

# ENVELHECER

---

*Data de aceite: 01/06/2023*

### **Andréa Aquino Ferreira**

“Envelhecer é uma doença que pode ser curada”, afirma o geneticista David Sinclair.

Ele assegura ser possível retardar o envelhecimento desde que tenhamos hábitos saudáveis.

Para este autor, hábitos saudáveis incluem comer alimentos como: uvas, mirtilos, amendoins, cacau e tomar vinho tinto. Comer menos calorias e com menos frequência, evitar comidas açucaradas. Praticar o jejum intermitente. Alongar-se sempre que puder. E ter um sono regulado. Diz ele que os genes da longevidade também são ativados por exercícios físicos de alta intensidade. E que alterar a temperatura corporal com gelo, mergulhos em água fria e sauna colocará em ação instintos de sobrevivência das nossas células.

Eu me questiono quantas pessoas no Brasil comem mirtilos. E o vinho, quem consome? Sei que por aqui o consumo de

cerveja é grande. Eu não vi na entrevista que li, dada por este pesquisador, ser mencionada a cerveja.

O cientista David Sinclair defende ainda que precisamos mudar radicalmente a forma como encaramos o envelhecimento: em vez de considerá-lo um processo comum e natural, devemos encará-lo como uma doença, que pode ser tratada ou mesmo curada. E que os médicos deixam de prescrever medicamentos que poderiam dar às pessoas mais anos de vida saudável ao excluir o envelhecimento do rol das doenças. Diz que devemos declarar que o envelhecimento é uma doença ou, pelo menos, uma condição médica tratável.

No Brasil, há uma farmácia a cada esquina, já vivemos abusando do consumo de medicamentos. Remédios para ansiedade, para dormir, para acordar, para emagrecer, para enxaqueca, para pressão e para a diabete. Minha mãe está com 85 anos e consome por dia vinte remédios diferentes.

Eu entendo que envelhecer não é doença, mas as alterações que ocorrem em

termos fisiológicos, quando não sanadas, fazem o nosso corpo adoecer. Não temos como deixar de envelhecer, mas temos formas de desacelerar o processo. Comer os alimentos certos e praticar atividade física são coisas que ajudam a retardar o envelhecimento. Será que processo de envelhecer é só isso, a parte física?

Tenho uma foto do meu aniversário de um ano. Essa imagem tem sessenta anos

Estou no colo do meu pai e ao lado dele está minha avó paterna. Olhando esta foto, imagino que minha avó estaria ali com uns oitenta anos. E quando eu descobro que ela tinha naquele momento um pouco mais do que a idade que eu tenho hoje, isso me surpreende. Na foto, ela usa roupas escuras, largas e compridas, o que lhe dá uma aparência de idosa. E ela estava com sessenta e dois anos de idade.

Na música "Envelhece", de Arnaldo Antunes, ele declara que "A coisa mais moderna que existe nessa vida é envelhecer". Essa afirmação condiz com esses novos estudos que estão sendo divulgados, e também com a nossa realidade cotidiana, pois a cada década aumenta a expectativa de vida. Mas será que envelhecer é apenas isso: ficar mais tempo vivo? E a qualidade desta vida não conta?

No Brasil, existe um culto à juventude eterna. Muitos consideram que envelhecer é um tormento, um ultraje, um infortúnio, uma mazela. E chega a ser neurótico tudo que homens e mulheres fazem para não transparecer a sua idade biológica. Vivemos sob a ditadura da beleza, onde o belo é ter aspecto de jovem, mesmo que já se tenha muita idade - não temos permissão de envelhecer. Para comprovar isso, basta ver a quantidade de anúncios de produtos que prometem milagres para melhorar a sua aparência. Tiramos rugas e marcas de expressão da sua pele em alguns minutos. Temos esfoliação e *peeling* que vão deixar sua pele como a de um bebê recém-nascido. Colocamos fios de sustentação no seu rosto. Estrias da perna, da bunda, dos seios serão banidas em segundos com uma massagem oriental.

Drenamos e modelamos o seu corpo, mesmo que as pelancas já estejam no chão. Tiramos gorduras localizadas das coxas, ancas, barrigas, braços e costas. Celulite e cicatrizes serão minimizadas. Colocamos cor nos seus cachos. Tiramos o escuro e o torto dos dentes, ou então arrancamos todos os seus dentes e implantamos pinos e cerâmica, com os quais poderá morder tudo que quiser. Envelhecer é consumir ou é ser consumido?

Ruga é desleixo e o botox é utilizado para tratar as marcas que surgem na face até de pessoas de menos de trinta anos. A ordem do dia é preencher tudo. Rostos deformados sem expressão. O preenchimento labial é feito em exagero, eis que surgem mulheres com beijos exageradamente grandes, desproporcionais ao restante do rosto. Até quando o culto à juventude vai continuar, se a cada ano que passa as pessoas estão vivendo mais? A nossa sociedade está envelhecendo de forma acelerada.

Sempre digo que nascemos envelhecendo. Hoje, ao observar canos de uma adutora, carcomidos pela ferrugem, pensei: será que é isso envelhecer? Mas não, o ser humano não é uma máquina carcomida pela ferrugem, ele se recicla todo tempo. Pois quando

nascemos, não temos todas as células de que necessitamos. Com o passar dos anos, novas células, novos hormônios vão sendo liberados no nosso corpo, por isso mudamos no decorrer da existência.

Não nascemos prontos, temos fases.

Reflico sobre velhice desde menina, e me achava preparada, mas está sendo um choque. Pessoas cobram valores com os quais muitas vezes você não concorda. Por que não posso deixar os meus cabelos ficarem brancos? Uma mulher mais velha deveria poder usar qualquer roupa sem que viessem questioná-la. Uma amiga me disse: “Por que tu andas estes vestidinhos floridinhos, se não és mais uma menininha?”. Outro dia me perguntou “Aonde vai com este vestido que parece ser próprio para fazer uma transvaginal?” Até hoje não entendi a pergunta. As pessoas são duras e atacam como se fosse importante ter o consentimento delas para usar determinadas roupas. E eu grito, para os meus botões, BASTA!

Eu escolho o que vou vestir.

Nunca quero parar de aprender. Quero viajar, dançar, cantar, ler, fotografar e escrever. Tudo que meu corpo conseguir fazer. Estou deixando os meus cabelos na cor natural, neste momento grisalhos, e talvez um dia brancos. Nunca fiz nenhum tipo de preenchimento facial. Dou prioridade à minha saúde, ao meu bem-estar. Uso óculos desde pequena para enxergar perto e longe, portanto isso, para mim, é necessidade e não velhice. Faço tricô também desde criança, tricotar não é sinal de idade. Ouço sem necessidade de aparelho auditivo, mas se um dia tiver que usar, usarei. Amo meu corpo da forma que está, não preciso ficar plastificada para me sentir bem, quero que me entendam como eu sou, sem cobranças. O cuidado diário com o corpo e o equilíbrio emocional são fundamentais. O amor pela literatura é a base sólida que trago para a minha velhice. E percebo que envelhecer é ter projetos, é dar sentido à minha existência e é sobretudo continuar sonhando e não ter a obrigação de parecer, sempre jovem e bonita.

Envelhecer pode ser a grande novidade do momento. Hoje há infinitas formas de envelhecer. O aumento da longevidade tem mostrado que a velhice não é a idade da derrocada, os idosos não são estorvos, somos o futuro, o futuro de todos. Precisamos agora inventar outras formas de amparar essa nova velhice. E valorizar essas pessoas.