

Coletânea de

Crônicas

O papel da pessoa idosa no século XXI

Neila Barbosa Osório

Luiz Sinésio Silva Neto

(Organizadores)



Coletânea de

Crônicas

O papel da pessoa idosa no século XXI

Neila Barbosa Osório
Luiz Sinésio Silva Neto
(Organizadores)



Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Camila Alves de Cremo

Ellen Andressa Kubisty

Luiza Alves Batista

Nataly Evilin Gayde

Thamires Camili Gayde

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2024 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2024 Os autores

Copyright da edição © 2024 Atena

Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora

Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Linguística, Letras e Artes**

Profª Drª Adriana Demite Stephani – Universidade Federal do Tocantins

Prof. Dr. Alex Luis dos Santos – Universidade Federal de Minas Gerais

Profª Drª Angeli Rose do Nascimento – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

Profª Drª Carolina Fernandes da Silva Mandaji – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Profª Drª Denise Rocha – Universidade Federal do Ceará

Profª Drª Edna Alencar da Silva Rivera – Instituto Federal de São Paulo

Profª Drª Fernanda Tonelli – Instituto Federal de São Paulo

Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná

Profª Drª Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Profª Drª MiraniIde Oliveira Neves – Instituto de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará

Profª Drª Sheila Marta Carregosa Rocha – Universidade do Estado da Bahia

Coletânea de Crônicas - O papel da pessoa idosa no século XXI

Diagramação: Ellen Addressa Kubisty
Correção: Maiara Ferreira
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizadores: Neila Barbosa Osório
Luiz Sinésio Silva Neto

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)	
C694	Coletânea de Crônicas - O papel da pessoa idosa no século XXI / Organizadores: Neila Barbosa Osório, Luiz Sinésio Silva Neto. - Ponta Grossa - PR: Atena, 2024. Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-65-258-2229-7 DOI: https://doi.org/10.22533/at.ed.297240102 1. Pessoa idosa. 2. Crônica. I. Osório, Neila Barbosa (Organizadora). II. Silva Neto, Luiz Sinésio (Organizador). III. Título. CDD 305.26
Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

PREFÁCIO

Vivemos em uma época crucial, na qual o envelhecimento da população torna-se um elemento central de nossa sociedade. Nesse contexto, a Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030) das Nações Unidas emerge como um chamado à ação, um convite para a união de esforços de governos, sociedade civil, agências internacionais, profissionais, academia, mídia e setor privado. Este período de dez anos se revela como uma oportunidade ímpar para transformar as vidas das pessoas idosas, suas famílias e as comunidades que habitam.

Esta coletânea é um convite à reflexão sobre duas décadas fundamentais que moldarão o futuro da sociedade: a “Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030)” das Nações Unidas e a formação pioneira da primeira turma indígena da Universidade da Maturidade (UMA) do Polo de Tocantínia, Tocantins, no Brasil.

No cenário global, a Década do Envelhecimento Saudável representa uma oportunidade única de convergência, uma chamada para a ação que transcende fronteiras e reúne governos, sociedade civil, agências internacionais, profissionais, academia, mídia e setor privado. É um compromisso coletivo para uma transformação significativa, marcada por ações concertadas, catalíticas e colaborativas. Ao longo destes dez anos, busca-se aprimorar a qualidade de vida das pessoas idosas, suas famílias e as comunidades que compõem a tapeçaria da nossa sociedade.

A coletânea que você tem em mãos é mais do que um registro documental; é um manifesto que captura o espírito colaborativo e catalítico que caracteriza essa década visionária. Ao longo das páginas, exploraremos como a interseção de diversos setores pode resultar em ações concertadas, promovendo o envelhecimento saudável como um imperativo social. Esta coletânea não apenas documenta, mas celebra um marco inédito na educação brasileira para os mais velhos, liderada pela professora Doutora Neila Barbosa Osório, que é uma das personalidades mais marcantes das universidades para a terceira e para a educação ao longo da vida no Brasil.

A trajetória da primeira turma indígena da UMA (Universidade da Maturidade de Tocantins), uma iniciativa colaborativa entre a Universidade Federal do Tocantins - UFT e a Fundação de Apoio Científico e Tecnológico do Tocantins - FAPTO, revela uma abordagem inovadora e inclusiva. A UMA quebra paradigmas ao conceder títulos a pessoas com experiência, reconhecendo e valorizando os saberes locais.

Ao adentrarmos nas páginas que descrevem a jornada dessa turma, somos imersos em um universo de adaptações pedagógicas, respeito à língua materna e, acima de tudo, na promoção do protagonismo dos alunos indígenas. A UMA como uma instituição que se constrói “com eles, para eles e a partir deles”.

A alegria e emoção na colação de grau da UMA Indígena de Tocantínia, Tocantins, Brasil, são palpáveis. Este evento não apenas simboliza a conclusão de um ciclo educacional, mas também sinaliza um novo capítulo na valorização dos saberes dos anciãos indígenas e no fortalecimento das comunidades.

Enquanto exploramos estas duas narrativas entrelaçadas, somos desafiados a considerar nosso papel na construção de um futuro mais inclusivo, respeitoso e enriquecedor para todas as idades. Que esta coletânea inspire ações continuadas em direção a uma sociedade que celebra a diversidade, respeita as tradições e reconhece o potencial transformador do conhecimento, independentemente da idade ou origem.

Luis Jacob

Presidente da RUTIS e da ILearn50+

CAPÍTULO 1	1
OS MENINOS E AS MENINAS DO PALÁCIO DO CATETE	
Luiz Cláudio Malhado de Santana	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.2972401021	
CAPÍTULO 2	4
A UNIÃO FAZ A FORÇA	
Ronaldo Carvalho de Sousa	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.2972401022	
CAPÍTULO 3	7
APOSENTADO... FICAVA SUA AVÓ!	
Ney de Freitas Filho	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.2972401023	
CAPÍTULO 4	10
O BAÚ	
Angela Maria Rocha	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.2972401024	
CAPÍTULO 5	12
SENHORINHA, NÃO: SENHORA SENHORZINHO, NÃO: SENHOR MAIS RESPEITO, EU SOU ADULTO!	
Fátima Soares Rodrigues	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.2972401025	
CAPÍTULO 6	14
SE REINVENTANDO APÓS OS “ENTA”	
Clodoaldo Gomes Tiribicá	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.2972401026	
CAPÍTULO 7	17
ENVELHECER	
Maria Cristina Bressr de Campos	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.2972401027	
CAPÍTULO 8	18
MUNDO GRIS	
Maria Conceição Grassano Lattari	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.2972401028	

CAPÍTULO 9	20
RUMO AO SÉCULO XXII	
Luiz Cunha Pimentel	
doi https://doi.org/10.22533/at.ed.2972401029	
CAPÍTULO 10.....	22
O VELHINHO IN: VIVENDO O BÔNUS DA VIDA	
Jose Ocean Gonçalves de Oliveira	
doi https://doi.org/10.22533/at.ed.29724010210	
CAPÍTULO 11	25
OS JOVENS IDOSOS DO SÉCULO XXI	
Celso da Silva	
doi https://doi.org/10.22533/at.ed.29724010211	
CAPÍTULO 12.....	27
MELHOR IDADE? QUEM DECRETOU?	
Jacira Conceição Nascimento Fagundes	
doi https://doi.org/10.22533/at.ed.29724010212	
CAPÍTULO 13.....	29
O DILEMA DA ACADEMIA	
America Passos Machado	
doi https://doi.org/10.22533/at.ed.29724010213	
CAPÍTULO 14.....	32
O JARDIM DA NOSSA VIDA	
Cornélia Maura Diniz Galera	
doi https://doi.org/10.22533/at.ed.29724010214	
CAPÍTULO 15.....	34
O HOMEM QUE VIROU SULCO	
Rogério Amaral de Vasconcellos	
doi https://doi.org/10.22533/at.ed.29724010215	
CAPÍTULO 16.....	37
ENVELHECER	
Andréa Aquino Ferreira	
doi https://doi.org/10.22533/at.ed.29724010216	

CAPÍTULO 17.....	40
O QUE VOU FALAR PARA OS MEUS 70 ANOS?	
Maria Regina dos Santos Vergueiro	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.29724010217	
CAPÍTULO 18.....	18
UM CÃO E UMA ANALOGIA	
Jorge Ivam Ferreira	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.29724010218	
CAPÍTULO 19.....	20
OLHA OS SESENTA AÍ, GENTE!	
Jose Carlos Bastos	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.29724010219	
CAPÍTULO 20	23
ETERNAMENTE JOVENS	
Antonia Mendes Teixeira	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.29724010220	
CAPÍTULO 21.....	26
CORAL ANJOS DE DEUS	
Iva Dias Pereira	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.29724010221	
CAPÍTULO 22	29
LUGAR DE IDOSO É ONDE ELE QUISER	
Jose Strabeli	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.29724010222	
CAPÍTULO 23	31
O MUNDO É DOS VELHOS!	
Helena Soares de Santana	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.29724010223	
CAPÍTULO 24	34
OS IDOSOS DO SÉCULO XXI	
Clene da Silva Pereira	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.29724010224	

CAPÍTULO 2536

UM NORTE

Luzia da Silva Almeida

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.29724010225>

OS MENINOS E AS MENINAS DO PALÁCIO DO CATETE

Data de aceite: 01/06/2023

Luiz Cláudio Malhado de Santana

Chegaram cedo. Enquanto alguns preparavam o som, outros se sentavam honestamente em suas cadeiras arrumadas no pátio em frente ao Museu da República, no Palácio do Catete. Não havia necessidade, pois havia espaço para todos, mas os mais solícitos marcaram o lugar para as companhias que viriam. E, ali, acomodaram-se, como se fossem andorinhas unidas fazendo um verão. Dali a poucos minutos, deram início à cantoria.

Nas árvores, embora alheios ao espetáculo, pássaros igualmente cantores faziam coro juntamente com a algazarra dos descoordenados pardais, que reclamavam uns dos outros. Alguns visitantes pararam para ouvir de onde vinha a melodia.

— Gostaria de oferecer esta música para aquela mocinha ali, que está de azul celeste e que conheci há pouco. Peço uma salva de palmas para ela – disse um dos meninos, com ar de intelectual e com um pandeiro à mão, apontando uma senhora

elegante, na segunda fila à sua direita.

Todos bateram palmas. Ela corou, mas riu largo. Ele começou, acompanhado de um senhor sorridente meio calvo com um violão na mão e outro, de aspecto sério, com um sax:

“Covarde sei que me pode chamar...”

— É Ataulfo – explicou-me alguém perto de mim. E completou: – Em parceria com Mario Lago.

Olhei-a e disse-lhe, querendo me enturmar:

— Eu sei. Também sou desse tempo bom.

Ela balançou a cabeça, compreendendo o galanteio, mas reprovando a mentira, e, antes que eu segredasse minha idade, mostrou-me um grupinho de adolescentes com uniforme de colégio público. Prestavam atenção no show, silenciosamente, desafiando o instinto peculiar dos jovens.

Sem ter o que retrucar, soube que eu teria que me manter também calado, para não atrapalhar seu divertimento.

Na hora do “perdão foi feito pra gente pedir”, ela se virou para mim e interrompeu seu silêncio, como se se desculpasse por me mandar calar. Sussurrou quase inaudível:

— Cabe a gente passar essas músicas para os jovens de hoje. Você não acha, querido?

Lisonjeee-me com o “querido”. Balancei a cabeça afirmativamente. Deixei que sua doçura preenchesse nosso diálogo silencioso. Ela sorriu e começou a murmurar baixinho o restante da canção, arriscando uma dancinha tímida, mas sempre conforme a música.

Fiquei contemplando o movimento de sua silhueta frágil e pensei em antigos ídolos que fizeram minha cabeça na juventude e que me dão exemplos de vida útil sem ligar para a idade.

O que leva, por exemplo, uma pessoa resolvida como Jane Fonda, na plenitude de seus 84 anos, linda, atuante e ativista convicta, a preferir ser presa algumas vezes por desobedecer às regras da “boa vizinhança” ao fazer protestos contra o aquecimento global? E o Mick Jagger e seus irmãos Stones, por que ainda rolam como crianças nos palcos do mundo inteiro, se dinheiro não lhes falta? Só pode ser para dar exemplo aos mais jovens. Para assegurar-lhes que o tempo, embora não faça acordo conosco, pode ser aproveitado com sabedoria e dedicação.

E aqui entre nós? Também temos modelos dessa longevidade que nos remeça: a Elza Soares exerceu sua magia até os 90. Como uma pantera guerreira do Reino de Wakanda, desafiou os limites de seu corpo e levou o sangue negro e o empoderamento feminino ao cenário caótico desse século de perturbações e intolerâncias. E o que dizer da incrível professora Cleonice Berardinelli, agora imortal da ABL, que afirma ter conhecido o poeta parnasiano Vicente de Carvalho, quando ela era criança? Com seu vasto conhecimento, aos 104 anos, ainda retira energias não sabemos de onde e continua diligente para exercer a função de professora sempre que é convidada.

E em nossas vidas em particular? Quantas pessoas nos deram argumentos para construirmos uma existência boa? Sim, porque certamente todos nós nos relacionamos com alguém que derramou sobre nós alguma espécie de dedicação ímpar: uma professora que marcou a infância ou despertou a paixão adolescente, um vizinho prestativo, um amigo de clube, um religioso de conversa macia e animadora, um colega de escola cuja amizade ultrapassou a distância e venceu as intempéries da vida... Foram guias que envelheceram por questões inevitáveis, mas não perderam o brilho dentro de nós.

Distraído, não percebi que mudaram o cantor, mas o tom não desafinou:

— “Tu és divina e graciosa, estátua majestosa do amor!”

Minha amiga observou que a melodia da canção era de Pixinguinha, enquanto a letra seria composta bem mais tarde por um simples mecânico chamado de Otávio de Souza. Frisou que a letra era uma obra-prima “muito difícil de entender”.

E era. E como era impressionante a simpatia de minha companheira daquela sessão musical. Criaturas agradáveis assim começam anônimas e, pela força de seu magnetismo,

com poucos instantes de convívio marcam sua presença na linha de tempo que limita nossa vida. Aquela moça ali, ao meu lado, suscitava a compreensão de que não existimos somente até os 60 anos, quando a maioria começa a se fixar na aposentadoria e passa a sossegar os ossos em frente a uma imagem de televisão.

Talvez seja esta a razão de existir dos homens e das mulheres da velha guarda, neste século XXI: somos chamados a repassar esperança e sabedoria aos que ficam, quando o tempo não nos permite mais realizar nem mesmo “os sonhos mais lindos” que sonhamos, sejam eles simples ou “de quimeras mil”, como cantava agora outro intérprete.

Muitas janets, micks, elzas, cleonices, professores e professoras, vizinhos, colegas especiais, passaram, passam e ainda cruzarão nossos caminhos. Essas pessoas não deveriam partir nunca, mas partem. São arrebatadas para seguirem adiante, em outra dimensão. Ficam na memória para nos alimentar com o que deixaram em nosso conhecimento ou em nosso sentimento. E eis a missão que cumpriram com desenvoltura, já que jamais os esquecemos.

Assim como esses ícones de nossa infância ou juventude, os meninos e as meninas do Museu da República, e minha amiga dançarina cantante, jamais serão peças de museu.

Serão justificados pelo concerto e o conforto que me proporcionaram. Afinal, o mundo precisa de cigarras que cantem para adoçar a fadiga das formigas trabalhadeiras, como diz um belo poema de José Paulo Paes.

CAPÍTULO 2

A UNIÃO FAZ A FORÇA

Data de aceite: 01/06/2023

Ronaldo Carvalho de Sousa

Três amigos se encontraram numa tarde no clube da terceira idade. Estavam jogando dominó e conversando bastante:

— Sua vez de jogar... você demora muito... dá até preguiça de jogar com você!

— Já vou... não me pressione. Esqueci meus óculos. Na verdade, meu pensamento está distante... nos meus problemas.

— O que houve?

— Meu filho ficou desempregado e foi lá pra casa com a mulher e o bebê. Tenho de ampará-los, mas minha aposentadoria mal dá pra mim e minha esposa.

— Você trabalhava como professor, né?

— Sim. Minha aposentadoria é uma miséria. Estou tentando dar aulas de reforço. Se vocês souberem de alguém precisando, por favor, me avisem.

Ataulfo, que ainda não tinha se manifestado, resmungou:

— Se meus problemas fossem

tão fáceis assim, eu estaria feliz. Eu já completei sessenta e seis anos e ainda não consegui me aposentar.

— Mas o que houve? - perguntou Crisóstomo, indignado.

— Sempre trabalhei, desde criança, como agricultor. Nem sempre contribuí para a Previdência.

O dinheiro nunca sobrava. Agora tenho que contribuir mais alguns anos, conforme me disse o advogado.

— Mas você não precisa de advogado para entrar com os papéis – disse o professor Ovídio.

— Preciso sim. Quando vou lá, a pessoa que me atende confere meus documentos e explica um monte de coisas. Fala o que eu tenho de fazer e me dá uns papéis. Mas é só eu sair de lá e já esqueci tudo. Vocês sabem, eu tenho pouca leitura. E, hoje em dia, está muito difícil conseguir trabalhar na minha profissão. Ninguém contrata idoso, principalmente idoso analfabeto.

Crisóstomo ficou calado e muito introspectivo, sem saber o que dizer diante

dos problemas de seus amigos e companheiros da terceira idade. Eles jamais reclamaram da vida, estavam sempre sorrindo e brincando.

— Que houve, Crisóstomo? Também está com algum problema? - perguntou o professor Ovídio.

— Sim, mas nada se compara com a situação de vocês. Tenho alguns problemas de saúde como a maioria de nós tem. Dificuldade de enxergar as letrinhas das embalagens dos produtos no supermercado, dificuldade de caminhar por nossas ruas e calçadas esburacadas, dores nos joelhos e nos pés, muitos comprimidos que tenho de tomar todos os dias e a ausência dos filhos e dos parentes. Muita solidão! Mas estou bem. Não posso me queixar da minha aposentadoria, apesar de ela desvalorizar ano após ano. Mas vou vivendo. Tenho muito medo de ficar só e ter que ir para um asilo. Vir aqui pra mim é muito bom. Faz-me sentir entre amigos. Faço minha ginástica, converso, conto piada, rio junto com vocês. Porém, acho que agora tenho de fazer alguma coisa para ajudá-los, mas não sei como.

— Mas o que podemos fazer? - indagou o professor Ovídio. - Somos apenas idosos, ninguém dá atenção ao que falamos.

Crisóstomo pensou um pouco e falou:

— Aqui no nosso clube tem muitas pessoas e todos têm sua experiência de vida, têm amigos e parentes, têm diversos contatos. Vamos expor esses problemas no nosso grupo. Nunca ouviram falar que a união faz a força? No mínimo, conseguiremos alunos para o professor Ovídio e trabalho para você, Ataulfo. Vocês têm muito conhecimento, podem passar suas experiências para os mais jovens.

— Se eu não sei nem ler e escrever, como eu posso ensinar? – questionou Ataulfo.

— Você conhece as plantas. Sabe fazê-las produzir, sabe cuidar delas. Use sua sensibilidade e seu conhecimento adquirido na vida. Ensine os jovens a entenderem e a reconhecerem as plantas, a cuidar, respeitar e amar a natureza. Podemos pedir ao prefeito que nos ajude a criar uma horta e um pomar comunitários. Quem participar poderá colher a produção e até vendê-la. Os sacolões daqui vão buscar hortaliças, legumes e frutas no CEASA, na capital. Por que não produzir aqui e vender aqui mesmo? Sem os custos com transporte, a produção poderá ser vendida mais barata e vai beneficiar o povo. Os produtos poderão ser oferecidos sem contaminação por agrotóxico e serão mais saudáveis.

— Boa ideia, Crisóstomo! Mas preciso de apoio com alguns recursos, como a área, ferramentas, sementes, mudas e adubo – disse Ataulfo.

— Eu também concordo - disse o professor Ovídio. - Até que tenha alguns alunos, eu também vou participar desta empreitada.

E Crisóstomo continuou:

— E tem mais. Segundo eu li na internet, a população idosa tende a aumentar em relação às outras faixas etárias nos próximos anos. Temos que pensar em aumentarmos nossa participação na política se quisermos ser ouvidos. Não podemos apenas ser eleitores,

temos de ser conscientes e eleger representantes que tenham real comprometimento com nossas demandas.

A partir daí, a conversa foi ficando mais animada, os semblantes mais suaves, mais risos, mais gargalhadas, e o jogo terminou com a vitória de todos.

APOSENTADO... FICAVA SUA AVÓ!

Data de aceite: 01/06/2023

Ney de Freitas Filho

— Você é só um aposentado!...

O petardo foi dirigido ao Manoca, mas os estilhaços foram sentidos por mim e mais três na loja de ferragens. Era brincadeira do Sérgio, filho do dono, mas certas verdades dão alergia. Manoca riu de lado, não devolveu outra troça, como de hábito, e saiu às pressas com ares de antropólogo. Na dúvida, segui-o.

— Espera aí, ô, improdutivo – testei-o.

— Aposentado... ficava sua avó! – respondeu, já recomposto nas forças da velha e boa pilhéria. - Esse cara vai ver só. Quem ele acha que é, o dia inteiro sentado, catando um prego e dois parafusos?... Trabalhei 15 anos em indústria!

— Você não vai fazer discurso de “no meu tempo!...”, vai?

— Não. Ele vai ser soterrado em etnografia matusalêmica atualíssima.

E começou outro discurso – o de competição –, fazendo um brainstorming

de velharias de atividade reconhecida e conspícua em nosso bairro, elencando-as numa taxonomia improvisada, enquanto se encaminhava, muito convenientemente, para o seu primeiro sítio de observação participante: a academia do Marcão.

Embeçada num sobrado da Júlio Ribeiro, era uma das últimas academias de Copacabana no estilo hard. Sem ar-condicionado, chegamos ao fim da estreita e longa escadaria de mão única pendurados um no ombro do outro, para nos depararmos, já na roleta, com o primeiro tiozão-avô sarado.

— E aêêêê?!... – soou a buzina desengonçada da calva completa e dois molares faltantes de Procópio, o Pró. Bíceps descomunal esticando a pelanca. Peitoral inacreditável para 70 anos, tanto que a gente esquecia de ver a barrigona, que haveria de ser enterrada com ele, quais fossem os esforços para extirpá-la. daquelas três salas de engrenagens de tortura, Pró quase não saía. Não era preciso mais observação participante para constatar que inócuo também pode ser um

corpo posto em moto-perpétuo. Foi mais fácil a descida.

Manoca enfiou-se decidido na praça Serzedelo Corrêa. Já tinha, certamente, novo conceito borbulhando e em aplicação incontida. Fincou-se como uma biruta de campo de aviação e mirava ora para os bancos de jogo de damas, ora as lojas. Tentei acompanhá-lo as intenções, como um Dupin, de Poe, e sequestrar-lhe o raciocínio. Dona Soninha, do falecido Josemar, comprava a sua milionésima quinquilharia na loja de cristais. Àquela hora da manhã, pululava a terceira idade entre o comércio, caminhadas, bancos, loterias e circunvoluções enigmáticas. Duas senhorinhas se enfiavam em doces na confeitaria. No estabelecimento de grife, madame eternizava-se sobre pulseiras e vestidos. Setuagenárias espocavam nos escoadouros das lojas de departamentos. O entorno varejista, em generoso percentual, era domínio feminino. Uma criatura em anzol, de vetustíssimo terno quadriculado, esmagava uma tímida empada, tremendo na outra mão um cafezinho. A velha confraria, espalhada nas mesas de pedra, apostava e se revezava no caldo de cana, pastel e nas frituras de ambulantes e lanchonetes circunvizinhas. Fiz a conexão. Então, não era preciso mais trabalho, e seria suficiente, tão só, movimentar a economia?

— E desde quando tu botar e tirar a mão do bolso é produzir?

Manoca afetou um esgar de meio segundo, como que impressionado com minha paranormalidade, mas não se fez de rogado.

— Isso é conceito de trabalho novecentista... Não seja alienado. Hoje, tudo é posto em ação por tudo. Qualquer movimento é produtivo...

— Acho que vou virar um passarinho...

— E é mais ou menos isso – engatou –, porque não precisa nem ser real. Hoje em dia é digital. É robô. É aplicativo. Mas em função da “pessoa humana” – foi minha vez de soltar uma careta; ele percebeu e consertou: - Vem cá que eu te explico. Mas fora desse “zumzumzoom”... Você vai entender o trocadilho.

Fingi que não ouvi e abancamos num café. De celular em punho, acessou o canal do Fabrício “Noé”. Tudo fazia sentido, como me explicou:

— Ele começou a fazer isso durante a pandemia para...

— Salvar vidas?...

— Não. Ganhar dinheiro! Um baita dinheiro, meu amigo! Mais de 10 mil inscritos...

— “Arca da terceira idade”? Não acha de mau gosto? Um mausoléu flutuante...

— Como qualquer bingo... Olhe: ele estimula os “colegas”, conversa, fala coisas, faz *lives*, aprendeu vários aplicativos, de edição, de efeitos. Passa o dia editando. Tem marketing, cursos. E dita os quatro passos...

— Paciência 1; Persistência 2?...

— Não! 4 passos, mesmo, para chegar até a mesa da sala. Para a cozinha são cinco...

— E o conteúdo?

— Vai sendo gerado. O importante é a coisa em movimento. A associação livre. A

cumplicidade. As trocas. As pessoas falando, falando.

— O papo furado...

— Isso. É... no final, é isso. Já vi que você está de má vontade. Então, vamos ver um caso concreto, de conteúdo, de peso e resultado formal. Vamos lá na comunidade, no Pavão-pavãozinho, ter com o Tio Valério, da serralheria. Sabia que ele conserta violão e que já trocou cravelha do mão-de-vaca e do Turíbio?

— Tá maluco? E o que tu vai dizer pros caras de metralhadora lá no beco de acesso? Que é do Censo? Quer saber quantas granadas de mão, quantos quilos?...

Ele já fazia sinal pro táxi na Nossa Senhora de Copacabana. Tentei demovê-lo do cientificismo suicida com um argumento de base empírica.

— Mas Manoca, tu faz um monte de bico. É síndico. Todo ano tu vai ver seu filho na Espanha e passa três meses rodando a Europa... Tu é que é o exemplo...

— Meu filho – e fez-se de desentendido –, ele foi pra lá casado e trocou a mulher dele na Espanha por outra... brasileira... Ele é que é exemplo de inércia, mesmice. Mas tem boa casa de veraneio no Mediterrâneo.

Entrou no táxi tão determinado que nem se lembrou de chamar-me. À distância, vi-o gesticulando com o motorista, provavelmente tentando explicar o exótico itinerário.

Respirei fundo, mas não aliviado. Tudo aquilo havia sido ao mesmo tempo extremamente empolgante e de uma inutilidade ímpar, tendo nós dois, sim, participado de todas aquelas atividades, mas sendo, de certa forma, só cúmplices, espectadores, “curtidores”, ou no mínimo dado um “like” ambíguo. Toda atividade, no fim, se bem aquilatado, é uma finalidade última só para os outros; é, em si, e, no fim, inútil, ou sem sentido, pois é finita e depende, mesmo, somente do valor que a pessoa atribui àquilo que faz, da paixão, dos acumpliciados no caminho, da teia de significados, do sentido, da história vivida e que ainda se vive. Porém, visto de fora, de um observatório cético (ou cínico), tudo é risível e, até mesmo, ridículo. Até meu querido ócio, esse maravilhoso cadinho de genialidades, que faz gerar tanto a depressão como a obra de arte, colocado no microscópio, é puro vácuo. Mas o que realmente resiste é esse misterioso circuito que liga as nossas existências, mantendo-nos em contato, forçando-nos a essa incessante atividade que pauta a criação constante de novos objetivos, independente dos meios, das graças, dos rebolados. É nesse fluxo que mergulhamos, nadamos com afinco ou boiamos, dependendo do nosso humor do dia, ou descanso, ou disposição, mas nele nos registramos, em todo e qualquer ponto da régua que traça, no tempo, a nossa medida.

E isso me lembrou de que eu havia esquecido na caixa o passe-partout – ou fita isolante, como se diz hoje em dia. Voltei à loja do Sérgio e, na saída, ainda pude ouvi-lo, sem ironia, lamentar-se com outro cliente:

— Eu não vejo é a hora de me aposentar desses parafusos...

CAPÍTULO 4

O BAÚ

Data de aceite: 01/06/2023

Angela Maria Rocha

Minha mãe tinha um baú. Desses antigos, grandes e pesados. Dentro dele, ela guardava... sua felicidade.

Ali estavam peças de enxoval, lençóis bordados, toalhas com detalhes em renda, vasos de cristal e estatuetas de marfim. Tudo embalado e guardado com cuidado e carinho.

Minha alegria era participar com ela dos raros momentos da abertura do baú. Tarefa executada algumas vezes por ano, para evitar o mofo e realizar a limpeza. Lembro que adorava ver todas aquelas coisas bonitas espalhadas em cima da cama.

A cena sempre se repetia. Eu olhava e mexia em tudo. Ela ficava atenta para que eu não estragasse nenhuma daquelas relíquias herdadas de parentes que nunca conheci.

Nessas ocasiões, eu sempre fazia a mesma pergunta e ouvia a mesma resposta.

— Por que não tiramos tudo do baú para usar? — perguntava. E ela respondia:

— Só vou abrir o baú no dia que tiver a minha casa e for feliz.

Eu era muito criança para saber expressar o quanto aquela frase me incomodava.

— Como assim? Minha mãe não é feliz? E essa não é a casa dela?

O tempo foi passando, muita coisa acontecendo e o baú continuava intocado. Minha mãe se separou, trocamos de endereço umas duas ou três vezes. E o baú sendo carregado de um lado para o outro, sempre fechado.

Quando eu já estava na faculdade, finalmente aconteceu: minha mãe comprou a “sua casa”. Um apartamento de dois quartos no bairro do Andaraí.

Vi o baú da felicidade da minha mãe entrando triunfante pela porta da sala.

Esperava ansiosa pelo momento de ver todas aquelas peças sendo manuseadas e vistas por todos. Havia um simbolismo muito forte envolvido com aquele baú. Um sonho quase infantil de

felicidade. Agora, tínhamos a casa e estávamos ambas muito felizes!

Mas, enquanto eu sonhava com o grande dia, o universo tinha outros planos. Poucos meses depois, na casa nova, minha mãe levou um tombo. Surgiu um caroço, ela fez uma biópsia e foi diagnosticada com um câncer, que a levou menos de um ano depois. E o baú ficou ali, esquecido entre os muitos tratamentos e internações hospitalares.

Depois do seu enterro, voltei para casa sozinha. Dei de cara com aquele baú e senti muita raiva dele. Na pouca maturidade dos meus vinte anos de idade, ele era culpado de tudo. Para mim, era o algoz da nossa vida. Estava tudo despedaçado, menos ele.

Abri-o e coloquei tudo para fora. Poucas peças tenho até hoje. Todo o resto coloquei para uso ou doei.

Quis libertar a felicidade dela. E agora, quando escrevo essas histórias e as divido com vocês, sinto que é o meu “baú” que está sendo aberto. E é a minha felicidade que está voando solta por aí.

SENHORINHA, NÃO: SENHORA SENHORZINHO, NÃO: SENHOR MAIS RESPEITO, EU SOU ADULTO!

Data de aceite: 01/06/2023

Fátima Soares Rodrigues

A primeira vez em que eu ouvi a frase: “Tinha uma senhorinha...”, juro que nem me lembro do resto da frase, mas aquela “senhorinha”, no diminutivo, chegava aos meus ouvidos como se fosse uma fragilidade, uma infantilidade, quase uma debilidade, referindo-se a uma senhora com mais de 60 anos.

Eu estava na casa dos 50 e me lembro dos meus 9 anos de idade, ao lado do meu avô, na época, ainda na casa dos 60 anos, que, para mim, parecia já centenário, e quanto mais velho eu achava que ele era, mais no “poço de sabedoria” eu me certificava de que ele mergulhava...

Fico pensando aqui com os meus botões se a criança que eu fui via os adultos de forma diferente como os jovens e adultos atualmente veem as pessoas mais idosas. Não sei se o culto ao corpo, a busca pela eterna juventude sejam formas de impedir que a pessoa envelheça, como se a velhice fosse uma condenação a todos

os prazeres, conquistas e sonhos, se é que alguém ache possível sonhar na “terceira idade”. A impressão que tenho é de que, ao atingir a idade de 60 anos, a pessoa sobe o trampolim para a senilidade, ao mesmo tempo que desce para a infantilidade, de acordo com o que vejo no tratamento dispensado a esses/as idosos/as.

No consultório médico, uma senhora de 75 anos, ativa, artesã, sente-se paralisada quando o médico lhe solicita: “levante o bracinho”, mas depois que ele fala: “agora, a perninha...”, ela se ergue, dirige-se à porta e lhe diz: “desculpe-me, achei que tivesse marcado uma consulta com um geriatra e não com um pediatra”.

Tudo bem que algumas prioridades sejam impostas, uma vez que, no país em que vivemos, parece que o respeito só é acatado quando se torna lei. Assim, em filas de bancos, aeroportos, dentro dos ônibus e em todos os lugares em que circulam pessoas de todas as idades, faz-se necessário lembrar a todas as faixas etárias de que a velhice também deve ser respeitada. Mas isso não quer dizer que

todos/as os/as idosos/as sejam portadores/as de alguma deficiência que os/as impeça de agir e pensar por si mesmos/as, pois os familiares e outras pessoas, sejam movidos pelo carinho e atenção, sejam movidos pela compaixão, seja por atribuir-lhes um sentimento de incapacidade física e mental, acabam tirando a autonomia de quem ainda responde por si mesmo, levando-o a um sentimento de inutilidade no mundo, o que, quer queira ou não, acabará conduzindo-o, como uma criança, à dependência de um adulto para sobreviver. É como se alguns/as “jogassem a toalha” mesmo, sabe? Lutam para se manterem ativos, cuidando da própria vida, resolvendo seus problemas, mas, à medida que os anos avançam, seus familiares mais próximos anteveem uma debilidade que não chegou, mas já tentam abortá-la, apropriando-se da vida do sujeito, quase que querendo respirar por ele. É uma volta à infância, com a diferença de que a criança ainda não conhece o mundo, é dependente do adulto para tudo. Agora, uma pessoa que atravessou gerações, criou uma família, enfrentou adversidades, ganhou experiência e, de repente, tiram-lhe tudo isso, em nome do amor, do cuidado, do medo... A isso, chamo de egoísmo. O amor que sufoca, que arrebatava a nossa identidade, que vigia, que quer nos “ensinar” a viver, que nos acha incapazes para resolver uma série de coisas, não pode ser amor. É posse, é superioridade, é altivez, menos amor.

Deixemos as pessoas viverem de verdade! Não conforme o que nós estabelecemos para elas. Não percamos a oportunidade de ouvi-las: tanta sabedoria e experiência de vida que muitos ainda não atravessaram...

É evidente que algumas pessoas começam a apresentar sinais de que algo não vai muito bem na cabeça e nas atitudes delas. Porém, atualmente, antes que isso se revele, há muita gente se antecipando e amputando a vida de quem diz amar, só porque a pessoa soprou a vela dos 60 anos, e, assim, concluem que ela está por um sopro...

SE REINVENTANDO APÓS OS “ENTA”

Data de aceite: 01/06/2023

Clodoaldo Gomes Tiribichá

Eu sou Genaro, um sexagenário que acabou de se aposentar. Diferente de meus antepassados, apresento um vigor físico de dar inveja aos jovens ao meu redor.

Ao passar pelo calçadão do Rio de Janeiro, observei as ondas do mar, as crianças brincando, outros correndo para trabalhar e um banco vazio esperando para ser ocupado. Sentei-me e comecei a sentir falta da rotina.

— O que fazer para continuar a contribuir com a sociedade desta cidade? Afinal, sou saudável, lúcido, pratico esportes e sou bem informado. Mas, infelizmente, com todos os atributos, as pessoas ainda me olham como se eu fosse idoso, incapaz de assumir uma rotina de trabalho.

Estava envolto nesses pensamentos, quando encontrei Geovana, uma descendente de italianos, conhecida como uma das melhores cozinheiras do

bairro. Apesar da maturidade, ainda guarda os traços da jovem que um dia foi muito vistosa. Viúva há vários anos, foi obrigada a sair do conforto de seu lar em busca do próprio sustento. Esta foi a oportunidade de unir o útil ao agradável e chegou a ganhar vários concursos de culinária. Foi sempre reconhecida pelo seu dom, o que lhe trazia uma grande satisfação. Até que a idade chegou e, de volta à sua casa, percebeu que ainda não se sentia pronta para a rotina de uma aposentada.

— Me conte, Genaro. Como está se sentindo o novo aposentado “do pedaço”?

— Descansado até demais. Passei anos de minha vida querendo descansar. Mesmo praticando esportes, frequentando a academia, sinto falta da rotina diária de levantar no mesmo horário, correr atrás do coletivo, chegar ao escritório e fazer o meu trabalho. E fiz isso durante 40 anos, até que olharam na minha cara, me deram uns papéis para assinar e me mandaram pra casa, dizendo que eu já estou aposentado. Eu até tentei argumentar, mas parece que minha idade não permite argumentações.

E você? Creio que já está mais acostumada a ficar “reclusa”... Deve ser mais fácil para as mulheres se acostumar à aposentadoria. Tudo bem que nós viemos do século XX, mas não faz tanto tempo assim.

— Por que você acha que é mais fácil para a gente? Nós também nos acostumamos com nosso dia a dia. No começo, meus filhos eram pequenos. Meu marido faleceu e eu me vi obrigada a trabalhar fora. Eu levava as crianças de ônibus para a escola e dali caminhava para onde se precisava de uma boa cozinheira. No começo, trabalhei em casas de família. Depois, restaurantes pequenos. Com o tempo, fui sendo reconhecida e fiz um curso de culinária. Participei de vários concursos, ganhei muitos prêmios. Até que chegou um dia que eu me senti frita e cozida. Estava aposentada e não podia fazer mais nada.

E no meio dessa conversa, uma bola atingiu minhas pernas... Correndo à procura dela, veio um garoto, com idade entre 8 e 10 anos.

— Desculpa aí, tio. Foi mal!

Rodrigo é o nome do garoto. Ele é filho único de Claudete, que se tornou mãe aos 16 anos. É ela que vem correndo e chamando pelo menino, que gaguejava pedindo desculpas.

— Desculpe! Machucou, seu Genaro?

— Nada, estou acostumado a jogar bola! Não sou tão velho assim... Que bom se os golpes da vida viessem só das bolas de futebol.

— Bom dia! Estava conversando com Genaro e chegamos à conclusão de que a gente é afastado de nosso trabalho mesmo contra nossa vontade. Hoje eu faço encomendas de doces, mas gostaria de sair dessa monotonia. Fazer algo que me faça sentir útil. Descobrir qual é o papel que me cabe na sociedade.

— Com licença, dona Geovana. Rodrigo sumiu e deve estar aprontando alguma arte.

— Geovana, eu gostaria de fazer algo por esta moça. Ela passa sérias dificuldades para criar este menino. Mas qualquer ajuda que eu ofereça pode constrangê-la. Não quero parecer invasivo.

— Eu também, Genaro. Já pensei muito nisso, mas penso como você.

No dia seguinte, estava passeando pelo centro da cidade e passei em frente a um grande galpão, de onde ouvi um barulho e pensei:

— Será que isso é um tipo de academia?

— Olá, boa tarde! Meu nome é Genaro, e vim saber se aqui é uma academia.

— Boa tarde. Meu nome é Lúcia. E aqui nós nos reunimos quase todas as tardes. Cada um se diverte como pode. Eu gosto de dançar. Os menino aproveitam para jogar bola.

— E você, menino? O que procura aqui?

— Eu sou Gustavo. Tenho 13 anos e venho para jogar futebol. O lugar aqui é legal porque tem bastante espaço. O ruim é que o proprietário, sempre que chega de viagem, vem aqui e toca a gente pra rua.

Eu saí dali e fui atrás de Geovana.

— Geovana, eu encontrei um lugar que pode mudar a vida de muitas pessoas e as nossas também. Inclusive a da Claudete. Você aceita fazer uns quitutes pra gente levar para umas crianças que só desejam se divertir?

— Claro que sim, Genaro. Vamos lá amanhã mesmo.

E, assim, nossa rotina foi modificada. Todos os dias ouvia o dia a dia de cada um, orientando contra os perigos das drogas e como poderiam atravessar a adolescência de forma sadia. Muitos vinham sem ter onde comer e dormir. Eu conversei com o padre da comunidade e ele se propôs a levar os menores sem teto para serem adotados. Alguns meninos passaram a dormir temporariamente na paróquia. Outros foram para minha casa, e as meninas, para a casa da Geovana. Dali saíram várias boleiras e muitas dançarinas.

— Galera, hoje nós trouxemos uma convidada de honra para conhecer vocês. Esta é a Claudete. Ela vai ser a nossa colaboradora no quesito dança. Ela vai entrar em contato com algumas ONGs onde as meninas possam fazer cursos de dança gratuitos. O filho dela é o Rodrigo, que vai entrar junto com os meninos para um clube de futebol.

Nesse instante entrou Said, o dono do galpão.

— Boa tarde! Quem são vocês e o que fazem na minha propriedade? Eu já não disse que não quero ninguém aqui? Isso não é um parque!

— Boa tarde! Meu nome é Genaro. Desculpe se invadimos sua propriedade, mas talvez eu possa explicar. A maioria dessas crianças vem para cá no intuito de dançar, jogar bola, conversar e se divertir. Este espaço tem tirado essa gente das ruas. Quando os conheci, vi em cada indivíduo a oportunidade de mudar os seus destinos dentro daquilo que gostam de fazer. Hoje eles estão aqui, longe de tudo o que o mundo oferece de ruim. Somos gratos a este galpão, porque ele também nos deu uma nova chance de nos reinventar. Todos estão matriculados e frequentando a escola. Como pode ver, seu espaço tem sido muito bem aproveitado. Eu só tenho a agradecer. Desculpe se fomos invasivos...

— Senhor Genaro, como é bom aprender com os mais velhos. Eu viajo muito e nunca tive tempo para pensar nisso que o senhor está me dizendo. Eu é que fui um egoísta. Sinto-me muito envergonhado. Um galpão que ficaria vazio por meses pode ser transformado para o crescimento de tantas vidas. Temos muito a aprender com vocês. “Bora” arregaçar as mangas e colocar mais uma oportunidade para esses garotos: eu sou lutador de Jiu Jitsu... Quando podemos começar a lutar?

ENVELHECER

Data de aceite: 01/06/2023

Maria Cristina Bressr de Campos

São duas e quinze da manhã e eu acordo como se já fossem sete e meia. Maldito remédio pra hipertensão. Agora dei pra acordar no meio da noite com a bexiga estourando. Há anos me deito cedo, sou adepta de uma vida saudável. Ou achei que era. Faz uma semana que me descobri velha. Até os cinquenta e sete anos e três meses, tinha certeza de que ainda podia tudo. Outro dia escalei um morro, verão passado peguei onda. No começo deste mês, fui parar no Pronto Atendimento de um hospital. Pressão alta. Deram-me um comprimido, fiquei quarenta minutos de castigo numa sala de recuperação cheia de idosos. Pela primeira vez, cogitei a possibilidade de ser um deles. Sem poder usar o celular, sem um livro na bolsa pra ler e encarando a ideia de finitude da minha vida, ou, no mínimo, considerando-me limitada pela primeira vez, comecei a me questionar quando foi que fiquei velha. Os primeiros fios de cabelo brancos, arranquei

com pinça. Não me incomodaram. As rugas de expressão na testa, preenchi com Restylane, o efeito dura anos. A flacidez das pernas foi uma rasteira emocional. Sempre tive pernas lindas. Era magra de coxas grossas e bunda empinada. Era magra. Não teria percebido a menopausa, não fossem os oito quilos de gordura acumulados na minha cintura. Nada de distribuição equitativa, tudo concentrado no mesmo local. Agora são três e trinta. Estou desperta como se estivesse na balada. Sem energético nem café. Insônia de quem teme não dar tempo.

MUNDO GRIS

Data de aceite: 01/06/2023

Maria Conceição Grassano Lattari

No Canadá, a jornalista e âncora Lisa LaFlamme foi demitida porque ousou aparecer com seus cabelos brancos diante das câmeras do jornal. O fato causou um alvoroço e uma discussão bem ampla tomou a internet: afinal, aparecer diante do público com os cabelos brancos ou, simplesmente, grisalhos seria um pecado... de marketing ou apenas uma questão de preconceito?

Ao homem é dada a faculdade de ser grisalho; para a mulher, a concessão não funciona assim. Dois mundos enfrentam o futuro, cada vez mais presente. Historicamente, a luta feminina é longa e dura. Suas conquistas são vagarosas. E quando se trata da terceira idade, da fase idosa, para elas essa mesma luta continua dura e longa.

Mais do que um papel, um idoso tem que enfrentar um mundo de preconceitos. Para uma mulher, a batalha é dupla. O grande papel do idoso ou idosa é mostrar

que podem desempenhar um espaço na sociedade, e não existe um lugar para o idoso ou idosa, porque ele, também, pode ser qualquer lugar. Rejeitar o “estar bem para a sua idade” com o cabelo de outros, para “estar bem consigo mesmo” usando o que se quer.

Cabelos grisalhos significam sabedoria, maturidade, talvez. Esse papel é negado para um lado dos protagonistas, de uma maneira mais dura. E esse é o papel mais importante que se pode dar a uma mulher e até mesmo a um homem que deseja cobrir seus cabelos brancos com algumas mechas pretas ou com uma cor. O lugar de se embelezar não pertence àqueles que são belos pela própria juventude. Os cabelos grisalhos, naturais ou não, fazem parte de uma beleza. Logo, alguém decora seus cabelos para se sentir bem e não para esconder alguma coisa ou continuar a ser o que a sociedade ou o marketing desejam. O velho hábito de cortar os cabelos quando a idade avança, para as mulheres, não impede que qualquer uma, a qualquer tempo, possa

usar o corte ou as cores que se queira usar; e por que não ao homem cabelos longos?

O grande papel do idoso, em nosso tempo, é demonstrar que não existe uma época, um período da vida para ser escondido. Existe um papel de demonstrar que a idade não é impeditivo de se fazer o que se queira e possa fazer. Ninguém se aposenta da vida: aposenta-se de uma vida de trabalho que deu sua contribuição à sociedade.

O mundo gris não é outro mundo, e nem mesmo significa que há experiência para dar e vender. Não ser mais aquele ou aquela que se recolhe do mundo para se internar na casa, e sim sair às ruas mostrando sua presença, e serve como alerta para os mais jovens de que, ao final das contas, o que se vê será alcançado, quer se queira ou não.

Deixar-se representar com os cabelos brancos, grisalhos ou a cor que se queira é mostrar protagonismo e não o papel coadjuvante.

A mescla de gerações não significa a experiência anotando regras para a inexperiência, ambas no espaço da teoria. Porque há jovens com pensamentos velhos e velhos com pensamentos jovens. Para isso, é importante que esses pensamentos jovens venham no espírito daqueles que aceitam as mudanças, em um sentido democrático de convivência.

O papel do idoso, nesses novos tempos, visa à continuação da contribuição. E assim, como quando jovens mostraram em cortes de cabelo fora de tom um sentido de se rebelar contra o mundo em que viveram, esses mesmos jovens, agora na idade maior, devem mostrar os mesmos sinais de controle sobre suas vidas em seus cortes de cabelo, visto que a luta por espaço é eterna, até o fim.

O papel final é mostrar que não se deve abandonar o campo da vida, e sim continuar nele, mostrando que ainda existe muita vida para ser vivida e experimentada. O papel do idoso neste século e vindouros é demonstrar que existe vida no futuro que chega.

RUMO AO SÉCULO XXII

Data de aceite: 01/06/2023

Luiz Cunha Pimentel

No metrô, encosto o cartão de gratuidade na catraca e o moço de meia idade comenta com a passageira ao lado:

— Isso é que é bom. Tô doído pra chegar logo aos 65 anos e poder andar de graça nos transportes.

— Vai vindo só como caminha (ou se arrasta) a humanidade.

— Num país onde o caraminguá da aposentadoria (com as desonrosas exceções de praxe) não permite acesso aos aposentos (muito menos às salas) nem aos remédios, descanso ou atendimento, em que rugas ou cabelos brancos são sinais de inutilidade e o passaporte para a vida plena continua com carimbo inacessível, envelhecer é tarefa para os fortes ou muito corajosos.

— O moço no metrô vê vantagem em andar de graça nos transportes porque a aproximação da velhice assusta tanto quanto a morte, e é sempre importante levar alguma vantagem na vida. Só que

o moço do metrô não sabe da missa a metade.

No Rio de Janeiro tem uma linha de ônibus urbanos que liga o bairro do Cosme Velho à Estação Central do Brasil, também conhecida como Estrada de Ferro. Na placa pequena que indica o destino, foram obrigados a reduzir as palavras. Então, ficou descrito assim o itinerário: C. Velho – E. Ferro.

No ponto, em Laranjeiras, enquanto lia aquela piada pronta, resmunguei:

— É isso mesmo, minha gente. Ser velho é ferro.

Dois ou três ali acharam graça, o que comprovou minha tese de que o humor e a esperança são os últimos que morrem – embora saiba que, infelizmente, os bem humorados e os esperançosos sempre morrem antes.

— Envelhecer é gastar o restinho de força que o corpo armazenou esgrimando, dia após dia, contra preconceitos, hipocrisia, descaso e covardia. Mas, como dizíamos noutros tempos, a luta continua e

vamos aprendendo, também, que se reclamar piora. E ainda corre-se o risco de o desabafo ser encarado como resmungos ou chororô de velho.

É ferro.

Dia desses, desenferrujando as pernas pelas ruas do Centro da cidade, neste mesmo Rio de Janeiro, sou abordado pelo garoto que distribui aqueles papelins de propaganda de casas de massagem, cheios de fotos de mulher pelada:

— Aí, tio! Cabeça branca paga meia.

— Sorri para ele, pois humor é vida, e guardei o papelinho no bolso, já que de esperanças e ilusões também se vive. Ele sorriu também, vendo que entendi o espírito da coisa, e foi em frente no árduo ofício.

E a vida seguiu o seu curso: bonito, feio, misterioso, atribulado e esperançoso, pois o destino é seguir. Tanto que, respondendo ao tema do edital deste concurso, “O papel da pessoa idosa no século XXI”, afirmo que, se sobrevivemos ao XX e chegamos a este, o nosso papel é cada vez mais (tentar) chegar ao século XXII.

O VELHINHO IN: VIVENDO O BÔNUS DA VIDA

Data de aceite: 01/06/2023

Jose Ocean Gonçalves de Oliveira

Por coincidência de pensamento, muitos devem pensar que não se chega impunemente à nossa idade... Sim, na alma, muitas marcas íntimas. Na mente, lembranças, saudades, experiências, sabedoria e muito conhecimento acumulado naqueles que muito estudaram e, principalmente, *muuiitooo* leram e mantiveram o espírito jovem, interagindo com as novas gerações e tecnologias, privilegiando sempre o ***Mens sana in corpore sano***.

Na nossa idade, tudo é muita história e estórias, alegres ou tristes, mas que deixarão exemplos de vida, entre a comédia ou tragédia e o tragicômico. Por isso, nossa vida dá um livro, um filme... O que nos leva a pensar que, já no lucro, podemos tudo. Eu mesmo, muitas vezes, esqueço que faço parte do setor de geriatria e que sou um doido da 3ª idade vivendo ao vento de pró-ventos que se vão assim que chegam. Ainda mais

quando minha mãe, aos 94, me chama de “*minino*”... E respondo: “*Chega, mãe, que estou exaurido e a senhora não tem mais idade pra isso!*” – No caso eu, após alguma estrepolia, como ir a um forró ou após 2/3h de academia ou pedalar muito de bicicleta. Sim, acredito que Deus está sempre me reinventando, e aos 69 inventei de malhar na academia. Tô com vontade até de me alistar no Exército... da Salvação. Estou falando de um *minino véi* de 73 anos que esquece as privações da carcaça...

Todos temos uma história mais marcante. A minha, agradeço a Deus diariamente: uma mente privilegiada que amo muito e me levou ao amor às Letras, Ler e Escrever, ainda mais num mundo de pessoas em sua maioria ensimesmadas, viciadas em celular. Eu amo celular e novas tecnologias, há pessoas incrivelmente criativas no mundo virtual, com as quais muito tenho aprendido. Infelizmente, há as despreparadas, sem-noção, que fazem mau uso dessa maravilha tecnológica que em muito facilitou nossa vida.

E, voltando à minha mania de Ler,

eis a minha história que levou meus pais ao desespero, e com seu excesso paternomaterial me levaram a psicólogos, pensando que o *minino véi* deles era doido, aluado... Lembro-me de que, da cadeira, em frente ao olhar perscrutador do profissional da cabeça alheia, meus pés não tocavam o chão, pois dez anos eu ainda não tinha. E tome de *Dienpax!*... Foi só a lembrança que ficou para me **curar** do bendito vício de Ler... O resto, mesmo nas férias em Russas-CE, era o de sempre: “Minino, para de ler e come!”... “Minino, para de ler, apaga essa lamparina e vá dormir!”... Não teve jeito, eu era uma tracinha devoradora de livros – até hoje!

As “sequelas” desse vício maravilhoso e abençoado foi que, não podendo estudar para ajudar nas despesas da casa com sete irmãos mais novos e agregados, vivi minha vida com apenas o **Artigo 99 Ginasial** – só as criaturas abissais e sesquicentenárias saberão do que estou falando... Mas, devido às minhas Leituras, sempre consegui excelentes empregos, em famosas Editoras e agências de Publicidade. E ganhava muito bem, sim!...

E um dia, um belo dum, aos 58 do segundo tempo, vi num jornal o aviso de último dia para a inscrição do Exame do EJA. Avexei-me e me inscrevi. Nos dois dias de provas, vi muitas pessoas reclamando que não tinham passado em algumas matérias; teriam que esperar as próximas. Eu passara em todas com excelentes notas!

Tinha eu dois Projetos: “Jovens Escritores” e “Ler É Tudo de Bom”. Tentei várias comunidades. Consegui até sala, mas não alunos. Pensei que, sendo oficialmente professor, os *minino véi* não teriam como escapar. Resultado: fui aprovado em três vestibulares pra Letras. O resto foi muito estudo e dedicação. Basta dizer que, além das excelentes e boas notas, o maior TCC até então na área da Universidade foi o meu, defendendo meu conterrâneo [e possivelmente parente distante] José de Alencar, da pecha de ser a favor da Escravidão.

E foi nos dois anos de estágio, o estagiário “mais velho do mundo”, que apliquei com admiração de alguns professores os meus Projetos. Nunca se leu e se escreveu tanto naquelas escolas Municipal e Estadual que atuei como contratado e voluntário.

Mas foi na Pós que minha satisfação explodiu, pois a famosa e poderosa UERJ era meu sonho de ser humano... Aos 62 do tempo regulamentar, fiz Especialização em Literatura Brasileira, disputando com uns 100 jovens estudantes, sendo eu mais velho até do que os professores, e ficando entre os nove sobreviventes do Curso. Sempre com o TCC já pronto no primeiro dia do prazo para começar a ser feito. E só não fiz Mestrado em outra poderosa, na qual líamos 18 livros em poucos meses para a prova, porque discordei de uma matéria [que sempre achei inútil e enche tripa de grade] e na próxima prova a exigência foi adicionada em função da minha geriátrica pessoa. Mas que eu estava bem preparado, estava!... Fui derrotado por uma criatura vazia que só era lida por alunos obrigados e submetidos a uma leitura maçante e que em nada somaria às nossas vidas...

Enfim, em meu primeiro Concurso Literário, nos anos 80, pela ex-gigante Editora Vechhi, fiquei em primeiro lugar num Concurso Nacional de Contos Eróticos [não

pornográficos]. Sendo elogiado pelo Editor e famoso Crítico Nelson Hoinneff, como escritor de poemas sensuais, tornei-me colaborador para as 5 revistas masculinas da empresa. Escrevendo erotismo com humor.

De lá pra cá, apesar dos pesares – que nós, idosos, passamos por dificuldades naturais do nosso tempo existencial, da vida atual, além do desrespeito por parte de alguns sem-noção que acham que nunca chegarão até aqui – sigo a saga do meu povo, que sorri na tristeza, ri da própria miséria e desgraça, e tira casquinha das dificuldades, por isso mesmo “*um forte*”, segundo Euclides da Cunha. E foram várias classificações em renomados Concursos Literários, participações em Coletâneas, Revistas, além da participação na 1ª edição [2001] do maior Dicionário da Língua Portuguesa e o terceiro maior do mundo, o Antônio Houaiss; e participação como meio ator no Mágico de Orós, do Renato Aragão. Mas nunca me disse Escritor, meu sonho de toda uma vida. Embora tenha material para mais de dez livros, nunca editei um... Porque hoje em dia, nas redes sociais, todo o mundo é “*escritor-kkk*”, sem nunca ter lido um livro na vida... E eu tenho noção do que é um Escritor, que quando não existia o Google, eles tinham suas bibliotecas particulares. Eram pessoas cultas e inteligentes.

E assim se vão meus sonhos. Quando criança, estudávamos OSP e Moral e Cívica... Cantávamos nossos Hinos e a Pátria era nossa mãe. Olhávamos para a figura imponente dos idosos de cabelos brancos e era puro respeito e admiração, exemplo de vida... Então, chegou a minha vez de assumir esse status de imponente e admiração. Mas isso, com exceções, também já era!... O que se vê é o que diz o ditado: “***Os canalhas também envelhecem!***”... Alguns nem cabelos têm, quanto o mais vergonha e caráter, pois têm coragem de roubar e prostituir a própria Pátria-mãe. Como se Deus não existisse e não estivesse *acima de tudo*. E a Mãe, ***ah como eu amo a minha mãe Izolda!***, para mim, ***está acima de todas***. Pois, tal a mãe de Jesus, ela também é Maria...

OS JOVENS IDOSOS DO SÉCULO XXI

Data de aceite: 01/06/2023

Celso da Silva

Como no mito da caverna de Platão, em que os temerosos cidadãos se dispunham ao isolamento por receio de chegar à boca da caverna e descortinar um mundo de conhecimento a ser explorado, no transcorrer dos séculos, as pessoas da terceira idade se tornaram velhas e viveram pouco por falta de ação.

No século vinte e um, entretanto, os idosos rompem com a inércia e se jogam de corpo e alma para viver intensamente a longevidade conquistada.

Os idosos de hoje deixam as chinelas de pelúcia sob a cama, o pijama mofando na gaveta e empurram a cadeira de balanço para um canto qualquer da garagem. Retiram o terno e os vestidos do roupeiro, trocam a brilhantina por gel, o pó de arroz por maquiagem, dão um “tapa” no visual e, gargalhando das rugas, das juntas gastas e dos cabelos brancos, rompem com a morte que os levava precocemente para o túmulo, tornando-se

ativos, produtivos e dinâmicos.

Velho! Quanta ironia! Esse termo emperrado, enferrujado e reumático não conseguiu ultrapassar a linha divisória secular que deu lugar ao: Idoso! Esse, sim! Um termo adequado para os novos tempos dos jovens sessentões que combatem o ócio se jogando de corpo e alma nos bailecos da terceira idade, para não enferrujar as juntas e reporem sorrisos perdidos nos revezes do tempo, e que, de peito aberto, retornam aos bancos escolares e iniciam jornadas empresariais e artísticas com disposição de gerar inveja e causar espanto.

Afirmo isso com orgulho, pois ao completar sessenta anos, quando pensava ter chegado ao fim da jornada, ergui os ombros, dependurei o terno no cabide, aprisionei a sisudez no armário, retirei as calças jeans e a camiseta da gaveta e iniciei a carreira de escritor sonhada desde os cinco anos e, após escrever e editar o primeiro romance, retomei os estudos paralisados no quinto ano primário, graduei-me em gestão de turismo, licenciiei-

me em letras, ingressei no universo virtual filmando, editando e abastecendo redes sociais com vídeos de caminhadas, trilhas e passeios, na busca por incentivar homens e mulheres a não absorver a alcunha de “velho” e transformar o ócio cáustico em ação.

Depois de vários romances adultos, ingressei no universo infantojuvenil e, em vez de ranzinzar e reclamar do desgaste nas juntas, percorro escolas compartilhando escritos e desenhos de minhas criações com mensagens de otimismo, superação e garra. E a minha vida, que se acabaria no mais tardar aos setenta, por certo, vai ultrapassar os cem anos.

Sim! A expectativa de vida aumentou consideravelmente e prego cravado em bananeira enferruja. Portanto, a ordem do dia para a pessoa idosa deste abençoado século é dar aos músculos o movimento necessário para a longevidade saudável, que fazemos questão de viver e, conscientes de que movimento e ação são sinônimos de saúde, deixamos de ser Os Velhos do Século Vinte para sermos Os Jovens Idosos do Século XXI. Afinal, ainda temos muito a dar à sociedade e a nós mesmos e...

Ao insolente vocábulo “velho”, desgastado, enferrujado e rabugento, meus pêsames!

Ao “idoso” dos tempos modernos, meus votos de vida longa, ativa e dinâmica, para seguir criando, empreendendo, viajando, dançando e mostrando que a inércia não se coaduna com a pessoa idosa do século vinte e um.

Idosos, sim! Velhos, jamais!

MELHOR IDADE? QUEM DECRETOU?

Data de aceite: 01/06/2023

Jacira Conceição Nascimento Fagundes

Desestabilizaram a velhice. O velho deixou de ser velho. Agora o velho é idoso. O termo soa melhor, é politicamente correto, e vamos apostar que possa oferecer maior chance de entendimento. Pelo menos serve para o velho pensar que não é velho. E tentar fugir do preconceito. O termo é novo – etarismo. Ter a ilusão de ser outra coisa, embora o dicionário diga que velho ou idoso dá no mesmo. E que etarismo é coisa feia.

Determinaram uma classificação: na escala da vida, a velhice ocupa o terceiro lugar. Fica engraçado imaginar tal escada, que cria direto um terceiro degrau, sem definir antes onde se encontram o primeiro e o segundo. Assim, a velhice instalou-se, à revelia, numa dita terceira idade.

Os responsáveis pela nova conceituação, a priori, deveriam estar bem intencionados. Mas a confusão é inevitável. Hoje, homens e mulheres já não envelhecem com a mesma tranquilidade

que seus avós, que não tinham essa de se encaixar em moldes pré-estabelecidos.

Parassem por aí – idosos constituem a Terceira Idade. Ponto. Mas, não satisfeitos, agora querem convencê-los de que conquistaram o Santo Graal – vivem a melhor das idades. E há uns tantos empenhados nesta árdua tarefa de convencer os mais velhos de que se trata da melhor idade. Pura fantasia. Quem concorda?

Experimente uma saída até o mercado ou a uma loja da redondeza. Coisa de pequena distância, que um sujeito percorre a pé com facilidade. Você já fez isso quantas vezes? E tem capacidade e habilidade para continuar fazendo. Mas uma vez que você agora é idoso, insinuam para que troque a caminhada pelo ônibus, já que tem o privilégio de não pagar passagem.

Você fez suas compras e, claro, precisa agora fazer o pagamento. Tente a fila de atendimento preferencial em uma loja ou magazine ou num supermercado. Começa razoavelmente pequena. A

previsão é que o atendimento ocorra com bastante agilidade, para não causar desconforto ao idoso. Mas só há um caixa no balcão, então o que era para ser rápido fica lento e faz a fila crescer. Diferente da outra fila, a dos não-idosos, para os quais há uma infinidade de caixas à disposição. Você olha para o rapaz atendente com desdém, porém conformado. Foi ele que o aconselhou a entrar na fila de atendimento preferencial. “É direito da terceira idade”, ele falou. E você se convenceu.

Já na família, o amor se revela em cuidados constantes e, por vezes, inoportunos, mesmo que o idoso seja ativo, saudável, independente e participativo. Mesmo que compartilhe de sua roda de amigos, execute regularmente suas tarefas e seja produtivo. E ainda contribua ou mantenha a conta comercial da família. Ainda assim, os familiares o tratam como alguém a ser direcionado sob olhos jovens atentos.

E assim, a sociedade segue com os ditos cuidados, os mais invasivos possíveis. E, para completar, sem exageros, vem a série de aconselhamentos:

“Desfrute o prazer, meu querido velho, minha amada velha. Ocupe seu tempo de sobra, use e abuse da sua aposentadoria.

Ouçã um som. Não ouve? Mais alto? Já levantei o volume, deve trocar seu aparelho. Calce aquele sapato de bico fino. Não consegue? Precisa tratar deste seu joanete.

Relaxe, faça pilates, viaje, adote um cachorro para lhe fazer companhia, beba um cálice de vinho diariamente, frequente teatro, cinema, exercite a mente com palavras cruzadas, aprenda a jogar canastra, desenvolva uma atividade, exercite o corpo, faça musculação, alongamento, leia, caminhe, dance. Tente, teste-se.

Coma com moderação, não esqueça a medicação, tenha cuidado com a coluna, não carregue peso, vacine-se, agasalhe-se, evite o sal, e também o açúcar, consulte o dentista, verifique as lentes, apóie-se no corrimão, evite corridas, cuide do coração, do pulmão, do diabetes, da pressão arterial, do colesterol, da osteoporose...”

O ideal seria que a sociedade entendesse a passagem dos anos (mais do que legislasse) como algo natural, ao alcance de cada um de nós – crianças, jovens e velhos. E que enviasse conselhos de outra ordem:

“Não faça nada do apontado acima. Ou faça o que lhe der na vontade. Até mesmo mandar para o espaço esta bobagem de melhor idade. Eles acreditam porque ainda não chegaram lá. Nenhuma idade é melhor ou pior. Mudarão de opinião quando chegarem. Não vai demorar”.

O DILEMA DA ACADEMIA

Data de aceite: 01/06/2023

America Passos Machado

Cheguei correndo na academia. Já estava suada e esbaforida – e nem tinha começado a ginástica.

– Bom dia! – Cumprimentei a recepcionista. – Tenho uma avaliação marcada. Parece que estou em cima da hora...

– Bom dia! Não tem problema nenhum. A senhora é a Sra. Beatriz, que está agendada com o fisioterapeuta Bruno? Aguarde um momentinho que ele já vem – ela disse. – Nossa! Desculpe!

– pediu, relendo a folha de agendamentos. – Agora que percebi que tem Maria também.

– Prefiro sem mesmo! E... – parei de falar. Ia dizer que dispensava o “senhora” também, mas ela já tinha saído. Desde os 50 anos, quando ganhei o “senhora”, que não consigo me acostumar.

E lá se foi a recepcionista, excessivamente alegre e bem-disposta (confesso, aí, senti um pouco de inveja)

procurar o fisioterapeuta que, em alguns instantes, apareceu.

– Bom dia, Dona Beatriz! Muito prazer, meu nome é Bruno e sou responsável pelas avaliações. Vamos entrando, fique à vontade. Estou vendo que a senhora veio bem equipada com as roupas próprias. Qual a idade da senhora?

– 70 – estranhei o comentário, afinal, não era essa a roupa que falaram para eu vir?

– Nossa, mas a senhora está muito bem para a sua idade! – ele disse, visivelmente impressionado. Uai, eu não deveria estar bem com essa idade? Será que só quem não está bem procura academia?

O tempo passou e entre peso, medidas, caminha para cá, vira para lá, fica de lado, levanta os braços, agacha, fica de perfil e encolhe a barriga, a conversa não parava.

– Quais são as expectativas da senhora? Pode ser sincera. Nossa missão é servir da melhor forma os nossos clientes – garantiu.

Até arrepiei com a palavra missão. Que palavra mais fora de lugar! Um pouco tensa, resolvi fazer uma piada para descontraír.

— Eu quero um milagre! Ficar magra, durinha, linda e jovem!

A piada não surtiu efeito. Ele olhou para mim com espanto e levou a coisa a sério.

— Imagine, Dona Beatriz! Não é milagre algum! Vamos fazer uma série de exercícios que irá fortalecê-la e enrijecê-la e, aliada a uma boa dieta, a senhora também perderá os quilinhos extras e em pouco tempo será outra pessoa — assegurou, esperançoso. — Nem vai se reconhecer no espelho! Já agendou com a nutricionista? Com certeza ela indicará uma dieta mais adequada ao seu biótipo. Hoje temos muitas: cetogênica, low carb, paleolítica (fiquei com medo de perguntar), Dukan, jejum intermitente... — e meus cabelos só arrepiando. Imediatamente me lembrei de quando fui para um spa aos 50 e a privação de comida era tanta que, por um momento, considerei seriamente comer a grama do jardim.

— Quê? Não! Não preciso de nutricionista — na verdade eu já tinha uma, mas não queria contar. — Eu tenho uma ótima alimentação! — disse, questionando-me se deveria me ofender com seu olhar descrente para o meu corpo. — Meu corpo muitas vezes pode não reconhecer, mas com certeza minha mente sim.

E foi ela, a minha mente, que se apavorou. Eu enxerguei indo para longe de mim, com asas e tudo, o glúten, a lactose, o açúcar, a cevada... em outras palavras, a vida e suas alegrias. Comecei a sentir saudades até da celulite! Ah, aqueles furinhos tão companheiros de anos e anos.

E fiquei ainda mais preocupada com a outra pessoa que eu seria depois de um tempo. Gente! Eu gostava muito de mim e não queria virar outra. Eu fui ali seguindo conselhos dos meus filhos, de que seria muito bom fazer exercícios e novas amizades. Comecei a achar a coisa muito complicada. Não era para ser mais simples? Será que era melhor eu ter ido direto para um (inserir aqui um lugar divertido tipo bar ou boteco da terceira idade)?

E o Bruno, depois de escrever tudo, inclusive previsões (impressionante!), me arrastou pela academia afora, apresentando-me para os professores e para os aparelhos que, naquele momento, mais pareciam instrumentos de tortura. E enquanto eu caminhava e observava, muitas promessas me foram feitas: “a senhora vai adorar, poderá fazer tudo que a academia oferece e, junto com uma dieta, verá o sucesso dos seus esforços”. Novamente, a dieta me dava calafrios.

Voltei à recepcionista para fazer a matrícula. Eu estava bastante atordoada. Senti que dormi fazendo planos no céu e acordei no purgatório. Eu não estava feliz. Não queria parar de comer e nem queria ficar levantando peso, andando na esteira e sei lá mais o que. Eu queria ver gente normal, jogar conversa fora e, mais importante, apenas fingir que estava fazendo ginástica — igual eu fazia na hidrogenástica! Lá o que a gente mais exercitava era a língua. E era ótimo!

Recuperei meu espírito e dei uma desculpa de que tinha esquecido o cartão de crédito. Falei que voltaria depois. Fui caminhando e matutando a história toda. Eu não era

nem gorda e nem magra. Tinha flacidez como toda mulher nessa idade tem. Passei a vida toda tentando ter um corpo que não era o meu. Só há poucos anos que fui relaxando com a dieta e estava bastante satisfeita com o meu relaxamento. Que sarna era aquela que eu estava procurando para coçar? Por que a gente passa a vida inteira tentando ser quem a gente não é? Veja só: eu, aos 70 anos, com direito a carteirinha de ônibus e fila preferencial em tudo quanto é canto, inventando novos jeitos de me fazer sofrer.

Dei uma sacudida em mim mesma. Soltei os ombros, relaxei a postura e joguei no primeiro lixo que eu encontrei a sacolinha de promessas, regras e culpa que ganhei na academia. Livrei-me do peso e fui caminhando saltitante em direção à sorveteria que, felizmente, estava no meu caminho. Resolvi me presentear com um belo sorvete pela sábia decisão.

Dali rumei para uma academia de dança de salão para pessoas mais ou menos da minha idade. Entendi que eu não queria ser nem mais e nem menos. Eu queria apenas ser feliz! Ser feliz com o que eu tinha, com o que eu era, com a forma como me construí e desconstruí tantas vezes pela vida. Senti-me livre, leve e solta. A minha idade não era uma bagagem pesada para eu carregar. A minha idade era um troféu de muitas lutas, conquistas, erros e acertos. Ela só fazia de mim uma pessoa mais sábia, feliz e alegre por, finalmente, não precisar mais ser tão responsável. Descobri que 70 anos era uma idade muito boa para chutar o balde e nunca mais buscar. Eu era livre para ser e fazer o que eu quisesse.

Olhei para aquele sol lindo, sem nenhum filtro solar no rosto ou no corpo – pensando em quantos dermatologistas se contorciam com a minha falta de zelo por suas estratégias antienvhecimento – e saudei o dia com gratidão e alegria. Resolvi que continuaria na hidroginástica, onde as risadas eram constantes e estavam incluídas naturalmente no pacote. E, para brindar as boas decisões, resolvi também que tomaria um vinho bem gostoso mais tarde, com amigas ou sozinha. Afinal, aos 70, também me dei conta de que adoro minha companhia.

O JARDIM DA NOSSA VIDA

Data de aceite: 01/06/2023

Cornélia Maura Diniz Galera

Uma cidadezinha do interior... a praça da Matriz marcando o ponto central e palco de festividades socioculturais e religiosas dessa comunidade amiga, pacata e muito “ordeira”.

Como em todo entardecer, quando o céu se veste das mais variadas cores, que se misturam numa deslumbrante aquarela que só é possível por obra do Criador, as pessoas se reúnem para apreciar o espetáculo, além da oportunidade de “jogar conversa fora”.

É o astro rei se pondo para dar lugar à luz da lua que vem aparecendo timidamente, um risquinho de nada, minguadinha ou em sua exuberância total, cheia como enorme bola, clareando o nosso mundo, prateando a folhagem das frondosas e centenárias árvores da praça. Ficamos ali um tempo embevecidos com tanta beleza.

Aos poucos, os pássaros vão se recolhendo aos seus abrigos, os bancos

vão se esvaziando e o silêncio vai tomando conta do lugar. Permanecem sentados, como que encantados com as nuances de cores se alternando a cada instante, um casal de idosos “oitentões”, num memorável e agradável bate-papo. Sem outros afazeres e preocupações, aproveitam o momento para esse colóquio que tem se tornado rotina diária, nos últimos tempos, e que os ajuda no resgate das memórias, já desgastadas pelo tempo. Afinal, quase seis décadas de companheirismo, cumplicidade, respeito e um grande amor, enlaçando suas vidas!

— Aqui alicerçamos nossa família, não é meu querido? Naquele banco ali, sob a proteção do ipê amarelo, iniciamos o planejamento do nosso lar, trocamos os primeiros beijos com timidez... sempre tinha alguém por perto!!! Sem muitas oportunidades, no século passado (que estranho dizer isso), quando tudo era diferente – quando não se define por bom ou ruim, mas que a vida era bem mais descomplicada e simples, assumimos as rédeas da nossa vida conjugal.

Vieram nossos filhos, verdadeiras bênçãos de Deus que, como flores, foram nos presenteadas para enfeitar, colorir e perfumar o jardim das nossas existências. Os cuidados necessários para que florescessem saudáveis, de corpo e espírito, foram incessantes... uma labuta diária: entre alegrias e tristezas, inúmeras dificuldades, mas outro tanto de satisfação a cada desafio superado. Podemos dizer que em nossa balança pesou mais o prato da felicidade. Hoje podemos celebrar, com júbilo, os bons resultados obtidos. Nosso jardim floresceu, de tempos em tempos com a chegada dos netos, que continuam enfeitando e nos dando enorme felicidade!

— É mesmo, minha querida, nossos esforços foram recompensados. Transpusemos o século XX, adentramos o século XXI com receio que seria “o fim do mundo”, lembra disso? E aqui estamos acompanhando toda a evolução da Humanidade, num caminhar frenético rumo a um Futuro ainda mais... o que????

— Sabe, marido, temos nossas dificuldades nesse mundo digital, virtual e sei lá quantos “als” mais, porém, o lado pessoal, cordial, de respeito aos valores herdados dos nossos ancestrais, acredito terem sido a base sólida para que nossos filhos sejam as pessoas que se tornaram hoje. Vivemos uma trajetória de riqueza ímpar nessas últimas décadas, quando as grandes transformações e descobertas aconteceram e deixaram o mundo estarecido e maravilhado. Tivemos esse privilégio... Hoje estamos observando o aprimoramento de tudo, em todos os setores, através de estudos e pesquisas técnico-científicas. A cada dia, novas conquistas!

— É mesmo! Participamos de tudo isso, como agentes transformadores, quando transmitimos para os nossos filhos a fórmula do Ser e Conviver em harmonia com a sociedade. Só temos mesmo que agradecer pela oportunidade que tivemos, e por eles, que estão sabendo colocá-la em prática.

— Espera aí, eu destaco o nosso papel de forma relevante, pois enquanto as inovações chegavam, nós cultivávamos sentimentos e emoções de pessoas. Disso eu sinto falta, porque parece que tanta “modernidade” está se descuidando de regar, podar e adubar as flores dos jardins do mundo.

— Valeu a pena tudo que fizemos. Você não acha, minha querida?

— O que eu acho mesmo? É hora de irmos para casa. Daqui a pouco vai começar a novela! Último capítulo. Não podemos perder!

E, assim, de mãos dadas, deixaram a praça, atravessaram a rua e sentiram o perfume da dama da noite e do manacá da serra, constantemente floridos, atrás do portãozinho de madeira, antes de chegarem ao alpendre amarelo.

O jardim da nossa vida sempre contribuindo, através dos séculos...

O HOMEM QUE VIROU SULCO

Data de aceite: 01/06/2023

Rogério Amaral de Vasconcellos

Não farei mistério sobre o título. Sequer é “plágio” de um filme ou associação com a condição líquida e vitaminada do ser humano, partindo da premissa de que seu volume corporal é mais aquoso e requer ser regado.

Isso posto, todo homem — gênero e idade inclusos —, apresenta sulcos.

Não os sulcos presentes em sua anatomia de fabricação, aqueles codificados no molde genético contido em seu genoma. Falo daqueles sulcos que vêm com o tempo e decorrem do dinâmico processo do envelhecimento.

Todo homem, mulher ou criança gira, queira ou não, inserido na engrenagem r(e)volucionária. Claro que muitos se recusam, por vontade própria ou inaptidão, a admitirem seus sulcos, o que está além de sua capacidade em fazê-lo.

Não concorda?

Quando o homem *sai de fábrica*, comparando a um carro, já no pátio

da montadora, ele nem precisa pisar no mundo, ter as rodas na pista, para desvalorizar. A ótica do mercado assim lhe impõe, cabendo a nós mostrar o quanto equivocada pode ser essa conclusão.

O homem, você, eu, qualquer outro, nada restrito a espécie humana se fosse a ideia desta crônica partir para uma leitura menos genérica, faz parte da decadência. Os sulcos nada mais são que os sinais, como códigos de barra que nos distingue como indivíduos. Portanto, o barreamento é nossa identidade mais primitiva.

Continua duvidando? Faz bem. Homens e carros (ao menos humanos e carros plurais, até o início do presente século) não trazem manual de instrução para os “itens do fabricante”. Já carros voadores e metahumanos serão vistos em outra crônica, não aqui.

Enquanto isso, pense que em nosso mundo, que não é hipotético, virtual, um devaneio midiático jogável, as fábricas automotivas não param de produzir. Apesar disso, possuem ritmos distintos em cada lugar do planeta. Existem incontáveis

carros azuis, carros rosa, carrinhos de bebê, carrões de luxo, blindados, esculachados, amassados, tunados, reupados, fuzilados, depenados, recondicionados, assim como vemos aqueles carros guinchados, ferros-velhos ambulantes, carros enferrujados, carrinhos de supermercados ou “flex” com o esmalte da lataria verde-esmeralda...

Carros são bens de consumo. Homens são bens consumistas. Entre um e outro permeia o tempo, o arquiteto dos sulcos que se alastram em nós.

Com isso, quero dizer que o homem não é definido pelo carro que ele pilota. É justamente o sulco que o carro dele produz que nos interessa.

Fez-se necessário esse preâmbulo para se chegar ao cerne da questão: como é envelhecer (de preferência com qualidade) e revelar o nosso potencial no século XXI.

Deu no jornal: “O envelhecimento é a demonstração da evolução da humanidade, à qual, o avanço científico e as mudanças sociais ao longo dos tempos não lhe são alheias” (JOURNAL OF AGING AND INOVATION).

“Ser **idoso**” e “ser **velho**” podem parecer sinônimos, mas a abordagem do segundo, quando não está associada ao “velho do saco”, para meter medo nos novos, em regra é muito excludente. Remete ao ser descartado e improdutivo, ou seja, um fardo para a sociedade. Não é isso que nos interessa, enquanto pilotos de carros veteranos.

Esta crônica, pretensões à parte, prova o contrário. Ser velho, idoso, gagá, bagaço, rodado, caduco, arcaico, borocoxô, carcomido, cacudo, bolorento, superado, enfim, o que já serviu e se gastou no atrito com o tempo, com maior ou menor grau de preconceito e tato, precisa ter um olhar diferenciado.

São os sulcos, mesmo os “maquiados”, estética e cosmeticamente, que atestam a nossa experiência. Essa deveria ser valorizada, não com salário fruto somente de políticas sociais e incentivos fiscais, mas como investimento. Para que o homem mais experiente possa terminar ou começar um ensino superior/técnico/especialização e poder, assim, se manter ativo e produtivo, ainda que somente (e, principalmente, sem a pressão da sobrevivência) para satisfação pessoal.

Certamente você e eu não somos ávidos colecionadores de pelancas por preferência pessoal, assim como colecionadores de álbuns da Copa se matam por um retalho autoadesivo, endividando-se no processo. Com nosso design inteligente moderno, hi-tech, somos atores e vítimas da evolução.

Felizmente, os sulcos estão presentes em tudo.

Na agricultura, são traçados na superfície fendida pelo arado.

Na anatomia, são depressões, por onde também passam nervos, vasos e alojam o próprio coração; esculpem as faces, contribuem para o “bigode chinês” (cavidade nasogeniana) na lateral do nariz até o lábio, as rugas de expressão aparecem em toda parte, com os principais coadjuvantes infrapalpebral e labiomentoniana, que tanta clientela arrecadam nos preenchimentos movidos a ácido hialurônico.

Na música (dinossauros sabem o que estou falando), sulcos são depressões por

onde desliza a agulha da vitrola, presentes no disco de vinil.

Na engenharia, atuam nas polias por onde passam cordas e fios para minimizar a força empregada para se erguer um peso.

Na natureza, o rastro (ainda que temporário) criado na passagem dos patins de gelo...

Já quase ultrapassando a metade da outra metade do século XXI, repensar o papel do homem não é apenas uma questão social.

É vital para a nossa sobrevivência.

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.

O QUE VOU FALAR PARA OS MEUS 70 ANOS?

Data de aceite: 01/06/2023

Maria Regina dos Santos Vergueiro

Aqui estou eu, entrando nos 70. Eu não pensava chegar nele tão rapidamente. Desta vez, contudo, não fui pega de surpresa, como nos 50 e nos 60 - eu já estava à espreita. Havia algum tempo que vinha me perguntando o que ia dizer a ele, quando chegasse.

As ideias foram clareando devagar, não foi assim, de repente. As coisas começaram por volta dos 66 ou 67 anos. Dei uma parada para relaxar e vi você – minha nova década – se aproximando. Eu estava feliz, leve e solta na vida. Por que antecipar uma conversa que poderia deixar para mais tarde?

Nada a ver com arrependimentos. Do fim dos meus 50 anos até meados dos 60, fiz quase tudo que almejei. Quando me aposentei, disse para mim: agora vou me divertir. E lá fui eu. Viajei por várias partes do mundo, sem horário para voltar, vagabundeei pelos shoppings, vi todos os filmes que queria ver, tomei muitos cafés

com os amigos, no meio da tarde, naqueles dias da semana em que só os que podem cometer esse pecado, o fazem.

Então, quer saber por que mudei de rumo? Se estava me divertindo, como afirmei, qual a razão da mudança? Bem, a resposta não é tão simples, mas vamos lá. São aquelas pedras que insistem em bloquear os nossos caminhos, aquelas que nos machucam, mesmo quando estamos felizes, pois apenas as contornamos. E nunca a retiramos em definitivo.

O medo da velhice era uma delas, já falei sobre isso. Mas havia outros medos, outros sentimentos que, algumas vezes, voltavam. E o que era para ser felicidade, convertia-se no oposto, virava tristeza, aborrecimento.

Um exemplo foram algumas das minhas viagens. Claro que não todas elas. Lá ia eu gastar o dinheiro que havia guardado para isso. Arrumava a mala, pensando nos lugares que ia passar, nas fotos que ia tirar, nas histórias que iria contar, quando voltasse. E quando voltava, não tinha ânimo para nada. Nada de

organizar fotos, rever momentos, nem queria falar no assunto.

Ah, as pedras da minha vida... Se eu ia viajar com outras pessoas e, durante a viagem, algo me incomodava, por que não falava a respeito? Por que não cobrava, quando o que havia sido combinado - e que me fizera aceitar a viagem - fora simplesmente descumprido? Por que engolia tantos sapos? Ou só deixava para me manifestar quando estava com a cabeça fervendo e já não era mais tempo de falar sobre?

Tive tantas chances para resolver tudo, mas deixei para lá. Como dizia Fernando Pessoa: “Agora, o tempo está diminuindo. É tempo de abandonar roupas usadas, que têm a forma do nosso corpo. E esquecer os nossos caminhos que nos levam sempre aos mesmos lugares”.

A morte da minha mãe e de duas amigas, com quem convivi e morei no meu início em Brasília, me fizeram ter a compreensão exata do que o poeta escreveu. Tenho que fazer a travessia da minha vida antiga para uma atual, onde eu seja mais leve e o contentamento com ela venha de dentro e reflita no que eu resolver viver, aqui fora. Se não fizer, como diz Fernando Pessoa, terei ficado à margem de mim mesma.

Mesmo, porque, você, leitor, vai deixar de ler o que escrevo e dizer: “Ela fala só de problemas, de medos. E que vai mudar; viver simplesmente. Mas nada! Só se repete!”.

Então, setenta, podem vir! Estamos conversados. E se prepare porque lá vamos nós! Aliás, eu já tomei minhas providências para essa mudança. Mas não pense que vai ser assim, num passe de mágica. Ou que, por causa disso, vamos ter todo o tempo do mundo. O tempo urge para a gente, ele está cada vez menor. Mas nada de desespero, a gente vai mudando. E a cada mudança, comemorando a vida! Pois, na vida, o que importa não é o que obtemos ao final do caminho, mas o próprio caminho.

Estamos de acordo?

UM CÃO E UMA ANALOGIA

Data de aceite: 01/06/2023

Jorge Ivam Ferreira

Um dia, em torno de 10 horas da manhã, um vizinho tocou a campainha de minha casa e perguntou-me se eu queria ficar com seu cachorro porque estava mudando para um apartamento e não podia levá-lo.

Fiquei com o Zé. É esse o nome do vira-lata. É quase todo preto, com pelos castanhos no focinho e um pouco acima das patas. Desconfio que tenham passado mel nessas partes, e elas ficaram dessa cor. Por muito tempo, os passantes, sobretudo crianças, paravam defronte do meu portão para vê-lo girar velozmente enquanto latia. Era como se possuísse um eixo que lhe possibilitava dar inúmeras voltas sem sair do lugar.

Não demorou muito para ele mostrar que é também um excelente caçador. Perdi a conta das tantas que vezes que tive de colocar um bambu servindo de ponte entre o pé de acerola e o muro para que um gambá (também conhecido como saruê)

pudesse ir embora. Se eu não fizesse isso, nem o marsupial sairia do galho onde estava, nem se conseguiria dormir em casa por causa dos latidos furiosos do Zé. Os gambás que tiveram a infelicidade de ser alcançados não foram mortos porque os socorri, mas saíram bastantes machucados. Quando o Zé pegava um por cima de suas orelhas, batia-o no chão como uma lavadeira do Jequitinhonha bate roupa.

Rato, então, deixava meu cão maluco revirando cada canto do quintal onde a presa tinha deixado seu cheiro. Ficava nessa atividade o dia todo. Quando pegava um roedor, esmagava-o, mas não o comia. Um dia encontramos, na garagem, o pobrezinho de um preá morto por ele.

Zé também ficava incomodado com o passeio do gato do vizinho sobre o telhado da edícula. Com certeza, lamentava não ter acesso à cobertura. Certa vez, minha cunhada, que viera passar o Natal conosco, vendo-o latindo para o alto, declarou preocupada que ele estava percebendo a presença de algum

espírito. Respeitei sua credence não lhe explicando o motivo de o Zé agir assim.

Ultimamente, nem gambá, nem rato, nem preá tem aparecido no meu quintal. O gato também desapareceu do telhado, mas o nosso Zé continua alerta. Outro dia, constatando que ele estava latindo sem motivo, comentei com minha esposa que ele o fazia por hábito, não queria descanso e, ao gracejar assim, fiz uma analogia com essas pessoas que se aposentam e não querem parar de trabalhar porque estão perpassadas pela ideia de que, enquanto estão saudáveis, devem ser úteis à sociedade. Muitas delas são indivíduos que começaram a trabalhar muito cedo, uma vez que as condições financeiras de sua família obrigavam-nos a buscar o seu sustento já na adolescência.

Aposentei-me recentemente e vários dos meus amigos instigam-me a procurar um trabalho, alegando que ainda estou em boas condições físicas e tenho muito que servir à sociedade. Esquecem que muitos jovens estão procurando ocupação e não a encontram, e que se eu voltasse a me empregar, estaria tirando a vaga de um deles.

Sem o pessimismo do poeta simbolista Emiliano Pernetá, tomo emprestadas suas palavras: “A mocidade aí vem, que ruge e que protesta,/Invasora brutal. E a nós que mais nos resta,/ Senão ceder-lhe a espada e o manto de veludo?”

Pego esse empréstimo porque a poesia me encanta, porém faço duas ressalvas: primeiramente, não considero a juventude invasora. Ela tem seu direito natural e precisa ter suas necessidades atendidas e, para isso, um emprego é fundamental. Não serei egoísta a ponto de tirar a oportunidade de um jovem arranjar uma colocação no mercado de trabalho, reivindicando-a para mim. Em segundo lugar, eu trocaria “ceder-lhe a espada e o manto de veludo” por *passar-lhe o bastão*, porque essa expressão está mais de acordo com o prosaísmo do século XXI e com a insignificância da minha pessoa, que, numa monarquia, seria um súdito, jamais um rei.

Voltemos aos meus amigos. Eles não percebem o paradoxo que existe no fato de cobrarem de mim mais anos dedicados ao trabalho, entretanto acham natural que haja indivíduos que nunca trabalharam porque vivem de herança ou de rendimentos do seu capital.

Também meu pai exigia que eu, com sete de idade, me levantasse com o nascer do sol para não ficar preguiçoso, mas achava normal que o filho do patrão acordasse depois do meio-dia. É claro que ele não fazia isso por sadismo ou maldade, agia assim porque gerações anteriores incutiram-lhe esse discurso de dedicação ao trabalho, que interessava ao senhor de escravo e continua sendo do interesse da classe dominante.

Sei que meus amigos estão pensando em me fazer o bem, mas peço-lhes que aceitem que eu fique em casa me divertindo com o Zé, observando o voejar transparente das libélulas sobre o laguinho que há no meu jardim, sem me preocupar com a crítica dos outros à minha preguiça e, sobretudo, cuidando da minha saúde para que futuramente eu não venha sobrecarregar o SUS.

OLHA OS SESSENTA AÍ, GENTE!

Data de aceite: 01/06/2023

Jose Carlos Bastos

O futebol vivia paralelamente à sua vida com táticas e tratos amorosos com a bola. Os dias repetiam-se em meses e meses a cada ano. A primeira bola de meia. O primeiro time de coleguinhas da rua. A seleção do colégio. A seleção da faculdade. O time do trabalho. O time dos amigos que ficaram. O time com os netos. Netos?! Chegara aos sessenta. Melhor idade. Maior idade. Idoso. Ainda quis continuar a jogar com os netos. A bola, como uma amante liberta, já não atendia somente aos seus tratos amorosos. Insistia em permanecer mais com os rivais do que com ele. Pendurou as chuteiras. Ciúme de bola. Já é demais.

Havia o que comemorar com os sessenta. Passe livre no serviço de transporte. Meia entrada no cinema. Meia entrada nos shows. Fila preferencial em bancos. Fila preferencial no embarque de aviões. Fila preferencial para pagamentos de compras de supermercados e nas

compras de remédios. Farmácia Popular. Sorria um sorriso infantil de dever cumprido. A felicidade ficou maior. Fez a contagem do tempo de trabalho. Concluiu que poderia se aposentar por tempo de contribuição. Uau!... Os sonhos, como cauda de cometa, passavam brilhantes, dançantes.

Ao desembarcar do cometa dos sonhos, Maisqueumberto entendeu por que o R está antes do S no abecedário. A tal da realidade estava se mostrando arredia, mal humorada. Recebeu a aposentadoria. Uma bolada. Demorou, mas eles pagaram desde o dia que foi pedido. Olhou o valor unitário. Esticou o máximo possível para os lados. Não conseguiu cobrir o mês. Otimista, pensou que colocaria a bolada na poupança e retiraria os dias faltantes para cobrir o mês. 30%! O advogado estava cobrando seus honorários. A bolada menos trinta por cento, mesmo na poupança, não duraria muito tempo. Com fé, olhou para os dias que poderia retirar do mês... Retiro espiritual?... Jejuar?... Morrer um diazinho só?... Revoltou-se. O cálculo da aposentadoria estava errado.

Pediu revisão. Nada. Além de um fator previdenciário negativo, a aposentadoria não considerava valores anteriores a 1994. Pagou, mas não levou. Fora o melhor tempo de salário de Maisqueumberto.

A vida de aposentado estava à morte. Ainda não havia conseguido colocar o cinema no mês. Nem com meia entrada. Entrada inteira, não teria saída. Os dias de retiro, jejum e morte aplicava no supermercado. Gostou dos novos carinhos. Menores. Não precisava de uma semana inteira de dias para encher. Os caixas exclusivos para pagamento, às vezes um, às vezes dois. Filas morosas. Será excesso de conversa do pagador?... Pessoas idosas adoram falar com caixas de supermercados. Será falta de entendimento entre “débito ou crédito”?...

“Cartão esse ou aquele”?... Muita coisa para assimilar. Queria apenas pagar os dias do micro carrinho cheio.

Maisqueumberto resolveu voltar a trabalhar. A tentativa de morrer mais que um dia para caber o mês na aposentadoria teve consequências sérias. Durante o soro aplicado na emergência do hospital, tomou a decisão. Após um mês de busca, entendeu que a carteira de idoso não liberava a catraca de vagas ao trabalho. Concurso público. Ah! Maisqueumberto não desanimou. Seu avô materno tinha sido servidor público. Fiscal de feiras livres. Maisqueumberto tinha superior completo. Na banca de jornal da esquina, entre uma conversa e outra com o dono, dava uma folheada no Jornal dos Concursos. Fiscal de Rendas. Sem limite de idade. Salário do mês dava para o ano todo. Resultado das provas com valor igual, vantagem para mais idoso. Ao verificar as exigências de conhecimento ficou desolado. Só na letra I, tinha IPI, ITR, ITBI, II, IE, IR?... Será que há espaço no HD de 60.0 para tanta informação?... Na dúvida, preferiu o de Assistente Administrativo. Salário junto com aposentadoria dava o mês e mais alguns dias. Foi aprovado.

Sorriu sorriso dos sonhos. Maisqueumberto teve, novamente, horas de um dia feliz. As horas que se seguiram voltaram ao R da realidade. O plano médico encaminhou carta informando o aumento que teria por ele ter completado 60 anos. Lá se foram os dias a mais do salário com a aposentadoria. No início do exercício como servidor público, foi informado que não teria auxílio transporte. Justificativa era o transporte público gratuito. No setor que iria trabalhar, havia dois servidores com menos de sessenta. Os dois receberiam o auxílio transporte, mesmo utilizando carro próprio para comparecer ao trabalho. Sempre otimista, Maisqueumberto ainda tentou pensar nos lugares reservados no transporte público para os com idade de sessenta ou mais. Só conseguiu se lembrar dos jovens que lá se sentam e fingem estar dormindo para que não se cumpra a lei.

Na dicotomia do R e S, Maisqueumberto deparou-se com o ruim. Sendomaria, sua companheira, contraiu Alzheimer. Ficou agradecido por conseguir o remédio na Farmácia Popular. O custo era de três dias do salário com aposentadoria. Entre o pegar a senha e sair com o remédio, transcorriam quatro horas seguidas. Paciente, Maisqueumberto acompanhava os noticiários na TV ligada na sala de espera da Farmácia Popular. “Projeto

de um deputado federal propunha a obrigação de escolha quando do falecimento de um dos dois elementos do casal. Caso de falecimento de um, a pensão passará a ser metade da aposentadoria”. Maisqueumberto ganhava 15 dias do mês e Sendomaria outros 15 dias. Os meses de 31 dias eles iam resolvendo com o ganho no jogo do bicho, alguma promoção do mercado.

Maisqueumberto ou Sendomaria teriam 22,5 dias de recebimento para pagar 30 dias. Nem me fale dos meses de 31 dias. Esbravejou com os próprios pensamentos.

A boa notícia foi o surgimento de órgãos e instituições internacionais voltadas para o idoso da América do Sul. **“Mudar o pensar, sentir e agir em relação ao idoso. Tornar o idoso protagonista em sua comunidade. Serviços de saúde e atenção integrada para atender a necessidade do idoso. Cuidado de longa duração para idosos necessitados”**. Cochilou. Sonhou estar em um país insular da Ásia Oriental. Localizado no Oceano Pacífico. Acomodou-se naquele abraço carinhoso. População respeitosa com os idosos. Acordou feliz a duas senhas antes da sua. Ligou imediatamente para a neta. Ofereceu soluções de problemas matemáticos. Em seguida, para o neto. Tentou falar a gíria de momento. **“É nós, tamo junto”**. Talvez o próximo encontro fosse antes do aniversário... Antes do natal... Simplesmente pelo desejo do encontro. Concluiu que todo o esforço merece aplauso, mas a América Latina precisa, também, educar as gerações, desde o berço, para praticar o respeito aos idosos.

ETERNAMENTE JOVENS

Data de aceite: 01/06/2023

Antonia Mendes Teixeira

E de repente nos sentimos velhos. Nasci no longínquo ano de 1947. É sério que já estamos no século XXI? Mas pior do que me sentir velha no ponto de vista cronológico é atestar essa condição do ponto de vista da essencialidade. Essencialidade que perdemos em nosso ciclo de familiares, coadjuvantes nos processos de tomada de decisões que, direta ou indiretamente, nos inclui. Pode isso? Diante deste novo modelo de viver, desta nova velocidade de fatos, somos, na maioria das vezes, apêndices – estamos em 2022, não posso esquecer.

É engraçado quando olho no retrovisor e percebo que gastei todo o meu tempo reafirmando minhas verdades, pregando ensinamentos que, por sua vez, foram aprendidos com meus antepassados e que, na forma deles, também sentiram essa sensação de *dèjà vu*. Ora, mas soa um tanto paradoxo o fato de que se a verdade dos nossos filhos está pautada

nas nossas, repassadas a eles durante toda a vida, não deveriam eles também envelhecer reproduzindo esses mesmos valores?

Diante desse dilema, enxergo claramente dois caminhos a serem seguidos: ou aceitamos pacificamente esse contraponto e nos colocamos como sujeitos inertes e passivos, meros receptores dos lampejos de iniciativas afetivas e frações de tempo que nos sobram nas vidas dos “jovens”, ou incorporamos sujeitos de transformação, quebrando paradigmas e “re”assumindo nosso protagonismo dentro de nossas próprias vidas. E qual o caminho para isso? Voltando a sermos e nos sentimos úteis e essenciais.

Percebam que falo aqui de um sentimento atemporal, porém gostaria de provocar ainda mais esta reflexão, citando um fator que considero ainda mais desafiador, que é o conflito de gerações. Karl Mannheim chama de entelêquia geracional a classificação das gerações conforme o ano de nascimento e as características formativas relacionadas a

cada um desses grupos geracionais. Então, para Mannheim, eu sou uma “Baby Boomer” porque nasci no pós-guerra e tenho 74 anos.

Agora imagine uma “Baby Boomers”, exemplo de uma geração produto de um modelo extremamente rígido e disciplinar, que carrega consigo características como a obstinação e a defesa dos valores tradicionais como a família, a realização pessoal, financeira e o trabalho, tendo que, em pleno século XXI, se redescobrir como pessoa e ocupar este protagonismo num mundo completamente novo, onde a geração hegemônica é a Alfa, que privilegia a tecnologia e seus recursos como instrumentos de sua própria comunicação, interação, afirmação e relações pessoais.

Vejo-me dentro desse dilema, vivendo essa interseção, afinal, precisamos ser vistos e lembrados pelos filhos, netos, amigos, dentro todos os que compõem nosso ciclo de amizade e vida, mesmo tendo pensamentos e opiniões tão diversas, na maioria das vezes vistas por eles como “ultrapassadas”, “antigas”, “jurássicas”. E como ajo? Com sabedoria.

Então vamos lá. Não adianta chorar as pitangas, a realidade é esta, o tempo é este, tenho que me unir com as redes sociais (por sinal, o que seria da minha vida hoje sem o WhatsApp?). A internet já faz parte do meu cotidiano. O lfood é meu fiel companheiro e já uso até Uber. Tempos modernos. Mais do que nunca, aquele ditado que diz “Se não pode com o inimigo, junte-se a ele” não poderia ser mais atual. É saber fazer do limão a limonada. Ora, que diferença faz se temos 20, 30, 40 ou 80 anos? O que verdadeiramente importa é o que podemos oferecer para a sociedade em que estou inserida. O que faz a diferença é o quanto essencial eu sou para as pessoas que me rodeiam, e é nessa concepção que vivo.

O nosso papel como pessoas experientes dentro de nosso meio social é sermos o que a gente desejar, é sermos influenciadores de boas práticas, é sermos exemplos de vontade de viver e de aproveitar cada minuto da vida com a maior intensidade possível. É provar que não é a geração que nascemos, mas o estilo de vida que adotamos o verdadeiro retrato de nossa personalidade.

Confesso que sempre é necessário um gatilho para disparar em cada um de nós essa descoberta. No meu caso, esse gatilho foi minha inserção na UMA – Universidade da Maturidade da UFT – Universidade Federal do Tocantins. Aqui, vivo um redescobrimto diário de mim mesma. Aqui me sinto essencial e útil. Aqui, eu sou eu na magnitude de minha essência e de minha própria existência. A protagonista de minha própria história. Se eu me completo, fico menos vulnerável aos sentimentos ruins, fico menos frágil, menos exposta.

A sociedade carece de nós como pessoas que já viveram muito, que já superaram tempos difíceis, que já experimentaram regimes políticos/econômicos/sociais distintos. É meu papel me expressar como quem já viu e viveu cada experiência. É meu papel reafirmar minhas verdades, minhas crenças, minhas tradições, minha cultura, minhas manias, meus gostos. É meu papel marcar meus descendentes com memórias de mim, do tempo que convivi com cada um. É meu papel tentar fazer do mundo em que vivo um lugar mais

harmônico e melhor para cada um também viver.

Tudo isso é meu papel, não porque tenho 74 anos, mas porque estou viva e ativa, essencial e útil, porque hoje me considero eternamente jovem, uma ALFA BABY BOOMER.

CORAL ANJOS DE DEUS

Data de aceite: 01/06/2023

Iva Dias Pereira

Semana passada, duas amigas e eu saímos pela cidade, à procura de uma roupa para o casamento da minha sobrinha Vera. Era terça-feira, 15h da tarde, um calor insuportável e a cidade lotada de pessoas, tanto locais, quanto de outras cidades, tudo fruto da concentração das eleições, pois naquele final de semana ocorreria a eleição presidencial.

Continuamos a procura pelo meu vestido, e, na primeira loja, uma moça bem jovem me atendeu. Olhei as roupas disponíveis, mas nenhuma me agradou. Fomos a outra loja, na mesma rua da primeira, e não diferente dessa, nenhuma me agradou. Passamos em cerca de nove lojas, e várias não me agradavam, e nas que eu gostava, nada me servia.

Em todas as lojas onde passei, reparei em algo: todas as atendentes eram moças jovens. Comecei então a me preocupar. Questionei a mim mesma: será que os idosos estão perdendo o espaço

na sociedade? Qual o motivo de as lojas não apresentarem alguém da minha idade trabalhando? Fiquei com essa indignação o dia inteiro dentro de mim.

No dia seguinte precisei ir ao banco e, com esse questionamento, observei o quadro de funcionários de lá e, não diferente das lojas, eram todos jovens. E eu, com meus 64 anos, fiquei preocupada, pois realmente os idosos não estavam presentes em vários espaços da sociedade.

A partir disso, comecei a observar todos os lugares onde passava, para notar se havia alguma pessoa acima de 60 anos. Comecei indo ao mercadinho do Sandro. Chegando lá, nem me dei ao trabalho de observar, eu mesma me atrevi e perguntei: “Você tem algum funcionário idoso aqui, amigo?” Ele logo me respondeu: “Não, minha Senhora, precisamos de funcionários ágeis e atualizados”. Fiquei sem chão, a ficha caiu e percebi que as pessoas idosas não estavam recebendo o valor que merecem.

Descontente com a resposta do rapaz, fui a outro estabelecimento, dessa

vez uma academia, e, chegando lá, uma moça, muito educada por sinal, me atendeu.

— Pois não, senhora, em que posso ajudar?

Agradecida, perguntei se ela era a dona da academia ou uma colaboradora. Ela disse que era uma das colaboradoras, e as outras estavam no horário de almoço. Fui conversando com ela sobre outros assuntos até ganhar intimidade, e fiz a pergunta sobre o que estava disposta a saber:

— Minha querida, aqui trabalha alguma pessoa idosa? Meio envergonhada, ela abaixou a cabeça e disse:

— Não, aqui a maioria dos funcionários são jovens.

Agradei pela resposta e também pela longa conversa, mas voltei para casa com o coração triste e uma indignação, que quem passava e me olhava no rosto percebia que eu não estava bem.

Na sexta-feira, fui para o casamento da minha sobrinha, e, tentando disfarçar para não expressar minha tristeza, conversava e bebia com algumas amigas. Mas sempre pensativa no descaso de muitas empresas em relação às pessoas da terceira idade.

Então, no domingo fomos à missa, realizada na Catedral de São José, em uma pequena cidade do interior. Sempre chegamos cedo à igreja, e percebemos que os músicos ainda não haviam chegado. Não nos preocupamos tanto, pois poderia ter acontecido algo, e eles já chegariam. O tempo passava, e nada dos músicos. Foi então que decidimos tomar a atitude de cantar na missa naquele dia.

Continuando com aquela tristeza por não encontrar pessoas idosas ativas na sociedade,

fiz uma breve prece:

— Senhor, me mostre de alguma forma onde os idosos estão inseridos na sociedade, e de que forma pode-se resgatar o valor e participação desses que há anos não são bem aceitos no mercado de trabalho.

Depois dessa curta conversa com Deus, meus olhos começaram a ver as coisas por outro ângulo. Quando analisava quem realizava as leituras da missa, percebi que era uma mulher que aparentava setenta anos; da mesma forma o pessoal da acolhida, e, logo quando iria observar quem presidiria a missa, me chamaram urgente para ensaiar, pois como os músicos não chegaram, era nossa responsabilidade de paroquianas assumir esse papel.

Confesso que ficamos muito tímidas, pois desde pequenas até a terceira idade frequentamos a igreja, mas nunca chegamos a assumir algo à frente, somente acompanhando. Ainda mais dessa forma, pegadas de surpresa, foi desafiador. Ao realizar uma curta conversa com minhas colegas, motivamo-nos umas às outras, e lá fomos nós.

Na oportunidade, uma das minhas amigas resgatou o que há anos não praticava: tocar violão. A outra amiga e eu assumimos o vocal. Ensaiamos por cinco minutos, pois não havia mais tempo, a missa já estava iniciando. Nesse momento, observei quem era o

Padre que celebraria a missa. Era um amigo de longas datas, e eu me alegrei muito por reencontrá-lo, e mais ainda em saber que a missa seria presidida por uma pessoa idosa.

Nessa missa, Deus me mostrou o que Lhe pedi em uma conversa rápida. Pude perceber que os idosos estão em todos os lugares, pois respiramos experiência por longos anos vividos, e inspiramos sabedoria. Com isso, percebe-se que assumirão um papel maior e muito importante na sociedade simplesmente pelo fato de que estarão proporcionalmente em maior número. Portanto, devemos estar preparados para isso, pois seremos protagonistas da sociedade.

E assim aconteceu. Essas três mulheres idosas dirigiram e animaram toda a missa. Focamos em músicas que toda a comunidade conhecia, e toda a igreja participava e cantava alegre. No final, o que antes eram três senhoras cantando se tornou um imenso coral. E no final, minhas amigas e eu recebemos elogios do Padre, ao dizer que, de todas as cidades por onde passou, nunca tinha escutado vozes tão lindas quanto às do nosso minicoral da terceira idade.

Isso mostra a grande importância e participação da terceira idade, que cada vez mais se destaca no século XXI. Essa realidade é diferente do século passado, no qual as pessoas idosas eram vistas como incapazes. As limitações do corpo da pessoa idosa não impõem limites de onde podem chegar.

Confesso que foi o dia mais feliz que vivi até hoje. Quando estávamos guardando os instrumentos, os músicos chegaram à igreja e explicaram que o carro havia quebrado e precisaram ir ao mecânico. E, quando o guincho chegou, contaram ao motorista que precisavam cantar na missa em dois minutos, e o motorista falou: “Não se preocupem, anjos de Deus cantarão hoje pra vocês”.

Esse fato demonstra que a vida social dos idosos não se limita apenas à participação em grupos de terceira idade, mas também a ter um bom relacionamento com sua família e participação em grupos de sua comunidade, como um grupo religioso.

No dia seguinte, confesso que, ao sair pela cidade, notei em cada lugar a presença de uma pessoa idosa, e mais feliz ainda fiquei quando fui ao gabinete do prefeito e me deparei com ele, também um idoso. A alegria foi tamanha que não consegui me conter, pedi-lhe um abraço e agradei-lhe por sua representatividade junto às pessoas dessa faixa etária.

Com isso, passei a refletir que tudo isso é fruto de muita luta dos idosos, do passado até hoje, para adquirir seu espaço na sociedade. Muitos direitos foram conquistados, mas com certeza há muito mais a ser feito por essas pessoas.

LUGAR DE IDOSO É ONDE ELE QUISER

Data de aceite: 01/06/2023

Jose Strabeli

Peço licença aos movimentos pelos direitos das mulheres para utilizar com os idosos o mesmo lema que utilizam. Ninguém deve ser limitado ou impedido de fazer qualquer coisa por ser idoso, mulher, negro, índio, LGBTQIA+ ou qualquer outra coisa que não seja a sua disposição e capacidade. E, principalmente, ninguém deve acreditar ou aceitar que não pode fazer algo por essas razões.

Eu não fico pensando na minha idade quando quero fazer alguma coisa. Penso se eu estou com disposição e se tenho condições de fazer. Se não der para fazer com a agilidade dos jovens, faço mais devagar, no meu ritmo. Se for muito para mim, peço ajuda ou deixo para alguém mais capaz do que eu fazer.

Há idosos que continuam sua atividade profissional mesmo depois de aposentados, sem data para parar, tipo promessa de casamento: “até que a morte nos separe”.

Outros preferem estudar, mudar de profissão ou “tirar do baú” aquele projeto pessoal ou social que estava guardado há anos, esperando pelo momento certo, que pode ser este.

Há também os que aproveitam para viajar, dançar, praticar esportes, fazer desenho, pintura, escultura, costura, bordado, escrever, ler e debater em clubes de leitores, se ocupar e se divertir das mais diversas formas, muitas delas que não tiveram muito tempo para fazer antes.

Para o idoso, olhar para o passado é ver uma longa estrada já percorrida, com conhecimentos acumulados e experiências vividas. Olhar para o futuro é ver uma estrada com tamanho incerto e imprevisível, mas com potencial de novos conhecimentos e experiências, talvez mais bem “degustados” agora. O presente é a oportunidade renovada a cada dia de continuar na estrada da vida.

É importante o idoso compartilhar os conhecimentos e experiências adquiridos nessa longa estrada para que não se percam, mas sejam aproveitados pelos

mais novos, sem gana nem pressa, como tudo deve ser nessa idade e, principalmente, sem ser saudosista ou ranzinza. Alguns conhecimentos e experiências permanecem atuais e válidos; outros, precisam ser “reciclados” para voltarem a ter utilidade; outros, ainda, não são passíveis desse processo e não podem mais ser aproveitados. É preciso saber distinguir um do outro e se atualizar o quanto for possível para não aborrecer as pessoas com coisas que foram muito boas para a gente, há muito tempo, mas não servem mais.

Quando aposentei e depois decidi parar de trabalhar, após algumas décadas de intensa atividade, uma filha me perguntou se eu ia conseguir parar de verdade e o que eu iria fazer a partir de então. Respondi para ela que ia descobrir o que mais a vida tinha de bom para me oferecer. “Velhinho não deve ter obrigações, mas precisa ter ocupações”, eu já dizia.

Por exemplo, uma casa com quintal para cuidar de plantas é uma boa ocupação. Aquele sonho antigo de uma chácara ou sítio para ter terra para mexer, com os pés descalços, e uma casa com varanda para ver o nascer ou o pôr do sol e escutar os passarinhos cantarem é melhor ainda. Aproveitar os conhecimentos e experiências em ciências sociais e desenvolvimento local, para fazer controle social de políticas públicas na cidade onde mora e estimular a cidadania ativa da população, ocupa, traz benefícios coletivos e satisfação pessoal. Colocar as frutas excedentes do quintal no portão para quem quiser levar é uma gentileza com os vizinhos e torna a vida de todos um pouco mais prazerosa. “Esquecer” livros em lugares públicos para outras pessoas levarem e lerem, também.

Perguntaram para uma idosa, já bastante debilitada, se tinha medo de morrer, e ela respondeu: “Medo, não. Eu tenho dó”. Eu também tenho dó, como ela, porque a vida pode ser boa, interessante, prazerosa e produtiva em qualquer idade. O tempo em que os idosos, aposentados, só tinham para si um pijama, um sofá, uma televisão e ficavam “esperando a morte chegar” já não é o tempo dos idosos do nosso século XXI.

Bom, a conversa com vocês está muito boa, mas agora vão me dar licença porque eu vou cuidar das flores e pés de frutas do meu quintal.

Voltem sempre!

O MUNDO É DOS VELHOS!

Data de aceite: 01/06/2023

Helena Soares de Santana

De início – revertendo as técnicas da boa redação –, já adianto que o papel da pessoa idosa no século XXI é, praticamente, o mesmo papel que cabe às pessoas que atualmente se encontram nas demais fases da vida. Tentarei explicar isso em breves palavras, porque hoje tenho ainda muitas outras coisas a fazer. Entre as obrigações laborais e o jogo de peteca na praia, após o expediente, posso lhe garantir que o meu dia está uma verdadeira loucura.

Não raramente ouço piadas – algumas até bem engraçadas –, comparam-nos às crianças, alegando que, quando nos tornarmos idosos, voltamos a usar fraldas e a chorar com extrema facilidade. Brincadeiras à parte, isso nem sempre é verdade – se é que já foi algum dia. Pelo menos, não para a maioria de nós. Entretanto, em tom mais sério, a comparação com a primeira infância não é de todo equivocada. Especialmente agora,

em plena era da Informática, na condição de idosos, fomos obrigados a aprender uma série de atividades, como se tivéssemos acabado de nascer. Nos centros urbanos, principalmente, o computador e o celular tornaram-se uma realidade para muitos idosos. Já não somos mais aquele grupo que atrapalhava a fila do caixa eletrônico, por não saber lidar corretamente com a modernidade tecnológica.

Já em relação à adolescência, os idosos contemporâneos não mais sentem vergonha ou medo de se apaixonarem novamente: seja pela pessoa que vive ao seu lado; seja por outra – no caso daqueles que, por infortúnio, agora novamente experimentam a solidão. E cuidado, jovem: a batalha por uma nova paquera, no *Tinder*, já não é exclusividade de vocês. Nossos cabelos prateados nos conferem muito charme. E para garantir a igualdade nessa disputa, do mesmo modo como ocorre com os adolescentes, muitos idosos passaram a fazer exercícios periódicos: não somente pela mera vaidade dos tempos de juventude, mas sim com o intuito de elevar

a autoestima e garantir mais saúde. Um exemplo disso pode ser constatado em academias, ou nos inúmeros esportes que possuem categorias específicas para a chamada *terceira idade*. Não se iluda – também conhecidos como *masters* ou *senhors* – nós mandamos muito bem!

Mas não é só isso. Segundo dados do IBGE, há cerca de dez milhões de brasileiros que, para viver, dependem exclusivamente da renda de idosos aposentados. Então, ainda compomos parte considerável do motor econômico desta nação. A pandemia tornou isso muito evidente. Logo que surgiu a Covid-19, os jovens ousaram afirmar que o melhor a fazer seria nos isolarem – de forma alheia à nossa vontade e aos nossos direitos e garantias constitucionais. Nesse debate, houve até mesmo quem sugerisse uma espécie de adiantamento espontâneo da morte. Contudo, em meio à crise sanitária mundial, boa parte dos *mais novos* descobriu que não poderia viver sem a renda dos velhos. Um absurdo. Mas, tudo bem... sem ressentimentos.

Em relação aos adultos, cabe aqui ressaltar que ainda somos nós – os idosos – que mandamos no planeta. Por mais que a propaganda e a mídia insistam em exhibir e vender a saudável estética da jovialidade, o fato é que, em quase todo o globo terrestre, poucos são os líderes mundiais que possuem idade inferior a sessenta anos. E não estou me referindo somente à classe política – parte significativa das lideranças das grandes empresas e das reitorias das mais respeitadas universidades, bem como da quase totalidade da comunidade científica também apresenta essa configuração etária. Mas não por acaso: a idade nos confere duas grandes vantagens – experiência e sabedoria. Afinal, essas tão preciosas características raramente podem ser desenvolvidas no curto prazo.

Por isso reafirmo que, em termos de responsabilidades sociais, o papel da pessoa idosa no século XXI não é muito diferente daquilo que se espera dos jovens e dos adultos. Daí porque, por razões óbvias, ainda estamos no controle de tudo. E ainda bem que é assim, pois quem já viveu bastante acaba sabendo dosar os ímpetos de natureza pessoal, podendo contribuir melhor com a organização da sociedade, enfatizando o caráter humanístico que deve nortear as tomadas de decisões.

Não obstante, seria injusto se eu terminasse essa crônica deixando transparecer que somos apenas um bando de velhos mandões e sem graça. De forma alguma. Nós, os idosos, também somos responsáveis por boa parte do entretenimento desse planeta. Você duvida? Pois darei apenas um pequeno exemplo: imagine as maiores bandas de rock, do Brasil e do mundo – The Rolling Stones, Scorpions, Deep Purple, AC/DC, Barão Vermelho, Titãs, Black Sabbath, U2, entre tantas outras. Você verá que os integrantes são quase todos idosos. Acha pouco? Então, pense em quem são alguns dos maiores ídolos do cinema e da televisão: Meryl Streep, Tom Cruise, Robert De Niro, Lima Duarte, Paulo Betti, Bruna Lombardi – tudo idoso!

Como se vê, o papel dos idosos é o mesmo que cabe a qualquer outro cidadão ou cidadã. E se temos, em boa medida, a desvantagem do menor vigor físico, associado à

maior propensão às doenças, isso compensamos pela nossa maior vivência. Afinal, não se pode formar uma biblioteca apenas com livros novos. Daí a importância de se estreitarem os laços entre os extremos da vida, ensinando os jovens a respeitarem e a cuidarem dos mais velhos – não somente pelo fato de que um dia, com um pouco de sorte, também se tornem idosos; mas, principalmente, porque as pessoas idade avançada carregam consigo o arcabouço do conhecimento humano, o qual se revela de suma importância para a construção de uma sociedade mais justa e melhor para todos.

Agora, chega! Cansei dessa crônica. Meu corpo pede movimento e ar livre. Até porque a turma já está aqui, perturbando no WhatsApp – para que eu vá à praia jogar peteca. Fui...

OS IDOSOS DO SÉCULO XXI

Data de aceite: 01/06/2023

Clene da Silva Pereira

Na década dos meus avós, a faixa de idade para o envelhecimento era bem cedo, aos cinquenta anos as pessoas já eram consideradas velhas. E, em relação ao trabalho, não tinham muitas opções, principalmente se tivessem pouca instrução, ou fossem de origem pobre. O acesso para as pessoas com debilidades e que precisassem de ajuda para locomoção era impossível.

Na visão do meu avô, a mulher só precisava saber ler uma carta e escrever outra. Tinha que se preparar para o matrimônio, saber cozinhar, bordar e costurar, pois o matrimônio era a sua ascensão social.

Os tempos passam, mas as nossas necessidades de nos realizarmos pessoalmente e profissionalmente não mudam. Muitas mulheres daquela época lutaram por melhores condições e para serem reconhecidas como seres produtivos e capazes, independente de seu sexo. As

mulheres que conseguiam se destacar, com o conhecimento da leitura, e com muita imaginação, se tornaram grandes escritoras, romancistas e poetisas.

O conhecimento, quando é bem usado, traz benefícios a todos e não só para aquele que o adquiriu. A divulgação do conhecimento é muito importante para a evolução do ser humano. Se assim não acontecesse, como surgiriam os cientistas, os pesquisadores, os doutores do próprio conhecimento?

Precisamos de boas informações, com conteúdos que nos proporcionem conhecimentos sobre como ter uma vida produtiva e uma velhice saudável.

Precisamos de mudanças, e elas têm que começar dentro da nossa família, que não aprendeu a conviver com a velhice. Sei que é assustador para algumas pessoas essa realidade do envelhecimento, mas se você viveu bem a sua infância, a sua juventude, e se tornou uma pessoa madura, por que temer a velhice?

Temos que vencer preconceitos e

moralismos que são muito fortes em relação à convivência com os idosos.

Nós, os avós, nos dias de hoje, em pleno século XXI, temos a ciência e a tecnologia a nosso favor, o que nos proporciona mais longevidade com mais saúde, inserção no mercado de trabalho, participação em projetos de turismo, lazer, projetos de pesquisas, e assim chegamos ao conhecimento da ciência tecnológica, com os computadores, onde conheci a linguagem que o meu neto mais velho tanto gosta, o Minecraft e também o WhatsApp.

Com essas novas formas de linguagem, da evolução na comunicação entre jovens e velhos, estamos ganhando espaço para também sermos inseridos no tempo atual, com a linguagem da época em que vivemos. E, com isso, podemos ser parte no mercado de trabalho e nos projetos de inclusão social de longa duração, com uma vida ativa e saudável.

Atualmente, faço parte de um grupo de senhorinhas, todas acima de sessenta anos, no qual nos reunimos para conversar, bordar e nos divertir. E o fruto do nosso trabalho coletivo é oferecido para ajudar aqueles que precisam.

Na minha juventude, eu gostaria de ter feito o curso de odontologia, mas não deu, paciência! E foi na velhice que eu encontrei a UMA, Universidade da Maturidade, onde concluí o curso de Educador Político Social do Envelhecimento Humano, e isso me fez muito bem.

Tenho muito o que agradecer a Deus pelas pessoas que idealizaram esse projeto, e que têm compromisso e dedicação para trabalhar com a pessoa idosa. Não só com o intuito de pesquisar o ser humano cientificamente falando, mas dando a essas pessoas a confiança em si mesmas, fortalecendo a sua autoestima e empoderando-as com o conhecimento, para que possam fazer escolhas com mais discernimento e sabedoria em suas atitudes.

Nada é mais importante que a própria vida, pois todos somos pobres e mortais. O que fica de nossas obras, boas ou más, é o que vai nos perpetuar no coração dos que nos amam, e no coração daqueles que serão atingidos pelo exemplo da nossa vida.

Seja uma pessoa feliz e agradecida ao seu Deus que o criou! Um viva à velhice saudável, aos nossos dias e aos dias futuros!

O futuro é tudo aquilo onde depositamos as nossas esperanças, no que não podemos nos assegurar!

Viva a Vida!

UM NORTE

Data de aceite: 01/06/2023

Luzia da Silva Almeida

Permito que a luz entre em minha sala depois de trinta dias. Trinta dias!... E de minha janela vejo, entre flores e arbustos, o caminho. Não há ninguém caminhando porque ainda é muito cedo. O sol vai aquecendo esperanças no meu coração de viúvo, e lá fora aquece as flores e vai dissipando o orvalho que a madrugada trouxe.

Calço os tênis e aguardo alguns minutos. Minha paciência é educada e cheia de satisfação neste tempo novo que se inicia por causa dela. Por causa dela somente. Uma palavra de vida a mim dirigida como uma seta de Cupido. Sim, um Cupido solidário, com traços distintos de empatia e equidade. De valores que vão além da “Taprobana”: Camões iria gostar de conhecê-la. Castro Alves também!... aguardo sua presença pacientemente.

Eis que ela aparece com seus tênis cor-de-rosa.

O nome dela é Laura e caminha com

Marta, sua empregada. Viúva e aposentada como eu, mas muito diferente de mim, que havia me entregado à tristeza e à solidão. Laura é uma dessas pessoas com nobreza de caráter. Buscou uma maneira de ajudar o próximo e achou: enviou-me uma carta e tentou se esconder atrás de um anonimato para evitar aplausos.

Um mês sem sair de casa, até que recebi uma carta que, embora anônima, trazia o perfil dela. Perguntei ao porteiro sobre essa correspondência e ele contou-me em segredo que já viu várias vezes a Marta saindo do condomínio com um volume de envelopes para colocar nos Correios. “É verdade que ela tenta esconder, mas acaba deixando transparecer dentro da sacola plástica.” — disse-me ele. Quem poderia escrever para arrancar alguém das garras da tristeza? Quem escreveria palavras doces e preches de vida? Sim, só poderia ter sido Laura: “Olhe!... Cada manhã o sol o aguarda num caminho de flores”. Que mulher extraordinária!... Sua solidariedade ajusta-se perfeitamente à minha solidão ao ponto de libertar-me do

meu apartamento, da minha autocomiseração.

Ela caminha com Marta. Eu as vejo se aproximando enquanto me equilibro nesta porta que se abre e o sol me toma todo: Viver! Viver pede uma direção, um rumo. Esta é minha luta. Caminhar calçado de esperança, de vida porque há sol, porque há flores, porque Laura escreveu pra mim e libertou-me do medo da solidão.

A mulher se aproxima e não quer meus olhos, evita-os. Mas algo nela se agita, uma alegria infantil. Marta também tenta disfarçar a satisfação de ver-me. Insisto com Laura, ela não pode negar-me seu olhar, é meu direito: li sua carta, aceitei seu convite. Então ela olha-me rapidamente e sorri um “bom dia” pra mim... Amanheço!

Não há pressa na minha caminhada. Junto-me a outros moradores do condomínio e vou pensando em maneiras úteis de existir nessa sociedade tão carente de afeto. O sol batiza meus passos e algo grandioso vai se definindo em mim e, como aprendiz de Laura, também descobrirei um meio de dirigir minha vida de modo cordial e solidário. Não mandarei cartas a ninguém, mas acharei também esse Cupido solidário e, como Marta, manifestarei meu amor ao próximo.

Coletânea de

Crônicas

O papel da pessoa idosa no século XXI

 www.atenaeditora.com.br

 contato@atenaeditora.com.br

 [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)

 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

Coletânea de

Crônicas

O papel da pessoa idosa no século XXI

 www.atenaeditora.com.br

 contato@atenaeditora.com.br

 [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)

 www.facebook.com/atenaeditora.com.br