode ser considerada amiga e receptiva aos idosos quando há uma cultura e um ambiente onde todos têm o necessário carinho e cuidam bem de seus idosos. É uma forma dos parentes fazer uma pequena parte de tudo o que os idosos casa fizeram por eles. Há uma preocupação de não deixar os idosos magoados por um tratamento recebido impiedoso, insensível, injusto, impaciente, rude, descuidado, desrespeitoso, violento, entre tantos outros. Os parentes que assim agirem não carregarão um fardo pesado na consciência por isto e, com muita probabilidade, estarão sujeitos a um tratamento semelhante de seus próprios FGN. Sempre se lembrarão de seus idosos sem remorsos ou com a sensação de ‘ficarem devendo’. Com certeza receberão uma benção de paz e felicidade pelo tratamento caridoso, sensível, justo, paciente, cordial, cuidadoso, respeitoso, amoroso, entre

tantos outros, dado aos idosos. Terão para sempre um sentimento de uma nobre missão cumprida invadindo suas almas. E isto os farão merecedores de um tratamento igual de seus FGN pelo exemplo que deram, além das graças que alcançarão permitidas pelo reconhecimento de Deus.

Saber envelhecer é uma arte!

A maior sabedoria que alguém pode demonstrar ao envelhecer é saber viver cada dia que Deus lhe permitir viver. 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. Sua vida é um histórico de muitas realizações e sucessos. É hora agora de esquecer as frustrações e fracassos, que com certeza foram menores, e curtir sua vida 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 vamos nos enquadrando às novas realidades, modificando nosso modo de ser. E isto 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. Dizem os geriatras que as pessoas devem fazer exercícios físicos e mentais em todas as fases desta nova vida, cuidando do corpo com uma alimentação sadia, exercitando-se com algum trabalho ou ações que lhes deem um sentido de utilidade. Assim, é evidente que, com o avançar da idade, você deve se preparar e estar disposto a enfrentar uma evolução. E esta evolução vai determinar mudança de hábitos, formas de se comportar, vestir, relacionar, ocupar o seu tempo, pensar. É um conselho importante - não se afaste dos jovens! Eles são fontes de energia, alegria de viver, crescimento pessoal e mudanças. Cultive amizades com pessoas jovens e transforme esta amizade em um verdadeiro tônico da juventude para você.

Nunca adote um comportamento afastado, de isolamento próprio de quem se acha um idoso fora de uma época. A época atual é a sua época também. E a sociedade precisa de sua presença, bem como os jovens de sua

experiência e sabedoria. Novas amizades, principalmente dos mais jovens, promovem uma contínua renovação. Não permita que você acabe isolado pelo seu próprio modo de vida e de ser. Isto pode acontecer se você não acompanhar o dinamismo do mundo de hoje que tem pressa de mudanças e apresenta novas experiências em um ritmo alucinante. Mantenha sua dignidade, sua vaidade, não se deixe abater pelas transformações físicas do seu corpo, não se refugie atrás de doenças.

Você sempre viveu com garra e entusiasmo toda a sua vida e prove agora na velhice que você vai ser coerente neste mesmo sentido. Viva intensamente cada dia valorizando tudo e todas à sua volta. 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 repetimos e 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. Ao envelhecer nós acentuamos as características de nossa personalidade quando mais jovem. Se você era neurastênico, terá grande probabilidade de ser um velho rabugento e de convivência insuportável, em virtude da velhice relaxar nossa censura. Se você foi uma pessoa amável, tranquilo, será um idoso com grande possibilidade de agradar as pessoas de seu relacionamento. Na velhice somos, de certa forma, punidos pelo desgaste da vida, os problemas do cotidiano, as lutas - as da família, do trabalho. Mudamos em nosso exterior e em nosso interior. Mas, para nosso consolo, sentimos que este desgaste foi físico e não mental. Como é interessante que nossa mente parece sempre jovem, não? Em razão disto, não nos sentimos tão envelhecidos assim na comparação de nossa idade mental e a idade física. A velhice é um momento de descobertas e reflexões. Momento de perceber que somos capazes de amar intensamente a vida, nossos familiares, nossos amigos, a Natureza e, principalmente, voltarmos nosso amor e devoção a Deus com maior intensidade.

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. Qual é o idoso que não repete diariamente a frase: 'No meu

tempo sim é que era um tempo bom!'. À medida que nos tornamos mais velhos a nossa tendência é de nos referirmos constantemente ao passado. Mas, quer um conselho? Procure não viver muito do tempo passado. Seu tempo é hoje, agora! Acredite firmemente que o seu melhor tempo está por vir nos dias que se seguirão.

O mundo do hoje e agora pode lhe oferecer maravilhas e muitas coisas boas. Não perca esta noção. Esta é a sua nova realidade, 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 que já aprendemos nos dominar a nós mesmos. A solidão será sua amiga mais íntima e constante na velhice! Na solidão, nós nos sentimos aborrecidos e nos isolamos para refletir, pensar em tudo e em todos e, principalmente, para se encontrar com a gente mesmo, redefinindo rumos, comportamentos, relacionamentos. Isto é natural nesta fase, uma vez que precisamos de um tempo para entrar em novas sintonias e fazer um balanço de nossa vida. Mas, lute com todas suas forças para não se entregar totalmente à solidão. Procure conviver com as pessoas e usufruir desta vida tão bela que a natureza e as graças de Deus estão lhe oferecendo diariamente.

Normalmente, a aposentadoria impacta de duas maneiras para os idosos. Uma nos aspectos familiares e outra no aspecto pessoal. Aquele que negligenciou, conscientemente ou não, nas relações com sua família, em razão de estar muito concentrado no trabalho, encontra problemas nesta fase da vida, tanto no plano pessoal como familiar. A ausência de uma atividade profissional pode gerar um sentimento de falta de valor, inutilidade e uma vida sem sentido. Em decorrência, pode aparecer o estresse, a baixa autoestima, o isolamento e a depressão. No plano familiar, alguns idosos podem encontrar dificuldades de interação e relacionamento com os seus próprios familiares, que se acostumaram a ver algumas horas à noite e nos finais de semana, como se estes fossem novos 'personagens' em suas vidas. Isto reflete a falta de preparação das pessoas para planejar e organizar suas vidas, principalmente, para esta fase de aposentadoria. Sabendo disto, prepare-se bem para o seu momento de aposentadoria, que problemas poderão surgir e, antecipadamente, pense como você vai se posicionar perante eles e encontrar as soluções. Pense quantas vezes você se aborreceu em suas atividades profissionais e quis largar tudo. Portanto, esta é a sua grande oportunidade de se dedicar a tudo aquilo que almejou fazer e sem compromissos. Com relação à família, surge a oportunidade de conhecer melhor estes seus novos 'maiores amigos' e descobrir o tesouro de valores que representam. Outro ponto - muito provavelmente os seus rendimentos vão cair e muito. Mas, uma vida simples pode ser-lhe muito mais saudável e

prazerosa do que uma vida de consumismo, atormentado com muitos compromissos financeiros a serem saldados.

Ninguém pode assegurar quanto tempo de vida cada pessoa vai ter e isto independentemente dos fatores genéticos favoráveis à longevidade. Nas últimas décadas, a esperança de vida aumentou significativamente nos países industrializados, elevando-se em média de 50 anos para cerca de 80 anos. Porém, os anos adicionais de vida têm sido conquistados através de hábitos e práticas criadas pelo homem, tais como: melhoria na segurança alimentar, na higiene e na medicina e por você! Neste trabalho você vai encontrar as várias formas para se obter uma longevidade maior, com maior autoestima, motivação para a vida, melhor convívio social, saúde e muitos outros aspectos que dependem de sua colaboração, conscientização e esforços. Lembre-se, igualmente, que a sociedade impõe certo modelo para o idoso, principalmente em famílias com cultura de mente menos aberta e mais tradicionais. 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 estes paradigmas sociais e familiares e irem à luta por este novo espaço.

Acompanhe com interesse as 35 regras que se seguirão. Lembrem-se que, como convenção, denominamos *FGN* os filhos e filhas, genros e noras, netos e netas, uma vez que vamos fazer menção a eles em várias oportunidades.

Muito provavelmente, a maioria das casas têm idosos ou convivem com pessoas idosas que podem ser consideradas ‘os pioneiros’. São pessoas que vivenciaram as guerras, a fome, a destruição de suas cidades, trabalharam duro por mais de 14 horas por dia no campo e nas fábricas para ganhar um salário insuficiente, não tiveram a oportunidade de estudar como gostariam e tiveram uma educação familiar extremamente dura. Enfim, viveram praticamente sem lazer, sem cultura, sem descanso com o objetivo maior de garantir o sustento, muito provavelmente, de seus pais. Estes idosos merecem um carinho e uma atenção especial por todos estes motivos. Muitos terão dificuldades de acompanhar a sociedade atual ou flexibilidade para mudanças básicas. Assim, pessoal, o máximo de compreensão com esta

faixa de idoso que deram uma contribuição histórica para as próprias famílias e seu país.

REGRA N.º 01 - PRIORIDADE MÁXIMA PARA A SUA SAÚDE

Esta é fase de sua vida em que você mais se interessará e conhecerá palavras que terminam com os sufixos 'ite', 'ose' e 'ismo'. Por isso, estamos chamando esta fase da vida de 'Era do Iteoseísmo'. E temos que estar preparados! Nós vamos passar ou conhecer amigos acometidos de doenças que terminam com os sufixos 'ite', 'ose' e 'ismo'. Com muito boa probabilidade, estarão nos dando as boas-vindas a artrite, a artrose e o reumatismo, entre outras doenças que surgem com o processo natural da velhice. 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.

Muitos idosos procuram chamar a atenção de seus FGN através das doenças. 'Ai, me dói aqui, me dói ali!', 'Hoje eu não estou bem!'. Logo os FGN dão atenção e fazem, carinhosamente, recomendações: 'Pai, por que o senhor não toma isto ou aquilo', 'Mãe, a senhora precisa ir ao médico!'. 'Vamos marcar uma consulta para vermos o que é isto'. Como o idoso é carente de atenção e carinho, ele tende a atingir este objetivo através da promoção de suas dores e doenças. E começa a fazer isto cada vez mais, até chegar o momento em que os FGN se cansam e começam a não dar tanta importância. Então o que acontece? Vem o aborrecimento e a tristeza: 'Oh, ninguém me ama, ninguém me quer. Não cuidam de mim. Não se interessam pelos meus problemas de saúde!'

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, ele 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: ‘Idoso 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.

Dizem os estudos que a população de idosos no mundo está aumentando significativamente, sobretudo na faixa etária acima de 85 anos. O avanço da medicina, através de novas técnicas cirúrgicas e sofisticados equipamentos para diagnóstico e medicamentos mais eficientes, tem aumentado a longevidade entre os idosos. Portanto, um controle clínico mais eficiente que você fizer de suas condições de saúde aumentará sobremaneira sua sobrevida. 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 idoso 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 pode comer comida gordurosa e come! Não há nada que possamos fazer!’ Ao ouvir isto, com certeza você ficará triste e magoado, prejudicando a sua autoestima.

Pode-se considerar o aumento da expectativa de vida uma grande conquista da sociedade moderna, mas também devemos levar em consideração que o fato de viver mais, não significa necessariamente viver bem. Isto vai depender de como você conduzir sua vida, principalmente juntos aos seus FGN e como vai lidar com os comportamentos e maneiras de ser que a própria velhice vai lhe impor. 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...’.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Não deixam seus idosos sem um bom plano médico. Se eles não têm condições financeiras para arcar com estas despesas, os parentes se cotizam para patrocinar um plano médico para o bem deles e para o bem de si próprios.*
- *Não procuram superproteger seus idosos nos aspectos de saúde. Desde que eles ainda tenham condições físicas e mentais para comandarem o seu tratamento médico normal, deixam e incentivam que eles tomem a iniciativa. Elogiam quando eles vão procurar seus médicos e laboratórios para cuidar de sua saúde. Ficam vigilantes, mas não dão uma atenção exagerada para as reclamações para não gerar um comportamento de chamar sua atenção através dos problemas médicos.*
- *Se, entretanto, a situação é real e séria, dão o máximo de atenção e prioridade. Entendem que tudo que fizerem para os seus idosos nesta idade ainda será pouco por tudo o que eles fizeram por vocês quando eram jovens, não é mesmo?*
- *Ficam atentos para alterações importantes deste comportamento. Se de repente eles mudarem e começarem a ficar agressivos ou se isolarem demais, se abaterem pela tristeza com frequência, apresentarem circunstâncias de medo, vazios interiores, tédio e solidão, entre outras alterações de comportamento, podem ser sinais de depressão ou outras doenças típicas da velhice. Leve-os imediatamente ao médico e, sempre que possível, a um Geriatra.*

REGRA 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 por todos especialistas 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 idosos aposentados que desde manhã vão para a praça e ficam sentados por horas jogando truco, buraco, sueca e tomando uma cervejinha. Isto pode e dever 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. Uma vez eu vi na TV uma reportagem sobre um idoso de 75 anos que praticava o triatlo, ou seja, praticava três modalidades de esportes - corrida, natação e bicicleta. Nosso esportista idoso, na entrevista, disse uma frase que eu memorizei: 'Eu deito e sento o mínimo que posso. Este é o meu segredo!'

O processo de automatização das tarefas diárias, faz com que todos poupem tempo e esforço físico e, em decorrência desse progresso tecnológico, a moderna sociedade se tornou mais inativa e, conseqüentemente, mais obesa. Há eletrodomésticos para os mais diversos trabalhos da casa e controles remotos para ligar e desligar praticamente tudo. O hábito de praticar regularmente alguma atividade física deve ser incentivado em todas as faixas etárias, principalmente entre os idosos.

A velhice é o processo degenerativo do organismo que começa a ocorrer, gradativamente, a partir dos 20 anos e se acentua a partir dos 60 anos. Todos os seres humanos passam por este processo, sem exceção. Entretanto, observam os estudos médicos que a velocidade e a inclinação deste processo degenerativo são diferentes quando se compara os indivíduos ativos com os sedentários. Em outras palavras, 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.

Os médicos alertam, frequentemente, que a consequência mais importante do processo de envelhecimento, é a diminuição da força muscular em decorrência da perda de massa muscular. 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 sentia 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 preso a uma poltrona na sala ou deitado 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 são importantes, igualmente, para a prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares e diabetes na população idosa.

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 capacidade respiratória, 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. Outro ponto fundamental é que o programa seja prazeroso. Coloque como um objetivo muito importante em sua vida a incorporação em sua rotina o hábito de praticar exercícios físicos. Uma recomendação de extraordinária importância que é ressaltada a todo o momento nos canais de comunicações e

profissionais da área médica: todos, inclusive os aparentemente saudáveis, devem submeter-se a uma avaliação médica antes de iniciar a prática de exercícios.

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 aeróbico, ou seja, melhor capacidade pulmonar e de resposta na oxigenação do organismo. Por ser uma atividade de baixa intensidade e não representar riscos, a caminhada é uma atividade segura e ocupa uma posição de destaque no programa de condicionamento físico para terceira idade .

E para encerrar esta 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.

E olhe que boa notícia: os especialistas em envelhecimento acreditam que o ser humano em geral poderia viver até 115 a 120 anos se o estilo de vida e seu perfil genético fossem ideais! Portanto, aceite este desafio! Envelhecer não é deixar de existir. O velho não é mais sinônimo de descartável e de antiquado. Como qualquer máquina, o corpo humano precisa de manutenção e ajustes. Assim, manter-se sempre ativo é a forma mais sensata e natural de você conseguir saúde e bem estar físico e mental. Manter-se ativo, em constante interação com o meio onde vive, relacionar-se com outras pessoas, ocupar-se de responsabilidades.

Estas são atitudes simples e que podem se transformar em uma verdadeira fonte da juventude. Lembre-se que ao desfrutar de boa saúde e estar bem condicionado fisicamente, você terá ótimas oportunidades de convite de seus amigos e parentes para viagens mais audaciosas, como visitar a Serra da Canastra ou pescar nos rios do Mato Grosso do Sul, saindo da sua monotonia diária.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *A importância dos exercícios físicos se estende a todos da família e todos sabem disto. Porém, não perdem uma oportunidade de envolver e incentivar os seus idosos neste saudável hábito. Sempre que possível, os convidam para caminhar junto com nos parques, mesmo que isto signifique andar um pouco mais lento do que desejariam.*
- *Quando frequentam academias, informam-se sobre horários especiais para a terceira idade e incentivam a participação dos idosos de sua família. Entendem que eles viverão mais saudáveis e motivados e os parentes mais em paz em suas rotinas diárias e em suas consciências.*
- *Não excluem o idoso de seus 'hobbies' e passeios. Eles tendem a ter uma vida parada com o avanço da idade. Se ninguém os estimularem para passeios externos, prática de esportes, viagem em parques naturais, eles adquirirão uma rotina de sentarem-se no sofá e investirem a maioria de suas horas livres à frente de uma tela de TV, vendo tudo de bom e de ruim.*
- *Fazem os seus idosos se mexerem: 'Vô, vou dar uma volta no parque a pé. O dia está lindo. Eu gostaria que o senhor me acompanhasse. Vamos lá!'. Com certeza o idoso interpretará palavras assim como um sinal de amizade e consideração de sua parte e, muitas vezes, concordará com este passeio.*
- *Se o idoso não tem recursos para o pagamento de uma academia, avaliam esta despesa como um presente adicional ao plano médico.*

REGRA N.º 03 - CUIDE DE SUA HIGIENE PESSOAL E APARÊNCIA

As pessoas que convivem e cuidam de idosos têm uma constatação em comum - muitos idosos tendem a se descuidar de sua higiene e aparência. E isto acontece, principalmente, com os homens! Assim, isto cria, muitas vezes, problemas que afastam 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 idoso? 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.

As reclamações dos FGN e outras pessoas que convivem com idosos são as mais diversas:

- ✓ Não tomam banhos completos todos os dias.
- ✓ Não trocam roupas íntimas todos os dias.
- ✓ Não escovam os dentes com a frequência necessária.
- ✓ Não fazem a barba, ficando com uma aparência mais velha.

- ✓ Não trocam as roupas suadas.
- ✓ Não lavam as mãos antes das refeições.
- ✓ Não usam desodorante.
- ✓ Não usam roupas limpas, novas, sem buracos e manchas.
- ✓ Enfiam o dedo no nariz o tempo todo e não lavam as mãos.
- ✓ Espirram e tosem sem os cuidados com os outros.
- ✓ Cospem no chão da casa.
- ✓ Usam o pano de prato para limpar os olhos ou secar o rosto.
- ✓ Não se recolhem para soltar gases.
- ✓ Arrotam e fazem questão de que os outros ouçam.
- ✓ Pegam alimentos servidos com as mãos.
- ✓ Comem com a boca aberta mostrando a comida entre os dentes.
- ✓ Não cortam as unhas que ficam sempre sujas.
- ✓ Não cortam o cabelo que faz suar o couro cabeludo.
- ✓ Não limpam os sapatos sujos de lama quando chegam em casa.
- ✓ Usam, indiscriminadamente, toalhas e banho e de rosto dos outros.
- ✓ Tampa do vaso sanitário com pingos de urina ou borrados de fezes.
- ✓ Os homens que se aposentam não seguem as orientações da esposa no quesito higiene e limpeza.

Você se viu enquadrado em alguma das reclamações acima? Espero que não! Mas, você conhece idosos que cometem estes descuidos? Com certeza, sim!

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 escolha 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 propensos a apresentar infecções das glândulas salivares que se manifestam por febre baixa, inchação 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 previne 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 trair 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, salvo orientações médicas em contrário para alguns dos itens:

- 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 vão sentir. Não se incomode em dar trabalho para quem lava e passa suas roupas. Não é por aí.
- Lave suas mãos antes das refeições.
- Mantenha um 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 fazer isto, lave suas mãos imediatamente. As pessoas percebem este péssimo hábito e, quando você vai cumprimentá-las, elas ficam constrangidas em lhe dar as mãos.
- Ao espirrar ou tossir coloque abra um lenço próximo ao nariz e boca.
- Não comece a cuspir no chão da casa. Muitos idosos adquirirão 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 graça 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!

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Entendem que este é um item muito delicado na convivência com os seus idosos. Acompanham este aspecto de forma instintiva, uma vez que ninguém gosta de conviver com pessoas que não cuidam de sua higiene pessoal. Compreendem que na velhice, algumas pessoas se deixam trair pela vontade de relaxar em seus compromissos, compromissos estes que o ‘infernizaram’ a vida toda. Confundem a necessidade de relaxar daqueles compromissos obrigatórios e acabam por relaxar em tudo, achando que a velhice lhes dá um alvará ilimitado neste sentido. Assim, aposentados, alguns se deixam levar pelo total relaxamento, mudando seus hábitos de higiene pessoal. Não*

permitem que isto aconteça, uma vez que será ruim para o seu parente idoso e para vocês também.

- *Incentivam bons hábitos, mantêm um controle discreto das ações de seus idosos neste sentido, deixando transparente que todos na casa estão observando e acompanhando a higiene pessoal deles. ‘Pai, já tomou seu banhinho hoje?’ ‘Vô, como o senhor está cheiroso!’.*
- *Ajudam seus idosos na organização do material de higiene pessoal, mostrando-lhes onde guardá-los e como cuidar de sua manutenção. Elogiam e dão os parabéns para as ações positivas neste sentido. Uma técnica que produz bons resultados é você elogiá-los para outras pessoas na frente deles. Mas, nunca o criticarão ou chamarão sua atenção na frente de outras pessoas. Isto é devastador. Converse sempre em particular. Se tiver que chamar a atenção, faça-o com cuidado e sem humilhações. Isto pode colocá-los na defensiva e se utilizarem exatamente o hábito condenável para lhe causar aborrecimento. A melhor forma é falar com paciência, mostrando os efeitos do hábito anti-higiênico que está praticando, como isto é prejudicial para eles e para a família.*
- *Têm uma exata compreensão que envelhecer é um permanente aprendizado. Porém, não se esquecem os idosos como sábios, trazem consigo a sabedoria e a experiência de uma vida toda. O parente terá maior credibilidade e aceitação de conversar coisas mais íntimas com os seus idosos na medida em que desenvolverem respeito, admiração e amizade por eles.*

REGRA N.º 04 - RESGATE AMIZADES E DESENVOLVA NOVOS RELACIONAMENTOS

A aposentadoria e a velhice é a época mais propícia 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 de 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. Além de dar um colorido todo especial à sua vida de aposentado, você ocupará o seu tempo da melhor forma possível, aprenderá 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, conhecendo as mais diversas situações deles, como problemas de saúde e relacionamentos familiares. Poderá aprender e dividir sua experiência. Voltará a cada passeio com o espírito aliviado e confortado. 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 na 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.

Vá em busca de 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 vê pessoalmente há muitos anos, a sua emoção duplicará. Vá visitá-lo, fique com ele alguns dias, conviva e reviva aqueles doces momentos em que vocês dois moravam na mesma casa e tinham a querida mamãe e o querido papai juntos com vocês. Quantas coisas terão para conversar.

Mexa-se! Arrume-se e bom passeio! 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 vão ocupar 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 esta iniciativa junto a pessoas não parentes. Ao contrário, quanto temos a 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 todas os cantos do Brasil. E se você é homem, não venha com a conversa de que grupos da terceira idade é 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. A amizade proporciona às pessoas alegria, bom humor, lealdade e um ganho prazeroso de integração social efetiva. Afirmar que a aposentadoria e a velhice chegam juntas, não é nenhuma novidade. Uns se aposentam, ainda, com pouca idade, como 60 anos, outros, com mais anos de vida. Ambos entram em outra fase de suas vidas para a qual, na maioria dos casos, não estavam preparados. Todo o seu dia, seus horários, suas ocupações, seus compromissos e obrigações sofrem uma transformação radical. Se antes não sobrava tempo para nada, agora o tempo demora a passar, é preciso fazer alguma coisa para passar o dia, o outro dia e outros dias. O contato com seus colegas de trabalho, com os clientes e patrões, os amigos de tanto tempo vai diminuindo, diminuindo. Sobrevém certo isolamento, alguns ficam doentes, outros mudam de cidade,

têm os que acabam falecendo. Portanto, é necessário não só manter e cultivar as velhas amizades, como também encontrar outros parceiros e companheiros, entre os vizinhos, no bairro, na igreja, no clube ou associação, nos movimentos sociais, nos parques e nos jogos. Assim procedendo, você terá seu tempo preenchido de uma maneira agradável e com prazer, evitando o ócio e o isolamento, os grandes inimigos das pessoas idosas.

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!

O homem é por sua própria natureza, um ser gregário, que já nasce e vive a maior parte de sua vida em comunidade, na família, na sociedade. Na aposentadoria, os relacionamentos sociais tendem a diminuir: os colegas de trabalho, os vizinhos, amigos e conhecidos não se comunicam, cada vez mais a sensação de inutilidade de vazio começa a fazer parte do cotidiano. Estudos e pesquisas feitos em diversos países demonstraram que o relacionamento social para o ser humano é tão importante como manter hábitos saudáveis de vida. Provam, igualmente, que a sobrevivência das pessoas que possuem grande círculo de amigos e conhecidos é maior, isto é, vivem mais e têm melhor qualidade de vida. Nestes contatos os idosos falam, dialogam, encontram os outros, têm sempre alguém para conversar, contar piadas, comentar as notícias, falar dos políticos, falar dos filhos e dos netos, discutir o futebol e programas de TV, entre tantos outros assuntos.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Incentivam e facilitam para que os seus idosos socializem o máximo que puderem. Se preciso, dão caronas até os pontos de encontro, elogiam as iniciativas neste sentido que eles tiverem, procuram mostrar interesse real e sincero sobre as histórias que eles querem contar após estes encontros. Assim, eles vão consolidar em suas mentes que isto é importante.*
- *Não caem no erro irreversível de lamentações após a morte de seu avô ou pai, tipo: ‘Ah, eu gostaria de ter curtido mais o meu pai!’,*

‘Puxa, se eu pudesse voltar atrás teria me aproximado mais de meu avô!’. Estas afirmações podem até ser sinceras, mas, com certeza, serão intempestivas e inoportunas ou, no mínimo, desculpas para se tentar aliviar a dor de consciência. O parente tem sim tempo para curtir o seu pai ou seu avô antes do falecimento. Porém, pode estar dando prioridade para outros assuntos de sua vida. Todos os parentes que ainda têm esta oportunidade, não devem deixar de curtir os seus idosos para não se lamentarem irreversivelmente depois.

REGRA 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. Por isso, uma recomendação importante a todos aqueles que ainda estão na ativa e estão longe da data de aposentadoria - não deixem de viver o presente com sua família, desfrutando dos ganhos que auferirem com o seu trabalho bem sucedido. Porém, não se descuidem no aspecto ‘poupança para a aposentadoria’. Todos os meses reservem a quantia que for possível para este período de sua vida. Assim, faça uma programação de economia e poupança. Pode ter a certeza de que o valor acumulado será de extraordinária importância para o seu futuro com tranquilidade, paz de espírito, segurança e até maior respeito de seus familiares.

Agora, os idosos já aposentados estão na realidade financeira que traçaram ou conseguiram para suas vidas. E aí vemos de tudo, não é mesmo? Tem 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 vai entrar 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 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.

Enfim, o idoso pode se encontrar em três situações ou cenários financeiros:

Cenário 1 - Situação de equilíbrio, onde as receitas e despesas são equivalentes, ou seja, não sobra nem falta dinheiro no final do mês. Neste caso, ficará exposto a eventuais dificuldades que surgirem com despesas extras, como: manutenção da casa, tratamento dentário, manutenção do carro, um tratamento médico e outras não previstas no mapa de despesas. Neste caso, é preciso iniciar um processo de rever os gastos, uma vez que as fontes de receitas não são alteráveis, visando viabilizar uma sobra de recursos financeiros estratégicos.

Cenário 2 - Situação onde as receitas são inferiores às despesas. Não desanime. Isto é muito comum. Uma das razões para isto acontecer é abraçar as linhas de créditos e comprar bens que seu orçamento não poderia suportar. Neste caso, veja se consegue reduzir gastos até o ponto de equilíbrio. Se não conseguir, você estará em uma situação crítica deficitária e terá que adotar medidas drásticas e corajosas. Isto salvo se você tiver uma ajuda financeira extra de seus FGN. E que medidas poderiam ser estas? Corte todos os gastos que puder.

Cenário 3 - Situação em que as receitas são superiores às despesas, ou seja, sobra dinheiro no final de cada mês. Que felicidade! Entretanto, continue prudente e reservando parte em uma poupança, evitando assumir compromissos de créditos e usufruindo de sua privilegiada situação financeira.

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

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *No aspecto de orçamento do idoso, que pode ou não estar sob os seus cuidados, não tumultuam o controle de receitas e despesas que estão sob a responsabilidade dos idosos com solicitações de empréstimos. Para eles é muito constrangedor dizer não! Mas, poderão estar escondendo que terão dificuldades de manter suas despesas a um nível de qualidade de vida.*
- *Mesmo que o controle de orçamento deles estiver sob equilíbrio, fazem contribuições. Assim, os idosos não terão que se estressar mês a mês se o dinheiro vai dar ou não para todas as despesas e, principalmente, para que eles não cortem os gastos de itens que são*

tão importantes nesta fase da vida, como: viagens, visitas aos amigos, saúde, higiene pessoal, exercícios físicos, dar presentinho e outras coisas que gostam de fazer para sua alegria e bem estar.

REGRA 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 de sua 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.

O Século XX é considerado o ‘Século da Terceira Idade’. A sociedade em geral está reagindo, rápida e qualitativamente, às novas demandas geradas por estes milhões de velhos personagens que querem uma vida mais ativa e participativa quando ingressam no chamado grupo da terceira idade. Assim, as oportunidades de lazer, diversão, cultura, socialização, passeios, eventos, entre outros, são inúmeras. Procure se esforçar e se entregar à ocupação de sua mente com coisas boas e prazerosas, como viagens, diversões, jogos, passatempos, conversas com amigos, saindo de sua rotina diária que pode até parecer boa no começo de sua aposentadoria, mas, com o passar do tempo vai ser enfadonha e poderá levá-lo ao isolamento, tristeza e até depressão. A sua qualidade de vida pessoal e social dependerá em grande escala da sua capacidade de se relacionar com os outros. Dê importância para isto! Você já trabalhou muitos anos, deixou uma obra produtiva para trás, fez grandes contribuições à sociedade, formou uma família, pagou muitos impostos. Agora, ninguém vai tirar a sua confiança de um merecido descanso e seu direito de conviver nesta mesma sociedade, porém, aproveitando as oportunidades oferecidas de convívio com as pessoas com amizade e amor.

A participação em grupos da terceira idade, por exemplo, é uma das grandes formas de buscar lazer, diversão, ampliação do rol de amizades, o conhecimento de novos lugares, a convivência com a natureza, a troca de experiência de vida com outras pessoas da mesma faixa etária. Tudo isto ajuda a mudar a rotina, combater a depressão e a tristeza, dar um tempo para si mesmo, sair do isolamento. 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 novas vantagens e benefícios. A aposentadoria lhe dá um privilégio de não ter mais que acordar com despertador logo cedo, dispor de mais tempo para dedicar-se à 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. Enfiem, 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, eletro-domésticos 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.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *A importância do idoso desenvolver atividades de lazer, cultura, recreação e passatempos é um fato incontestável e reconhecido pelos parentes.*
- *Os parentes fazem a sua parte. Contribuem com ideias, recursos e tempo para que os seus idosos adotem hábitos saudáveis neste sentido.*
- *Ensinam os jogos que conhecem, levam em passeios desta natureza, incentivam os idosos a convidar os amigos.*
- *Sempre que possível, participam com eles destas atividades, principalmente na fase inicial e até eles desenvolverem uma rotina própria. A lista acima é parcial e serve de inspiração para os parentes promoverem ações neste sentido junto com os seus idosos.*

REGRA N.º 07 - EMBARQUE NO MUNDO ENCANTADO DAS VIAGENS

Você se lembra quando trabalhava, muitas vezes nos finais de semana, e olhava pela janela de seu escritório o lindo dia lá fora e pensava: ‘Um dia que eu tiver livre, eu vou aproveitar todos estes 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 à 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 se 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 financiamento 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 vai descobrir que os melhores momentos não podem ser fotografados – são as histórias que pessoas antes desconhecidas vão contar, 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 proporcionam. 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.

Muitos idosos não desenvolveram o hábito e o gosto pelas viagens. Na verdade, estes nossos idosos pagaram o preço de elevar a família socialmente através de um sacrifício incomum, um trabalho árduo, de muitas horas de duração por dia, com uma remuneração abaixo do merecido. Assim, a preocupação maior deles foi a de conseguir criar e educar os filhos e, para alguns, assegurar algum patrimônio. Viagem, nem pensar! Era um luxo que não lhe passavam pela cabeça. Agora, mesmo tendo tempo e até dinheiro, aposentados, não possuem a educação para entender e desfrutar do prazer das viagens.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Os parentes ajudam os idosos no desenvolvimento do gosto e do hábito de viajar.*
- *Eles levam seus idosos em algumas de suas viagens para que descubram esta maravilhosa ferramenta de autoestima, motivação e entusiasmo pela vida.*
- *Ficam atentos para eventuais problemas financeiros que possam não viabilizar as viagens dos idosos da casa. Quando este problema estiver presente, dividem as despesas e presenteiam seus idosos com viagens que podem ser curtas e de baixo custo, ou mais longas e de custo maior. As excursões de caráter histórico e religioso são excelentes e muito bem recebidas pelos idosos.*

REGRA 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 dos 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 auto-estima 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 auto estima, pode ser exercida seja no seu bairro, na 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 e viverem melhor você estará se ajudando a si próprios, 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 trabalho 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 nas 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 sua mesma idade e interesses, como: aulas de atualização, artesanato, concertos, museus.
- Pessoas que ‘adotam um neto’, acompanhando os estudos, ajudando nas 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, no 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 vai descobrir 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.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Os parentes reconhecem que a participação de seus idosos em atividades de voluntariado é de grande importância para o desenvolvimento da autoestima, evitar a solidão e depressão e dar um sentido de utilidade na vida, além da ocupação de tempo com solidariedade social.*
- *Ajudam e incentiva esta prática, dando uma colaboração efetiva em identificar na comunidade as diversas oportunidades oferecidas. Os parentes têm em mente que os idosos têm dificuldades de acesso à Internet. Assim, utilizam este recurso para identificar oportunidades e locais onde seus idosos possam trabalhar como voluntário. Todos ganham com esta atividade - o idoso, a família e a sociedade.*

REGRA 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 fase 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.

Estudos demonstram que cerca de 3% das pessoas consideradas alcoólatras são da faixa etária acima de 65 anos. E este número vem crescendo. Estes idosos procuram, assim, da maneira mais errada possível, escapar de uma realidade que para alguns é difícil de assumir. Após uma longa carreira bebendo eles adquirem uma dependência física do álcool. O alcoolismo é uma enfermidade, cujas repercussões atingem diretamente a família, gerando destruição dos laços familiares, perdas econômicas, causando sofrimento e abandono. As famílias sofrem com a problemática do alcoolismo e, muitas vezes, lidam com isso de forma solitária.

Os efeitos sobre a saúde para quem padece deste vício são desastrosos e a longo prazo trazem consequências gravíssimas que afetam o organismo. A lista destas consequências é enorme e deve ser conhecida de todos, como alguns exemplos a seguir: anemias, lesões cutâneas, diarreia, depressão; alterações gastrintestinais 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 vascular cerebral. O alcoolismo, pela dependência tanto psicológica como física que provoca, interfere com a capacidade da pessoa em se relacionar. Muitos alcoólatras desenvolvem uma conduta de autodestruição. As relações familiares ficam alteradas pelas constantes embriaguez levando ao isolamento social, inclusive por parentes próximos, e até separações de casais em idade mais avançada.

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 são, igualmente como o álcool, devastadores.

O fumo está relacionado diretamente com o aceleramento 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 idoso, você que entrou na fase da terceira idade, aposentou-se, sabe que a saúde é o principal item 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.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Os parentes procuram por orientação médica para tratamento de seus idosos que já tem o vício de fumar e beber.*
- *Não deixam que seus idosos percam este patrimônio tão importante que é a saúde, em especial nesta fase da vida onde os problemas de saúde já se apresenta naturalmente.*
- *Além de tratamento médico, encaminham seus idosos para os grupos de apoio e clínicas especializadas que podem ajudar muito nesta sua tarefa.*
- *Se idosos da casa não têm o vício, acompanham para que eles não o adquiram através da influência perniciosa de alguns grupos de ‘amigos’.*
- *Incentivam sempre com palavras de reconhecimento e apoio pelo fato dos idosos não terem adquirido estes vícios. Assim, eles terão sempre em mente e presente os valores da família neste aspecto.*

REGRA 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 e lidar com as pessoas, 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 sócias municipais, igrejas e outras entidades da comunidade. Você pode fazer cursos para desenvolver melhor na habilidade de 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. Quanto à escolaridade, vão desde os semianalfabetos até os que tem curso superior. Quanto à habilidade digital, vão desde quem nunca viu um teclado de máquina de escrever até exímios datilógrafos. Os alunos desta faixa etária geralmente apresentam duas características interessantes: a primeira é que são muito melindrosos, isto é, qualquer forma mais agressiva de comunicação pode provocar-lhes ressentimentos, colocando-os em uma posição de defesa e inibição. A outra, eles têm dificuldades no aprendizado

pela falta de habilidade motora e o medo de errar. Porém, se eles estão no curso, como você poderá estar, é porque querem superar os limites e abrir novas portas de conhecimentos. Mas, no geral, as escolas possuem monitores treinados para compreenderem bem esta situação dos idosos que sabem como ajudá-los a superar qualquer dificuldade. Não tenha medo de aprender pelo medo de errar! Errar é humano. Assim, não se isole. Busque este novo conhecimento. Você vai ficar maravilhados com as oportunidades que se lhe abrirão à sua frente. Tome a iniciativa de adquirir novos conhecimentos e incluindo-se adequadamente nos conhecimentos do mundo moderno. Opte por este comportamento! Você pode e deve.

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? O que a princípio pode parecer muito difícil para você Mas, o tempo vai lhe mostrar que era uma questão de ter coragem para aprender.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Os parentes têm a percepção que uma nova geração de idosos está se formando.*
- *Não impõem, mesmo inconscientemente, certo modelo para o seu idoso, principalmente em famílias de mente menos aberta e que seguem mais a tradição.*

- *Não cometem o erro de ver seus idosos como pessoas que têm que ficar sentadas lendo jornal e vendo televisão, dando uma voltinha no quarteirão e, de vez em quando, indo até a padaria comprar pão.*
- *De vez em quando, desafiam seus idosos para pagar contas no banco ou dar entrada em algum documento.*
- *Não vêem a idosa da casa como a cozinheira da família nos finais de semana, a senhora que cuida dos netinhos e que ocupa o seu tempo fazendo tricô, como suas meias de lã e gorro para o inverno!*
- *Acompanham a revolução dos tempos! Aceitam que 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.*
- *Permitem e incentivam seus idosos a aderir a esta revolução. Encorajam-nos a romper os paradigmas sociais e familiares e ir à luta por este novo espaço. Não criam barreiras neste sentido.*
- *Quando necessários, ajudam com recursos financeiros para que os idosos participem de palestras, cursos e atividades que promovam a atualização de conhecimentos e informações. Lembram-se que, se antes o melhor presente era uma boa manta de lã para que os seus idosos usassem quando sentados à frente da TV no inverno, hoje o melhor presente que podem lhes dar é um computador!*

REGRA 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.

Mas, a lista é muito extensa e 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. Os 'hobbies' são necessários aos idosos para que mantenham uma boa saúde mental.

A aposentadoria pode ser uma das mais agradáveis fases da vida de uma pessoa. Mas, ao menos tempo, pode ser uma fase de muito vazios existenciais e inquietações. Se um idoso não se vê mais como parte de uma sociedade, às vezes começa a questionar a própria importância de sua existência. Daí a importância dele estabelecer e se dedicar a certas atividades que façam a vida valer a pena para ele e que sejam agradáveis e prazerosas para o resto de sua vida. Em muitos casos, as pessoas idosas vivem sozinhas ou sentem-se sozinhas. Eles passam a ver a vida sem sentido, sem um propósito, sem direção, sem senso de utilidade. Com o tempo, terão experiências que podem afetar sua saúde mental, desencadeando a depressão, a solidão, afetando sua saúde mental. Assim, o pessoal da terceira idade está descobrindo novas atividades em suas vidas que podem transformar os dias restantes de suas vidas muito agradáveis e que valham a pena. Uma pessoa idosa que deseja aprender aprenderá por todos os meios possíveis, independentemente se o corpo ou a mente o limite. Daí a importância de se dedicar a um 'hobby'. Mantendo seu cérebro ativo fará com que você sinta saudável.

Nunca é tarde aprender a escrever, contar suas histórias, 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. Outros podem se dedicar a 'hobbies' mais dispendiosos. Ter um 'hobby' é definitivamente muito importante para os idosos. Um 'hobby' verdadeiro exige paixão para um atividade, uma atividade em que você vai procurar se aprimorar, evoluir, transformar a atividade na essência de sua existência nesta fase da vida. Um 'hobby' para amar e dedicar-se lhe dá saúde mental e física que vai repercutir em todos os momentos de sua vida e nos seus relacionamentos.

Manter-se ativo é importante, principalmente, nesta fase de vida: você já está aposentado e seus filhos já estão crescidos. Este é o momento em que você pode realmente dar-se ao 'luxo' de exercer atividades que lhe tragam prazer e satisfação, sem a cobrança de um desempenho, como no trabalho, e sem a responsabilidade de educar (é hora de serem simplesmente avós). O ser

humano é um ser social: o lazer, a distração, o bem estar e as atividades em grupo são fundamentais para todos, independente da idade. No caso do idoso, ter um hobby, participar de passeios, reuniões culturais e manter contato com pessoas de sua faixa etária é extremamente importante, pois ajuda a elevar a sua auto estima e fazer com que ele se sinta integrado à sociedade. Não é raro encontrar-se idosos que moram com os seus filhos ou com outras pessoas de idade inferior à sua. Estas pessoas, por sua vez, têm compromissos e obrigações que lhes impossibilitam dar a atenção necessária para os idosos da casa. Assim, não dispõem de tempo para ouvir idoso, o que o levar a sentir em plano inferior. E é esta falta de atenção da família que pode levar o idoso à diminuição de sua auto-estima e até à depressão, quando ele não tem atividades sociais que compensem esta falta de atenção familiar. Entre outras atividades, um ‘hobby’ pode preencher esta lacuna!

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’.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Os parentes, com certeza, têm o seu próprio ‘hobby’ e já sabem da importância dele para fazer um contrapeso no estresse do seu dia-a-dia no trabalho e nos compromissos em geral que estão sob sua responsabilidade.*
- *Assim, apóiam, incentivam e encorajam seus idosos para identificar e se dedicar a um ‘hobby’ nesta fase tão importante de suas vidas. Assim, estarão ocupando o seu tempo de forma agradável e prazerosa, diminuindo sua expectativa e dependência com relação à família.*
- *Estudam a melhor maneira de fazer a inclusão de seus idosos na sociedade através de um ‘hobby’, seja facilitando o acesso, seja contribuindo financeiramente se necessário for, seja acompanhando pessoalmente nos primeiros dias.*
- *Lembram-se sempre que seus idosos atuais ainda são da geração que somente davam valor ao trabalho. Em suas mentes, nada mais existe a não ser o trabalho. Assim, podem não dar a devida importância para este conselho. Portanto, os ajudam neste sentido.*

REGRA 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. Muitos relacionam a velhice com solidão, como se esta fosse um comportamento esperado 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 colaboram para que possamos adotar um comportamento de solidão em algum momento. O problema é quando a solidão e o isolamento se manifestam como uma doença provocando distúrbios psicológicos, como a depressão, além de outras enfermidades.

Para se atingir o estágio de uma velhice bem-sucedida é muito importante tomar algumas medidas preventivas e buscar informações e orientações sobre essa etapa da vida. O envelhecimento não é, necessariamente, acompanhado de perdas, nem de doenças e afastamento social. Além de podermos cuidar da saúde física, também podemos cuidar da saúde mental para viver com satisfação e equilíbrio essa fase da vida. O homem é um ser essencialmente social, tem comportamento gregário. Assim, a vida em grupo apresenta mais vantagem para o ser humano. No entanto, em todo o nosso curso de vida existem diferentes formas de sentir solidão, bem como maneiras de afastá-la ou de conviver com ela. E isto não tem a ver, necessariamente, com uma idade determinada.

A solidão do idoso é um estado emocional que inclui isolamento, tristeza, apatia, insatisfação na vida, o qual é provocado pela ausência de contatos e relacionamentos importantes, agradáveis e significativos, perda da autoestima, da motivação e entusiasmo pela vida. Assim, a solidão pode se caracterizar por experiências de isolamento social, e/ou de isolamento emocional. O isolamento social significa a diminuição ou ausência de relacionamentos com amigos, vizinhos ou parentes. O isolamento emocional diz respeito ao modo como as pessoas se sentem em relação a si próprias, com os relacionamentos que têm. Podemos sentir solidão emocional por não ter pessoas com as quais se esteja emocionalmente comprometido, pela perda de amigos íntimos ou nos quais confiávamos. Entretanto, viver só ou ser socialmente isolado não significa sentir solidão. A solidão pode ter seus aspectos positivos. A solidão é vista também como um momento de reflexão para um novo posicionamento social face a novas realidades e como sinal de

amadurecimento emocional. O que é preocupante é a solidão que se refere à depressão e que leva o idoso a algo destrutivo, como a perda da autoestima e da motivação para a 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. Combata 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 pode 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 admirável 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 par o seu bem-estar e crescimento pessoal.

Muitos idosos estão derrubando o tabu da sociedade quanto à solidão e isolamento. Rompendo barreiras e preconceitos sociais, estes idosos têm provado que é possível viver sozinho e muito bem, dividindo o seu tempo com os amigos, vizinhos, familiares. Entretanto, fazendo isto sem a carga emocional da dependência e dando um exemplo que morar sozinho não é sinal de pessoa infeliz, solitária e isolada. Esta opção pela independência é uma maneira encontrada por estes idosos de preservar sua autonomia e não se sentir incomodando filhos, noras, netos e outros parentes, dando provas de saúde e vitalidade física e mental. Como prêmio, este novo comportamento gera uma energia extra que faz com que estes idosos encontrem formas e alternativas de se manterem sozinhos. Isto estimula sua capacidade funcional e produtiva com as naturais consequências positivas

para o desenvolvimento da autoestima, confiança e a manutenção do cérebro ativo.

Outro aspecto importante a se registrar é que é muito comum o idoso se entregar à ociosidade quando moram na casa de familiares onde perdem suas funções produtivas diárias. Deixando de ocupar o corpo e a mente podem perder a motivação de viver e a autoestima, entregando-se à solidão e ao isolamento. Isto, entretanto, não ocorre quando o idoso mora sozinho e mantém suas tarefas diárias. Voltando a ser responsáveis pelo canto onde moram, terão que exercitar seus cérebros e seus físicos para coordenarem e manterem em ordem todas as tarefas comuns de uma casa.

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.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Os parentes têm a compreensão que as atitudes de solidão e isolamento de seus idosos é um ponto muito importante de observação e acompanhamento, conforme exposto acima. Ela pode ser voluntária, não demonstrando problemas. Mas, pode ser provocada por problemas que eles não estão conseguindo superar e que precisam de atendimento médico.*
- *Fazem que seus idosos, mesmo morando sozinho, sintam que podem contar com a família, sua presença, seu apoio, suas orientações. Assim, eles morarão sozinhos, porém sem se sentirem abandonados. Morar sozinho não é o maior problema da terceira idade e sim o fato de se sentirem esquecido de seus entes queridos. O idoso pode muito bem morar sozinho. Porém, não se sentirá solitário se souber que tem pessoas com quem realmente pode contar. E este sentimento de segurança e apoio nas horas de necessidade se manterá mesmo com uma rotina de muitos compromissos e pouco tempo de seus familiares, desde que tenha a certeza que poderão contar com uma assistência imediata. Não há maior valor para o idoso do que sua família.*

- *Se morando juntos na mesma casa, sempre que possível deixam seus idosos morando em um canto próprio em que possam sentir-se independente, como a edícula nos fundos da casa, pelas vantagens que já foram exploradas aqui. Se isto não é possível, não privam de responsabilidades e serviços diários, envolvendo-os nas necessidades gerais da casa e no cumprimento de obrigações. Têm sempre isto em mente.*

REGRA 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 atuais passaram por muitos sacrifícios e privações para elevarem suas famílias a um patamar social superior ao que eles tinham experimentando. 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 atuais, 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 atuais. 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 entenderem 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 vão abandonar 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 tempo à nossa disposição deve ser bem empregado. É uma bela postura de envelhecer com sabedoria, sabendo que a melhor idade é esta que estamos, o tempo que vivemos no presente como um grande tesouro. E nos sentirmos úteis ainda é o melhor prazer espiritual que podemos sentir. Uma missão muito importante que nós idosos devemos saber e cumprir, é a de dividir a nossa sabedoria com os mais jovens. E isto é uma forma de trabalho produtivo. Os idosos ajudam a contemplar, com mais sabedoria, os acontecimentos da vida. Pelas experiências vividas, tornam-se mais experimentados e amadurecidos. Os idosos guardam uma memória coletiva e, por isso, são capazes de interpretar mais exatamente o conjunto de ideias e valores humanos que mantêm e guiam a convivência social. Os idosos, devido à sua experiência de vida, são capazes de propor conselhos e ensinamentos preciosos aos jovens.

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 de trabalho permanece por muitos anos e pode e deve ser explorada de forma útil. O trabalho sempre foi um item fundamental para o desenvolvimento humano e, assim sendo, não é menos importante agora nesta nova fase da vida dos idosos. Quanto mais dinâmica é a sociedade, tanto mais estamos obrigados a nos colocar à prova, em cada fase de nossas vidas. O ser humano cresce preparando-se para o trabalho. Para o homem, o trabalho representa a própria vida, uma vez que no trabalho concentrou uma boa parte de sua vida

no ambiente externo. Isto não se paga de nossas mentes tão rapidamente. A mulher, por sua vez, compartilhou mais o trabalho no ambiente interno, cuidando da casa e dos filhos, apesar das muitas exceções das mulheres que trabalharam externamente, acumulando suas funções com o trabalho de casa.

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 seu cuidado, desenvolvendo habilidades e dando-lhe condições de lidar com os seus próprio 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, sequencia 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 à 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.

Muito, provavelmente, as pessoas têm em sua casa idosos da geração do trabalho. Aquela geração pioneira e que alavancou com muito suor e muitas horas de trabalho a economia do país e a elevação do nível social da família. Os idosos desta geração muito dificilmente usufruirão da aposentadoria somente curtindo a vida, passeando, viajando, divertindo-se com

passatempos, conversas com amigos e entregando-se ao ócio. Eles querem se sentir úteis e produtivos, ajudando a família e outras pessoas em trabalhos que ocupem o seu tempo e que sejam úteis.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Os parentes procuram dar aos seus idosos trabalhos compatíveis com as limitações da idade, condições físicas e mentais e nível socioeconômico e cultural. Mas, um trabalho que seja reconhecido pelos parentes como uma ajuda válida e importante. Nesta idade, nada agrada mais um idoso do que ser reconhecido e receber um agradecimento sincero de um filho, nora ou neto após a realização de um trabalho útil. Isto será o melhor estímulo para a sua autoestima e motivação. ‘Pai (ou Vô) muito obrigado pelo senhor ter ido ao banco para mim e pagar todas estas contas. O senhor não imagina o quanto isto me ajuda!’. Palavras simples de se dizer e muito importantes para os idosos.*

REGRA 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, conheça outros 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.

É uma realidade que as mulheres que se dedicam ativamente à sua ‘rede social’ de forma significativamente maior do que a de homens. A participação masculina é mais restrita, enquanto o entusiasmo das mulheres na sociabilidade é intenso. Os homens idosos se mostram mais reservados e indiferentes. As mulheres idosas mais abertas e motivadas para atividades sociais. O envelhecimento traz para as mulheres algumas liberdades que elas não tinham antes devido às suas obrigações domésticas. Assim, quando saem de um mundo doméstico totalmente controlado por regras e disciplinado por rotinas e obrigações para o outro de maior liberdade de tempo e compromissos, sentem-se incentivadas a criar regras novas e próprias. As mulheres têm mais facilidades em suas relações sociais por suas habilidades interpessoais. Elas são mais calorosas, desenvolvem amizades com maior facilidade, se expressam com mais desenvoltura, gostam de manter conversações longas, são mais chegadas à sua família e assuntos relacionados ao seu papel na família. Bem, minhas velhas amigas e meus velhos amigos. Invistam um tempo para elevarem seu nível de relacionamentos sociais. Surpreendam a todos com esta mudança e vocês mesmos vão se surpreender com a alegria, bem estar, felicidade, conforto, sentimento de proteção e segurança que estes relacionamentos vão lhe proporcionar.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Acompanham as iniciativas de seus idosos com relação à sociabilidade e disposição para desenvolver uma ‘rede social’ de relacionamentos.*
- *Conversam com eles a importância destas iniciativas e como podem ser implementadas. Elogiam quanto isto estiver acontecendo e recebem sempre bem os amigos novos que, eventualmente, visitarem os idosos em casa.*
- *Entendem como importante que uma rede de amigos da mesma faixa de idade permitirá que seus idosos conversem sobre os problemas comuns desta nova fase da vida. A troca de experiências nos vários assuntos vai ajudá-los a um melhor posicionamento em casa e melhorar suas relações com os familiares.*
- *Percebem e reconhecem uma melhor disposição e motivação dos idosos para a vida, uma alegria e felicidade maiores, um bem-estar e*

autoestima em elevação quando seus idosos se dedicam aos relacionamentos sociais. E, o que é muito importante, os afastam da solidão que, conforme já vimos, podem levá-los a problemas de saúde.

REGRA 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 onde a gente se recupera das agressões e feridas, se protege da violência e dos perigos provocadas pelo mundo lá fora. É o nosso paraíso particular onde nos sentimos seguros, são 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. Os serviços domésticos tiveram sua importância degradada pela vida moderna. Hoje em dia, cuidar da casa é algo visto como deplorável. Ser dona de casa é simplesmente vergonhoso. Muitas mulheres abdicam desta profissão de 'administradora do lar' para aproveitar as possibilidades que o mundo moderno oferece - trabalhar, enfrentar um trânsito infernal, almoçar correndo, se estressar, ganhar dinheiro. Se a mulher não fizer assim é considerada retrógrada, reprimida, limitada em sua inteligência. Para outras, entretanto, cuidar da casa é uma característica biológica e social da mulher. Já nos tempos das cavernas, as mulheres ficavam na aldeia, mantinham o fogo aceso, enquanto os homens saíam à procura do alimento, geralmente a caça. Para as mulheres que assim pensam, cuidar da casa, transformar uma casa em um

lar, é uma das ocupações mais nobres que se pode ter. Um verdadeiro lar tem sobre a alma um efeito impressionante, fazendo a conexão entre o lar e a felicidade, imprimindo nos descendentes valores que se perpetuam de geração para geração. Quantas coisas fazemos ou falamos por ter ouvido de nossos pais e avós! E quanto moldamos nosso caráter, moral e personalidade pelas ferramentas dadas por estes nossos ascendentes? O lar é a ferramenta que Deus utiliza para criar uma sociedade melhor em todos os aspectos. Quando nos ausentamos de casa por um período longo, ou mesmo um curto período, 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 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 no despachante?’. Claro que você pode! ‘Mãe, a senhora não gostaria de fazer aquele bolo de fubá que a senhora sabe 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.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Os parentes entendem que a participação de seus idosos nos serviços da casa é um ponto crítico na harmonia e boas relações em família. A dose deve ser adequada e compatível com as limitações físicas e mentais de seus idosos. Peca-se por se lhes dar serviços de mais e peca-se por lhes negar a possibilidade de ajudar. Nunca deve ser forçada ou cobrada a colaboração deles. Eles devem demonstrar o interesse e a iniciativa de querer ajudar e onde podem ajudar.*
- *Não transferem a eles somente aqueles serviços considerados ‘mais chatos’ e simples, como lavar roupa, passar, lavar louças, no caso das idosas e lavar a calçada, levar o lixo para fora, trocar uma lâmpada para os idosos. Eles devem sentir que são reconhecidos e valorizados em suas reais aptidões.*
- *São sinceros no reconhecimento e gratidão e se manifestam sempre. Não se comportam como ‘fazendo um favor’ ao dar alguma coisa para o seu idoso fazer, algo como: ‘Eu dei à vovó a satisfação de fazer o bolo de aniversário!’. E, em nenhum momento, agradecem por isto, como se esperando que a vovó se manifestasse assim: ‘Obrigado pela oportunidade que você me deu de fazer o bolo de aniversário!’.*

REGRA 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 com 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 exercitada 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.

O cérebro realiza várias tarefas incríveis: controla a temperatura corpórea, a pressão arterial, a frequência cardíaca e a respiração; aceita e processa milhares de informações vindas dos nossos vários sentidos (visão, audição, olfato, tato e paladar); controla nossos movimentos físicos como andar, falar, ficar em pé ou sentar; nos deixa pensar, sonhar, raciocinar e sentir emoções; nos avisa que estamos com fome, sede, frio, dor, entre muitas outras funções. Todas essas tarefas são coordenadas, controladas e reguladas por um órgão que tem mais ou menos o tamanho de uma pequena couve-flor: o cérebro. Nosso cérebro, medula espinhal e nervos periféricos compõem um sistema de controle e processamento integrado de informações.

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 esteja, veja cinco objetos vermelhos que cabem no seu bolso e 5 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.
- Use a imaginação e altere as formas de suas relações sexuais.
- 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 jornaleiro, 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.
 - Troque de marido ou esposa. (Esta eu incluí a pedido de um amigo!).
- 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!

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Os parentes reconhecem que estas atividades são importantes para todos, jovens, adultos e idosos. Se praticadas desde a juventude tem o efeito de impedir que, na velhice, ocorram as perdas de memória. Normalmente, as pessoas não dão importância ao exercício cerebral. Mas, isso é muito importante para não perder a dinâmica das células cerebrais. Qualquer órgão do corpo humano parado acaba se atrofiando. O ser humano tem a capacidade de manter a atividade das células cerebrais durante toda a vida, podendo continuar a ter um raciocínio bom mesmo na velhice. Temos muitos exemplos de pessoas com 90 anos ou mais que continuam a ter o raciocínio funcionando bem e a se lembrar dos registros de sua vida. Estudos mostram que as pessoas que mantêm atividades criativas e diferentes podem ter menos risco de desenvolver perda de memória com o avanço da idade.*
- *Além de acompanhar se os seus idosos estão sensibilizados para a prática de exercícios cerebrais, dão exemplos e atraem seus idosos para novas experiências: “Pai, gostaria de aprender a jogar xadrez?”. “Vô, não gostaria de fazer uma visita ao Sítio do Pica-Pau amarelo em Taubaté?”. Coisas simples, que funcionam!*

REGRA 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 se lavar). 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, 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? Se irrita 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 ranzinza 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. Outro fator que impulsiona o comportamento birrento e impertinente é a insatisfação com as metas traçadas para a vida e o acúmulo de fracassos, tanto na vida emocional quanto no lado profissional. Geralmente, esse sujeito se compara com amigos ou familiares que prosperaram afetivamente ou conquistaram bens materiais de valor expressivo. Não são fatos e eventos isolados que podem qualificar uma pessoa de rabugenta e ranzinza. É normal que tenhamos estes momentos de intolerância. Mas, o limite da normalidade é ultrapassado quando o grau de

exigências e intolerâncias passa a ser repetitivo e a pessoa deixa de aceitar sugestões para ficar sempre criticando e atrapalhando a vida de quem está à sua volta. O velho ranzinza é uma pessoa que não se adequou às mudanças da sua realidade física, social e mental. Por isso, a explicação de que as pessoas acima de 60 anos são as mais atingidas pelo perfil irritadiço. Alguns idosos ficam ranzinzas porque, com a idade, se tornam pessoas doentes ou debilitadas. Essa situação pode deixá-los irritados a ponto de eles reclamarem de tudo. E não é somente o velho rabugento e ranzinza que sofre com as consequências ruins de seu comportamento. Mas, estas consequências se estendem aos familiares e pessoas que vivem ao seu lado. Uma pessoa ranzinza passa a ter dificuldades de relacionamento, isolamento social e até mesmo depressão e inatividade. No caso do idoso, a família pode se cansar do convívio e chegar ao extremo de querer se livrar dele pela internação em um asilo.

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 vai ter 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.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Os parentes entendem que estes ensinamentos se aplicam a todos da casa.*
- *Quando têm um idoso que está mostrando esta tendência para a rabugice e ranzinze, procuram ajuda com um Psicoterapeuta e um Geriatra. Esta situação é uma das mais delicadas na convivência entre os familiares e seus idosos e todos os cuidados devem ser tomados para que não se agrave para evitar que um verdadeiro inferno se instale na casa, através de relacionamentos de conflitos constantes e*

mesmo um impasse no relacionamento. A aplicação dos ensinamentos das demais mensagens pode evitar ou minimizar esta tendência dos idosos.

REGRA 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, seguem os costumes da casa com relação à alimentação dos idosos. Outras, 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. Algumas poucas orientações de nutrição para idosos contidas neste item não dispensam, entretanto, a orientação de especialistas e profissionais nesta matéria, como geriatras e nutricionistas.

No processo de envelhecimento normal ocorrem alterações orgânicas que afetam a alimentação e a nutrição do idoso. E algumas doenças, como diabetes, hipertensão, obesidade e doenças cardiovascular comuns na população idosa, sofrem influência da dieta na sua prevenção e tratamento. A alimentação pode interferir tanto na prevenção, como no aparecimento da doença e determinação de sua gravidade, o que justifica a preocupação com o padrão alimentar no envelhecimento.

Os ensinamentos básicos sobre nutrição de idosos são amplamente divulgados atualmente nos diversos órgãos de comunicação. E estes ensinamentos nos mostram que 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 importantes fontes de vitaminas e sais minerais, portanto inclua-as 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 do cálcio 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.

Atualmente, é crescente a preocupação com as questões sobre a alimentação. Isto é bem visível no nosso dia-a-dia, onde são frequentes as reportagens em revistas, jornais, televisão, abordando assuntos referentes à alimentação. Este fato é explicado pela estreita ligação entre alimentação e saúde, que hoje está cada vez mais evidente. A alimentação adequada contribui, então, para o bem estar geral. As bases para uma alimentação correta são sempre as mesmas, porém cada fase da vida merece cuidados especiais. Assim, a alimentação na terceira idade não difere muito da alimentação de um adulto normal, mas deve ser direcionada em função da diminuição das atividades do organismo em geral. Uma alimentação correta não exige conhecimentos profundos sobre nutrição. Necessita, entretanto, de uma visão geral do que representam para o nosso organismo.

Nesta fase da vida, precisamos de moderação em tudo. Assim, também em nossa dieta alimentar.

Alguns cuidados importantes que todos devem ter, em especial, os que estão na chamada terceira idade:

- 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 para vocês, que ainda não está na terceira idade, não precisam esperar chegar nessa fase para adotar melhores hábitos alimentares. Muito do que leram aqui pode ser praticado desde já.

E lembre-se sempre. Estas informações são de caráter educativo e inspirador e elas foram coletadas entre os inúmeros trabalhos disponibilizados na Internet. O seu médico geriatra e a sua nutricionista são os profissionais responsáveis e competentes para recomendar a melhor dieta que você, como idoso, deve seguir!

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Reconhecem que a alimentação de seus idosos é um ponto fundamental para a preservação da saúde física e mental, motivação e entusiasmo para a vida e até aspectos de autoestima.*
- *Procuram desenvolver hábitos saudáveis de alimentação em sua casa que possam atender a estas necessidades dos idosos. Entendem que, igualmente, estarão ganhando com isto. Os ensinamentos de uma alimentação saudável estão por toda a parte. Os jornais, revistas e programas de TV trazem informações importantes sobre este tema o tempo todo.*
- *Além destes recursos, os parentes procuram uma melhor orientação com os Geriatras e Nutricionistas, profissionais habilitados e especialistas visando dar uma orientação segura aos seus idosos quanto à alimentação que devem seguir. Uma alimentação segura e adequada pode influenciar sobremaneira na longevidade destas pessoas tão queridas e que queremos ter à nossa volta pelo maior tempo de vida possível, não é mesmo?*

REGRA N.º 19 - TROQUE O CONSUMISMO PELA ESPIRITUALIDADE

Este é um conselho que, muito provavelmente, não fosse necessários 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!’.

Mas, qual o ponto de parada, qual é o final da linha? Alguns consumidores sabem controlar bem o seu orçamento doméstico, outros são mais volúveis e se deixam influenciar pela maciça propaganda - de um lado, bancos e financeiras oferecendo dinheiro à vontade e a longo prazo; de outro lado, lojas com promoções, liquidações, queima de estoque e com os seus próprios planos de financiamento. E para fechar o esquema de induzir o consumidor ao consumo máximo, os fabricantes entram em cena destacando mais produtos, suas vantagens, as possibilidades de um lazer melhor, mais conforto e funcionalidade em casa. E todas estas propagandas são tão bem feitas e planejadas que realmente criam e aumentam o consumismo irresponsável pelas famílias. Pequenas parcelas mensais, somadas com várias compras, levam a família a viver com muito pouco para as suas necessidades básicas. Ocorre o descontrole, a inadimplência, os processos judiciais de cobrança, gerando angústia e tristeza. Portanto, meus amigo telespectador, não se deixe influenciar a ponto do descontrole com este ataque estratégico da propaganda. 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 6 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.

Na verdade, nós temos dois tipos de consumo - o consumo ‘absolutamente essencial’ e o consumo ‘essencialmente supérfluo’. Entendemos como

consumo ‘absolutamente essencial’ aquele referente às despesas básicas de alimentação, transporte, saúde, educação, vestuário, calçado, lazer moderado, entre outras despesas de subsistência e a troca de utensílios e aparelhos domésticos quando estes não apresentam mais condições de uso. E como consumo ‘essencialmente supérfluo’ a exacerbção de gastos com as despesas da categoria ‘absolutamente essencial’, além de outras que sequer fazem parte deste grupo. Assim, trocar uma geladeira ou uma TV que não funciona mais é um consumo ‘absolutamente essencial’. Porém, trocar uma geladeira ou uma TV, que estava funcionando muito bem, por outra, em vista de um modelo mais avançado e moderno, é um consumo ‘essencialmente supérfluo’. Comprar roupas caras de grifes, calçados de marca, frequentar restaurantes caros e famosos, trocar de carro em excelentes condições por modelos mais novos e mais atualizados, fazer viagens e cruzeiros internacionais, são outros exemplos de consumo ‘essencialmente supérfluo’. E qual é a maior força que nos leva a migrar, sempre que temos condições financeiras positivas, para a categoria do consumo ‘essencialmente supérfluo’? A propaganda!

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. Mas, precisamos estar atentos e não cair nas armadilhas do marketing das empresas!

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.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Os parentes acompanham, como um item muito importante, que os idosos da casa, sob os seus cuidados ou observação, administrem o seu orçamento e decidam sobre o que comprar ou não.*
- *Orientam seus idosos, quando for o caso, a calcular o valor total dos bens planejados de compra a prazo e os juros embutidos nas prestações.*
- *Enfatizam a necessidade do controle entre proventos de aposentadoria e total de despesas e aconselham seus idosos como decidir compras novas a partir do saldo apurado.*
- *Ajudam seus idosos a analisar se, realmente, a compra é uma necessidade ou um efeito de persuasão da propaganda. Quem não conhece casais de idosos que estão cheios de prestações a pagar pela compra de produtos oferecidos pela TV, como panela elétrica de fazer arroz, fritadeira elétrica, máquina de fazer pão, entre tantas outras novidades, que nunca usaram!*

REGRA 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 sufocado 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 absoluta 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 às 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.

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 bençãos 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 a 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 usufruir, com certeza você vai ter uma vida de pouca qualidade e vai ter problemas, conflitos, com a sua saúde e com a sua vida particular, com sua vida profissional, com 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, vão ter 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.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Há uma cultura em família que a convivência com a Natureza, a busca de locais naturais para passeios, férias e lazer de finais de semana, são atividades não somente importantes para os idosos, mas, igualmente, importantes para toda a família. Não há quem retorne de passeios e*

excursões desta ordem que não demonstrem um encantamento e um conforto espiritual que contrasta com tudo o que experimentam nas cidades grandes.

- *Incluem em suas programações de férias locais onde possam promover um reencontro da família com sua origem mais remota - a Natureza, principalmente, visitando e dando sustentação aos parques naturais belíssimos que temos no Brasil.*
- *Não deixam de incentivar seus idosos para que os acompanhem nestas viagens e descubram, caso ainda não o tenham descoberto, como o convívio com a Natureza pode ser altamente prazeroso e importante nesta fase da vida.*
- *E, mesmo nas rotinas diárias, incentivam seus idosos a manter algum tipo de atividade que os aproximem da vida natural, como os vários exemplos dados neste item. E se o parente ou o idoso tinha plano de adquirir uma chácara ou um sítio, esta é a melhor hora. Isto seria para o idosos uma excelente oportunidade de convívio com a Natureza, trabalho produtivo e lazer, entusiasmo e motivação para a vida.*

REGRA 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 próprios 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 seguir 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 história 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 idéias, 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 toda 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.

E os exemplos são inúmeros. Um deles, bem simples. Você, em algum momento de sua vida, decidiu ter um aquário. Foi a uma loja e comprou tudo o que tinha direito - o aquário, as pedras, a areia, os respiradouros, as grutas, os enfeites, rações e muitos peixinhos multicoloridos.

Assim, passou um bom tempo curtindo momentos de paz e meditação olhando os seus peixinhos nadarem de lá para cá, da cá para lá. Aos sábados você passava longas horas se divertindo e limpando todos os componentes de seu aquário, lavando a areia, as pedras, os enfeites, trocando a água, limpando o vidro, colocando os seus queridos peixinhos a salvo em uma água limpa provisória. Quanta felicidade! Porém, com o passar do tempo (e não precisou muito tempo!), você começou a ficar cansado de tanto trabalho e já o repetia aos sábados sem entusiasmo, pensando como você poderia estar aproveitando melhor este tempo com caminhadas, passeios, joguinho de futebol, encontro com os amigos. Você se cansou tanto que, até que um belo dia, você colocou o aquário e todos os seus pertences no carro e os levou à loja do japonês do ramo. Inicialmente, propôs a compra. E, como o japonês não mostrou interesse, você resolveu dar tudo de graça ao japonês e, ainda, o agradeceu pela gentileza em aceitar!

Pois bem, esta foi a sua experiência. Um dia, você viu o seu neto pedir ao pai que gostaria de receber um aquário no dia de seu aniversário. E o que você fez, então? Imediatamente, interferiu dizendo: ‘Vocês vão se arrepender. Eu já tive aquário! Dá um trabalho enorme para cuidar e manter tudo limpo. Eu perdia quase um sábado inteiro lavando a areia, as pedras, os enfeites, trocando a água, limpando o vidro, colocando os peixinhos nas panelas de sua avó enquanto eu fazia o serviço. Olha, é um inferno! Eu fiquei feliz mesmo quando dei tudo para o japonês da loja!’. Pronto, apesar de bem intencionado, você criou um problema em família. Seu filho resolveu seguir o seu conselho e negou o aquário ao seu neto. Seu neto ficou desapontado e ficou infeliz com a bola de futebol oficial como presente de aniversário, sendo que ele nem gostava de jogar futebol. Sua nora começou a falar que o casal deveria ter suas próprias opiniões e viver sua vida. Sua mulher pagou também o pato sem qualquer culpa no cartório.

E o que aconteceu no final? No aniversário do seu neto no ano seguinte ele recebeu de seus pais o tão desejado aquário, com tudo o que tinha direito - o aquário, as pedras, a areia, os respiradouros, as grutas, os enfeites, rações e muitos peixinhos multicoloridos. Assim, passou um tempo curtindo momentos de alegria de criança olhando os seus peixinhos nadando de lá para cá, da cá para lá. E o que é pior. Você nem ficou sabendo que o seu filho deu o aquário e todos os seus pertences ao japonês e nem quis receber nada em troca. Ele não aguentava mais ter que limpar tudo. Ele perdia quase um sábado inteiro lavando a areia, as pedras, os enfeites, trocando a água, limpando o vidro, colocando os peixinhos nas panelas de sua nora enquanto fazia o serviço! Seu neto, alguns meses depois, não aguentava mais ver os peixinhos multicoloridos nadarem de lá para cá, de cá para lá e preferiu jogar futebol com os amigos.

E esta história do aquário se repete com a compra de um sítio, apartamento na praia ou de um carro, uma viagem, um hobby, uma experiência profissional, entre os demais fatores já relacionados onde, muitas vezes, interferimos com insistência. Nestas oportunidades, nos baseamos em nossas experiências positivas ou negativas e procuramos orientar ou mesmo interferir junto aos nossos FGN para que sigam estas nossas experiências. Acontece, que nos esquecemos que eles têm o direito e 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 vão se arrepender 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, ou 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.

Não raras vezes, os FGN agem como o ‘frangote’ do galinheiro que procura assumir o papel do velho e querido galo pai. E, talvez sem se aperceberem, rejeitam por princípio toda e qualquer tentativa dos idosos da casa em opinar, recomendar, dar alternativas para suas ações e decisões importantes. Fazem isto como uma demonstração de poder, autonomia e independência total, provando que agora ‘eu mando em minha vida!’. Assim, deixam de ouvir palavras sinceras que poderiam ser muito úteis para aprimorar o processo de decisão nas ações que envolvem os interesses da família. Alguns chegam a ser cruéis em suas reações a qualquer tentativa de interferência ou intromissão dos idosos, mostrando excesso de intolerância, impaciência, irreverência e independência. Nestas situações, perdem todos na família. Os idosos que sentem-se inúteis no acúmulo de tanta experiência e em sua boa intenção de ajudar seus FGN.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Os parentes consideram considerar os preciosos conhecimentos e experiências dos idosos da casa, evitando tomar ações desnecessárias, erradas e prejudiciais.*
- *Têm um coração mais gentil com o seus idosos, sendo mais pacientes, tolerantes, reverentes e ‘dependentes’.*
- *Dão aos seus idosos a oportunidade de participar um pouco de suas vidas. É o que eles mais desejam e é o que eles fizeram em toda suas vidas e têm isto fortemente registrado em suas mentes. Não será fácil apagar isto.*

REGRA 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 atrás, 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 qualidades negativas de um filho quando criança, sem citar as boas qualidades. E, ao contrário, quando destacamos somente as qualidades boas de 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 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. Sejam 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 de 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.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Os parentes fazem uma reflexão constante: o que estamos fazendo e como estamos tratando nossos avós, bisavós e pais, pessoas essas que amamos demais e que, talvez pelo cansaço ou simplesmente pelo comodismo, acabamos tratando de forma não condizente com a que fomos tratados por eles durante toda a nossa vida?*
- *Evitam adotar atitudes arrogantes e prepotentes quando seus idosos cometem erros que não perdoamos, não optando pelo conflito e rompimento de relações!*

REGRA 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. Conseqüentemente, 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? Viver em sociedade não é nada fácil, muito menos quando precisamos nos portar de forma diferente da que estamos acostumados. É comum que em casa tenhamos atitudes mais descontraídas, despreocupadas com as regras de etiqueta, o que é normal, mas não podemos nos portar da mesma forma em todos os lugares. Em cada fase da vida podemos aprender conceitos sobre educação, etiqueta social e utilizá-los em nosso meio de acordo com os nossos desejos e interesses. Falar gírias e palavrões é uma forma grotesca de se comunicar, a qual é aceita apenas pelo pequeno grupo em que se está inserido.

Algumas pessoas não conseguem ouvir sem interromper, ou seja, falam por cima das falas dos outros, manifestando ser impulsiva e deselegante. Aprenda a controlar sua fala, suas ideias, pois é uma atitude de respeito e delicadeza com a pessoa que está conversando com você. Xingar e falar mal também não são formas de expressão adequadas, mas mesmo assim, algumas pessoas consideram válidas. Cuidado com esse hábito, pois pode prejudicar suas relações de amizade. É bom lembrar que o bom senso é a melhor forma de evitar as gafes. Respeite o espaço dos outros. Cuidado para não exagerar na dose do bom humor. Evite o excesso de intimidade, saiba com quem está lidando antes de fazer uma brincadeira. Ouça antes de falar. Dê oportunidade para os outros se manifestarem, ouvindo com atenção até que conclua seu pensamento. E, quando chegar a sua vez de falar, lembre-se que uma pessoa segura de si não precisa gritar, simplesmente diz o que tem a dizer com naturalidade. Falar alto ou baixo demais, argumentar com veemência ou manifestar-se por monossílabos são sinais de insegurança.

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 mal 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. Procure conhecê-las. 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.

Eu fico imaginando as expressões de muitos de você com relação às regras de uma boa 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 vai depender 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 do seu modo, ou você vai e procura 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 totalmente socialmente virando um ermitão ou procurar aprender, pelo menos, algumas destas regras.

A educação social dos idosos reflete, de certa forma, a educação social e cultura de toda uma família. Assim, se a família é de origem humilde e não mantém relacionamentos sociais que exijam um comportamento dentro de regras de boas maneiras, nada a comentar quanto a mudanças. Porém, se a família, mesmo de origem humilde, alavancou um ‘status’ social maior por conquistas no campo pessoal e profissional, ela deve procurar aprender as

regras básicas de etiqueta e boas maneiras, uma vez que seus membros estarão participando de eventos sociais em muitas oportunidades. Há as famílias de nível cultural e social elevado onde a cultura da casa já contempla e segue estas regras.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Os parentes procuram seguir as regras de comportamento social, bem como orientam os idosos da casa quanto à importância de sua observação para se apresentarem como pessoas educadas e de bom nível.*
- *Reconhecem, entretanto, que nesta fase da vida eles darão mais importância à sua liberdade e modo de ser.*

REGRA N.º 24 – CONHEÇA O SEU LIMITE

Um aspecto que qualquer idoso deve conhecer muito bem é o seu limite físico. 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. Não podemos dizer muito dos limites mentais, apesar de que, igualmente, devem ser considerados. 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. Vemos idosos participando de maratonas, de provas de triatlo, andando de bicicleta, jogando bola, dançando, dirigindo automóveis e inúmeras outras atividades. Mas, tenham a certeza de que enfrentaremos limites crescentes quanto às nossas condições físicas. E 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!

As principais perdas que acontecem com o avançar da idade são as cognitivas - a capacidade de se manter atento e de fazer julgamentos e as físicas - problemas de visão, audição e problemas motores. Estas limitações podem levar à inabilidade para realizar as tarefas que são socialmente esperadas, prejudicando o desempenho em nível individual e o desempenho de papéis sociais. Assim, temos que conhecer bem nossas limitações física, mental e emocional. 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, de ouvir, de locomover-se, sair da cama, transferências, 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, vai causar embaraços para o técnico do time que hesitará em escala-lo para as partidas! Outra situação pode se referir à atividades sociais, como dançar. Você foi um grande dançarino e gosta de dançar. Há algum tempo atrás você conseguiu 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.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Os parentes ficam atentos aos sinais de limitações físicas e mentais dos idosos sob os seus cuidados, ajudando-os a compreender e respeitar estas limitações e, principalmente, orientando-os a encontrar alternativas mais compatíveis com estas limitações.*
- *Não os envolvem em jogos e brincadeiras que possam expô-los ao ridículo e a riscos.*

REGRA 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. Ter filhos é a mais rica, forte e profunda experiência do ser humano. Eles chegam à nossa vida com a garantia 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, amigos e profissões. Trilham novos rumos, afastam-se dos pais. O tempo se encarrega da formação de novas famílias Os netos nascem. Aí, percebemos que envelhecemos! E então algo começa a mudar. Os filhos já não têm pelos pais aquela atitude que tinham antes. Muitos deles agora só ouvem os pais para fazer críticas, reclamar, apontar falhas. Eles já não nos olham com a mesma admiração da infância e isso é representa para nós uma imensa dor. É quando nós idosos nos perguntamos: que fiz eu? Por que o encanto acabou? Por que meu filho já não me tem como seu grande herói? Apenas passaram-se alguns anos e parece que eles se esqueceram dos cuidados e a sabedoria que passamos para eles. Eles querem ter suas próprias referências para suas vidas. 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. 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, mas não nos livraremos das preocupações. Enquanto eles estiverem sob o nosso teto, só pegaremos no sono ao escutarmos o barulho da chave abrindo a porta da casa. E quando não estiverem mais conosco, dormiremos acordados, esperando para um eventual telefonema no meio da noite ou tentando imaginar se chegarão bem, se estão a salvos.

Para os pais (e principalmente para as mães) os filhos nunca crescem. E, quando menos se espera, o ninho fica vazio. Quando os filhos saem de casa, a maioria das mães costuma desabar emocionalmente. 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. Nem todas as mães estão preparadas para enfrentar esse rumo do natural do destino. Em casos extremos, sentem a partida como uma grande perda. É um sofrimento verdadeiro e muito duro para algumas mulheres. Muitas vezes deprimidas e se lamentando o tempo todo, elas geralmente não são compreendidas nem pelos filhos nem pelo marido. Esse é um problema grave e quem está em volta deveria tentar ajudar. Trata-se da síndrome do ninho vazio, que se manifesta com mais intensidade nas mães que fizeram de seus filhos o único projeto e objetivo de vida.

Não se preocuparam em encontrar novas motivações para enfrentar a ausência dos filhos. Assim, as mães em geral e, em especial, as acometidas da 'síndrome do ninho vazio' devem cercar-se de atividades, ter a própria vida e manter um círculo amplo de amigos. Os pais devem ter a plena consciência de que filho não é garantia de seguro-velhice. Por outro lado, as mulheres que mantiveram e desenvolveram valores próprios, souberam construir uma vida com rotinas e atividades interessante para si certamente sofrem menos nesta crítica fase da partida dos filhos da casa, longe da barra de suas saias. Sendo assim, a melhor solução é cultivar antes desse momento uma vida rica e repleta de objetivos fora do lar mesmo quando os filhos ainda são adolescentes.

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 dos filhos como um sinal positivo, de independência e crescimento. Afinal de contas, nós pais não estaremos aqui sempre.
- Não transformar a família em seu único projeto de realização. Não se distancie de seus sonhos, objetivos e valores pessoais. Nem de suas amizades!
- Considerar essa fase como um período de libertação para retomar antigos projetos. Não é bom saber que os filhos cresceram e que agora seguirão seus destinos independente de nós? Isto é uma grande realização para os pais!
- Imaginar que é uma oportunidade para reaquecer o relacionamento conjugal, viajar e se divertir.
- Fazer novas amizades, arrumar um namorado ou uma namorada, se estiver sozinha, aquecer a vida social.
- Visitar a casa dos filhos, onde eles tentarão impressionar ao pais com os dotes culinários e a decoração. E se sentirão orgulhos e demonstrarão grande prazer nesta recepção.
- Mas, se mesmo assim a tristeza avançar, não hesite em procurar a ajuda de um psicoterapeuta.

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 de ver eles 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!

Sabe de uma coisa? Talvez seria melhor se os filhos já nascessem adultos! Assim, os pais teriam com eles um relacionamento já amadurecido, cheio de cumplicidade e poderiam lhes falar das verdades, das dificuldades e das alegrias do mundo, ficando mais próximos dos corações dos pais. Mas, não é assim, obviamente. Portanto, os pais guardam as mais doces lembranças de seus filhos desde o nascimento até quando vão crescendo aos pouquinhos. Essas lembranças vão ficando no coração dos pais e nas fotos do álbum de família, acompanhando-os a vida inteira. Talvez, nos dias de hoje e de ontem, essas lembranças deveriam encontrar um meio de permanecerem nestas frágeis memórias da infância de vocês, assim como permanecem na

dos seus pais. Pois muitos filhos, quando crescem, deixam a poeira se acumular no que deveria ter sido a melhor parte de suas vidas.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Os parentes procuram se lembrar que para os pais os filhos são eternas crianças. Esperam que eles continuem a querer proteger, educar e orientar, até ao ponto de aborrecê-los, uma vez que se sentirão tratados como crianças, apesar da fase adulta em que se encontram.*
- *Entretanto, fazem um esforço de entender esta reação natural e humana dos pais. Em nenhum animal vocês se depararão com esta situação, somente entre os humanos.*
- *Os parentes entendem que devem aceitar este comportamento de seus pais idosos. Procuram ser pacientes e evitam respostas irritadas a estas interferências. Reconhecem que se não agirem desta forma, farão seus idosos se calar.*
- *Compreendem que se os idosos se calarem não significará que entenderam e aceitaram esta recusa dos parentes. Eles, simplesmente, se calarão tristes e frustrados, sem compreender por que os parentes não aceitam mais conselhos, proteção, orientação deles, dadas com tanto amor e tanta sabedoria.*

REGRA N.º 26 – VIVA INTENSAMENTE O PRESENTE. O FUTURO É INCERTO. O PASSADO LEMBRANÇAS

A velhice, como todas as etapas do ciclo de vida do ser humano, é plena de significado, realizações e desafios. Compreende, de certa forma, três ações: ‘olhar para trás’, ‘viver o presente’ e ‘olhar para frente’. ‘Olhar para trás’ é a ação que leva o idoso a fazer um balanço das emoções que construíram a história da sua vida, rever suas experiências, lembrar suas conquistas, enfatizar aprendizados, reviver alegrias, analisar as perdas, as lições com a dores que sofreu, suas contribuições para a humanidade, o amor que deu e que recebeu. A segunda ação, ‘viver o presente’, é a oportunidade de identificar e se integrar à sua missão no ‘agora’, no ‘hoje’. Ele deve encontrar qual é a sua missão no presente com a sua sabedoria e experiência. O homem cresce ou diminui por suas próprias realizações. Assim, 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 e normas a serem cumpridas tem suja pressão aliviada, permitindo que as realizações e compromissos sejam muito mais por prazer

do que por exigência econômica e social. A terceira ação é ‘olhar para frente’, pois também o idoso tem um futuro diante de si. Muitas pessoas idosas não começam nada de novo porque pensam que não vale mesmo a pena, muitas vezes desanimado e com balido pelo processo de envelhecimento. Mas, o medo de começar algo e vir a deixar incompleto deveria valer para todos, crianças, jovens e adultos! Afinal de contas, somente Deus pode assegurar a nossa existência. Nunca sabemos até que ponto iremos chegar quando iniciamos uma empreitada nova. Se, eventualmente, no futuro não venha a realizar-se, o fato de olhar para ele, planejá-lo e se esforçar para a realização de um sonho e objetivo já se confirma como uma experiência válida e digna de reconhecimento.

Lembre-se que, entretanto, o ‘viver o presente’ é a ação mais importante de todas.

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 passarem 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.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Os parentes aceitam e reconhecem que esta mensagem é particularmente importante para os idosos da casa. Entretanto, ela é muito válida e deve ser observada por todos. Naturalmente, os adultos tem suas mentes mais voltadas para o futuro, com os seus planos de desenvolvimento pessoal e profissional. Mas, sejamos como as crianças. Notem como elas vivem intensamente o presente!*
- *Observam os hábitos e comportamentos de seus idosos. Se eles não estão dando o devido valor aos preciosos minutos do presente, ajudam-nos a compreender esta mensagem e discutem e exemplificam como poderão aproveitar esta vida real que está sendo oferecida agora, no presente.*

REGRA 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, aliada à experiência e sabedoria que acumulamos em vida, nos tornam pacientes e tolerantes nos questionamentos dos mais jovens e inexperientes, no enfrentamento dos desafios desta fase da vida e da aceitação da realidade de novos valores que a sociedade impõe aos idosos. Estaremos sempre prontos a 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. A religiosidade é reconhecida como um fator essencial para a saúde psicológica dos idosos, propiciando melhor sensação de bem-estar, satisfação, segurança, esperança e felicidade.

Os idosos tendem a procurar sentido e motivação para a vida, já que perderam o papel produtivo na sociedade. Eles precisam de novos objetivos para viver e a religiosidade se mostra um caminho iluminado para dar sentido à uma existência saudável. A fé em Deus, a oração, nos ajuda a conviver harmoniosamente com as perdas naturais desta fase da vida e com as situações estressantes, possibilitando-nos aceitar e compreender as dificuldades da vida. Pesquisas mostram que até 80% dos idosos que não são sofrem de depressão possuem compromissos com alguma crença ou religião e desenvolveram um bom nível de espiritualidade. A fé nos dá o poder do perdão, do arrependimento, de gratidão a todas as graças da vida concedidas por Deus. Nós os idosos devemos assumir nossa grande missão de modelos de sabedoria para todos, temos uma compreensão mais ampla da pessoa humana, somos seguros quanto ao verdadeiro valor das coisas e merecemos viver e ser felizes. Através do idoso se pode compreender e conhecer a compreensão do mundo que nos cerca, aprende-se a descobrir mistérios profundos de amor, de dor, de lágrimas, de felicidade. Enfim, nós somos os

detentores da experiência e da sabedoria de vida. Podemos nos transformar em uma fonte onde os mais jovens e inexperientes venham saciar a sede por sabedoria e experiência.

A religião é a instituição humana mais antiga e duradoura. A religião, através da fé em Deus e da oração, reduz a ansiedade existencial, dando um sentido à vida pela fé na vida eterna. A religião oferece esperança, alívio e caminhos para as pessoas enfrentarem a dor e o sofrimento. Nos ilumina nas soluções dos conflitos, potencializa nossa força espiritual e mental, estabelece orientação moral, promove união social, promove saúde mental, nos indica a verdade dos valores espirituais e não materiais, nos torna bondosos e de coração gentil. Enfim, a igreja nos recebe como verdadeiros filhos de Deus. 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, como familiar, financeiro, profissional. Seguidores em êxtase rezam, levam em voz alta suas súplicas ao Senhor, pedem por intercessão e milagre para salvar um filho que caiu na droga, pela doença de um membro de família, para sair de uma situação de desemprego ou um aperto financeiro. Estes programas se revestem de muita importância social, uma vez que moderam a ambição, a violência e criminalidade, os vícios.

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, vamos ter 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.

Que bom ver os programas religiosos tomarem um tempo crescente na programação da televisão. Os homens devem resgatar os seus sentimentos religiosos, ser tementes a Deus, acreditar em seu poder infinito. Estes sentimentos, com certeza, somam na construção de uma sociedade melhor.

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!

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Os parentes concordam plenamente que a religiosidade e a espiritualidade são alimentos para a alma dos idosos e servem de inestimável alento e motivação nesta fase tão importante e, ao mesmo tempo, delicada da vida de uma pessoa.*
- *Estimulam a prática religiosa de seus idosos e facilitam para que isto aconteça, quer levando-os às igrejas, caso estejam com dificuldades de mobilização, quer disponibilizando meios e horários para que acompanhem os programas religiosos em suas casas.*
- *E, naturalmente, procuram dar o exemplo também! A espiritualidade e religiosidade devem ser prioridade de qualquer pessoa, em qualquer idade.*

REGRA 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 torna-se extremamente difícil. Em

alguns 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, mantêm 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 desejando 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 seu 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 viverem 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. Achrom errada a idéia 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 ocupe 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 no 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!

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Os parentes refletem, se questionam e atuam em pontos, tais como: 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!*

REGRA 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 um castigo 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 de nosso corpo, nos mantendo vivos, positivos, usufruindo sempre o lado bom que sempre existirá da vida a cada momento.

Por outro lado, se nos entregarmos cada vez que 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!

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Os parentes se mostram preparados para o surgimento de doenças que acometerão os idosos da casa. E, em cada uma delas, ajudam-nos 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.*
- *Ficam atentos para os sintomas da depressão mencionados acima, muitas vezes não percebidos pelos membros da casa e pelos idosos.*

REGRA N.º 30 - DEFENDA-SE DA TV E PROTEJA SUA SAÚDE

‘Meu Deus, não está dando mais para se 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.

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.*

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. Assim, se o prezado idoso 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 atrás.

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 de fazer telejornais ricos em ‘boas’ notícias. 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?

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 problemas, eu sou o problema!

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 desfilar 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.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Sempre que possível, os parentes assistem com seus idosos 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 deixam presos somente aos noticiários e novelas perniciosas.*
- *Mostram-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 idosos da casa?*

REGRA 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, não há um limite imposto pela idade para o prazer do carinho, do contato físico terno e íntimo. A velhice em si não é incapacita o idoso a uma vida sexual. O que a torna desinteressante é o sedentarismo que pode fazer com que você se sinta assim. Isto, pelo menos, numa parte expressiva dos casos.

Sem dúvida, o amor melhora a autoestima do idoso. Entretanto, parece que uma boa parte da sociedade tende a não aceitar que a sexualidade seja um direito também assegurado aos idosos. Homens e mulheres que se conhecem depois de idosos e mantêm um relacionamento amoroso está tornando uma cena cada vez mais comum no Brasil. 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, além de aumentar o dinamismo e elevar a autoestima. Veja bem! 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. Continuar exercendo a sexualidade aos 60 anos ou mais é um exercício que estimula o cotidiano dos idosos. 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. Enfim, uma cumplicidade marcada por anos de convivência.

Os idosos estão quebrando um preconceito social - o de se dar um valor menor aos idosos, vendo os idosos como pessoas que estão se despedindo da vida. Algo como 'porque se aposentaram do seu trabalho, se aposentaram da vida'. Este preconceito acabava por privar o idoso de chegar à velhice de forma saudável, expressando o amor e a sexualidade. Atualmente, os idosos estão ativos e melhores preparados para reagir contra este preconceito, mostrando boa forma, disposição, mente mais aberta para o aprendizado, melhor disposição para apreciar e usufruir da vida, sendo ativos socialmente, namorando e casando.

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 na velhice, o que não significa uma perda 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. A melhor maneira de se manter saudável em qualquer idade é ter atividade mental, física e sexual. A manutenção da experiência sexual na terceira idade pode representar a possibilidade de novas e grandes emoções dando melhor sentido à vida nessa fase. Para um bom desempenho sexual é importante uma vida 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.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Os parentes entendem que 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. 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.*
- *Os parêntese criam um ambiente favorável para que os cônjuges idosos consigam 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 irreduzível 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 passa pela cabeça de muitas senhoras, uma vez que, ao casar-se legalmente com outrem, a pensão é devidamente suspensa. Neste item, vimos que a sexualidade entre os idosos é absolutamente possível e uma realidade que a família tem que entender e apoiar.*

REGRA 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 arredio, rabugento e, o que é pior, o de ingratidão. 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, ficaram 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!

Alguns 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.

Alguns idosos acham que a pessoa que tem personalidade, é 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 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.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Mesmo diante de uma manifestação de ingratidão de seus queridos idosos, não alimentam a mágoa, nem cultivam o ódio. Em outras palavras, não caem no mesmo erro, do contrário, podem carregar o fantasma da ingratidão pelo resto da vida.*
- *Procuram mostrar para o seu idoso o ato de ingratidão que acabou de fazer. Manifestam o seu sentimento, a sua tristeza de não ver um benefício reconhecido, sem brigas, sem desavenças sérias. A lição que tiram 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 da maturidade, formulação de critérios e racionalidade. Fortalecem-se em formular decisões que, em outros tempos, podem ter sido tomadas ao calor das emoções.*

REGRA 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 constatarmos que podemos viver e nos manter sem um trabalho remunerado, sentimos um alívio e uma alegria de tamanho gigantesco! Agora, eu e você, 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 sua ou uma opinião sua foi bem compreendida. 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 estão vindo 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 vai se sentir 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 problema, trate de solucioná-lo 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 descomunais 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 5 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 amigável 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 boas convívências 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 garantirá 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, idéias 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.

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.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *O papel dos parentes 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.*

REGRA 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 é 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 posso 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. Neste 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 manterem e saúde para tocarem 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 hábitos 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 em 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 (situação deplorável socialmente).

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 muitos 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 dos idosos 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. Esta 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.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *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, 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 família e, sempre que possível, por eles mesmos.*

REGRA 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 esquivar 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

peças 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.

Algumas evidências importantes de relacionamento de parentes próximos com seus idosos, que demonstram a existência de um ambiente positivo de convivência:

- *Se os idosos da casa voltam a ser crianças, cuidam deles como crianças, com o mesmo carinho com que eles, por um longo período de suas vidas, cuidaram de seus filhos quando crianças!*

Nós encontraremos qualquer dia, em algum lugar do Universo!

FIM

MENSAGENS SOBRE A ARTE DE ENVELHECER E FILOSOFIA DE VIDA

Neste parte final do livro, você encontrará algumas 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!

Idoso ou velho? (Desconheço o autor)

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

peças 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.

Amado filho (Desconheço o autor)

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 apóie 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

Os pai envelhecem (Texto: Momento Espírita)

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.

Talvez (Aristóteles Onassis)

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.

Vida passageira (Desconheço o autor)

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. Nos entristecemos 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!

Morre lentamente (Pablo Neruda)

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!

O tempo (Anne Geddes)

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!

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 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.

Apelo de um idoso (Desconheço o autor)

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 esqueçam dos seus idosos de amanhã. É para que os mais jovens relevem a minha mão trêmula e meu andar hesitante Ampareme 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 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.