

# REFLEXÕES PARA VIVER MELHOR



**Gustavo G. Boog**  
**Boog Books**

Boog Books (marca fantasia)

Rua Andréa Paulinetti, 274

04707 051 São Paulo SP Brasil

Celular +55 (11) 99137-7691

E-mail [gustavo@boog.com.br](mailto:gustavo@boog.com.br)

© Gustavo G. Boog – 2020

© Fotos de Gustavo G. Boog

Todos direitos autorais reservados – este exemplar destina-se a leitura e estudos individuais e sua reprodução por qualquer meio ou forma se constitui em violação dos direitos autorais.

# REFLEXÕES PARA VIVER MELHOR

Este E-Book apresenta uma coletânea de artigos que integraram a coluna “Mais velhos, mais sábios”, da Revista Coaching Brasil, em 2019 e 2020. O texto trata de temas relevantes ao envelhecimento, trazendo preciosas reflexões e dicas para viver melhor, e como o coaching pode facilitar o processo de envelhecer bem.



**Gustavo G. Boog** é coach, mentor, consultor e escritor. Apoiar e orientar pessoas de todas as gerações e organizações a tomarem decisões para serem mais plenas, terem clareza de objetivos e significados de vida. Fundador e Diretor da Boog Consultoria, conduz processos, palestras e workshops sobre temas comportamentais. É membro do GEAPE Tech – Grupo de Excelência de Administração de Pessoas (CRA-SP), é Coordenador das atividades de longevidade no

Instituto Práxis. Foi representante da Sage-international no Brasil e professor na Universidade Aberta da Terceira Idade da USP. É escritor de mais de 20 livros e E-Books sobre desenvolvimento pessoal e organizacional, entre os quais o “Envelhecer de bem com a vida”.



**Gustavo G. Boog**

[gustavo@boog.com.br](mailto:gustavo@boog.com.br)

[www.boog.com.br](http://www.boog.com.br)

(11) 5183-5187 ou 5183-5096

Celular: + 55 (11) 99137-7691

## Sumário

Introdução.....	2
Meu sobrenome sumiu! o coaching pode ajudar?.....	4
Como não virar um dinossauro.....	8
Não jogue fora suas competências!.....	13
Que tal melhorar o relacionamento com os mais jovens?.....	18
Escultor ou escultura?.....	23
Quero ser feliz! É hora da colheita!.....	28
Para que estou vivendo?.....	32
O que você tem feito de diferente?.....	37
Bem-estar dos idosos.....	41
Quem sou eu?.....	46
Você quer cair?.....	51
Apego e desapego no envelhecimento.....	56
Algo mais que faltava: espiritualidade.....	60
Envelhecimento: uma época de perdas?.....	65
Motivação em tempos de coronavírus.....	69
Os desafios da interdependência.....	74
Livro “Envelhecer de bem com a vida”.....	79

## **Meu sobrenome sumiu! o coaching pode ajudar?**

A aposentadoria é uma realidade que muitos não querem enfrentar. O nome aposentadoria é horrível, pois *ser aposentado* significa *ficar no aposento* e isso é o que as pessoas idosas menos querem. O aumento da longevidade proporciona algumas décadas adicionais de vida saudável, e a questão *o que vou fazer em todos esses anos* é muito crítica. Para explorar essa pergunta e trazer respostas viáveis, o coaching é um apoio extremamente positivo.

Ao longo da vida passamos por muitas crises, e a aposentadoria, em especial, é um momento de transição muito difícil, principalmente se a pessoa não estiver preparada para essa nova etapa. A aposentadoria não só marca o fim de uma carreira profissional, mas o ingresso na idade idosa. Mas, essa crise não é só negativa, pois pode trazer inúmeras oportunidades.

No mundo atual, as pessoas são conhecidas pessoal e profissionalmente pelo seu nome e pelo seu trabalho. Sou o Gustavo, Executivo da Empresa XYZ. Se a empresa tem prestígio, eu também tenho parte desse prestígio. Se eu sou aquilo que faço, se não faço mais, eu não sou! Após longos anos de dedicação, chega o momento de encerrar essa fase profissional, e ingressar em nova etapa. Chegou a hora em que não sou mais o Gustavo da Empresa XYZ. Sou o Gustavo. Para muitas pessoas, é uma perda de identidade, que as deixa confusas e perplexas.

Após os primeiros dias de aposentadoria, depois de receber seus direitos trabalhistas e talvez até alguma homenagem pela sua dedicação de tantos anos, a pessoa começa a

enfrentar a realidade de que não precisa mais acordar tão cedo, não precisa colocar seu traje profissional, não precisa deslocar-se ao trabalho, não terá que lidar com um chefe autoritário, não terá mais a companhia de colegas de muitos anos, não participará mais das *happy hours*, não terá mais de enfrentar e resolver situações de trabalho. Para alguns isso pode ser uma libertação, para outros pode ser uma enorme perda. A pessoa está livre para fazer o que quer. Mas não sabe o que fazer!

Cuidar da casa, visitar os netos, caminhar no Parque, ir fazer compras no Supermercado, ler, ir ao cinema, e talvez até ir pescar, bater longos papos com os amigos e fazer a tão sonhada viagem, são formas de preencher o tempo, mas isso não atende aos desejos da alma. A pessoa muitas vezes sente-se inútil, obsoleta e descartável, e pode facilmente entrar num quadro de depressão e problemas físicos.

São relativamente poucas as empresas que dão apoio às pessoas nessa fase, e, quando dão, em geral resume-se a aspectos financeiros de aposentadoria, Fundo de Pensão e Plano de Saúde. A crise pessoal que a aposentadoria traz não é sequer mencionada.

Mas as crises trazem dentro de si riscos e oportunidades.

Nosso papel profissional, exercido por décadas, define quem somos: engenheiro, electricista, executivo, encanador, médico, contabilista, técnico e tantas outras possibilidades. Mas, cada um de nós é muito mais que seu papel profissional. Quando se está aposentado, o sobrenome

organizacional foi embora. O crachá se foi, o cartão de visitas se foi, o uniforme de trabalho se foi. Você agora é você mesmo. Ao se aposentar, é você quem define as regras, o que vai fazer com as muitas décadas de vida que ganhou com o aumento da longevidade. Essa liberdade é muito estimulante, mas também é muito assustadora. Fica uma sensação de vazio.

Cada um de nós tem muitos potenciais, muitas competências e muitas paixões, coisas que fazem os olhos brilhar. E neste momento da aposentadoria, em que tudo parece novo, em que entramos num território desconhecido, é a hora de fazer um profundo balanço de vida. É a hora de resgatar nossa história, de deixar o passado ser passado, e também a hora de resgatar velhos sonhos e criar muitos novos. É a hora de definir, muito mais o “eu quero”, o prazer, que o “tem que”, o dever. Não dá para se livrar de todos os “tem que” da vida, mas muitos podem e devem ser abandonados. Quais são meus potenciais, quais são as coisas que adoro fazer, que coisas mais eu quero aprender, que competências quero desenvolver, são algumas das questões a serem encaradas nessa fase da vida. Nessa hora o processo de coaching é um precioso apoio que ajuda na definição de um novo “projeto de vida”.

As empresas, em geral, não estão preparadas para o trabalho de idosos, e em especial as lideranças têm um papel fundamental nesse processo. Nada impede que a pessoa idosa esteja aposentada e continue a trabalhar em tempo parcial. Muitas outras possibilidades são possíveis, como transformar hobbies em atividades produtivas, realizar trabalhos em projetos voluntários, abrir um negócio próprio,

associar-se a uma empresa já estabelecida, ser consultor, trabalhar numa associação profissional. Isso atende à necessidade de sentir-se útil.

Perguntas do tipo “o que vou fazer com as décadas de vida que tenho pela frente” podem parecer simples, mas muitas vezes precisam de um diálogo, do apoio profissional de um coach. Especialmente para quem está aposentado ou na pré-aposentadoria, o coaching explora o momento atual, as influências e experiências dos anos de vida, os potenciais, os pontos a melhorar, constituindo-se num claro e preciso quadro do momento atual. A polaridade seguinte é a definição da visão de futuro, as intenções para os próximos meses ou até anos. Para que a visão de futuro não seja uma miragem, é preciso um plano de ação realista, ajustado à realidade de cada pessoa. Com isso há uma boa chance de a pessoa alcançar o futuro desejado.

A aposentadoria pode ser um desastre, ou a abertura para novas e estimulantes possibilidades. Estando preparada, a pessoa pode escolher o seu melhor caminho.

## Como não virar um dinossauro

Os idosos querem e podem sentir-se úteis, contribuindo com sua experiência e competências para os destinos de suas famílias, amigos e comunidades. Muitas expressões que são usadas ferem a dignidade dos idosos, desvalorizando-os, causando tristeza e o sentimento de ser desrespeitado. Uma delas é *você é um dinossauro!*.

Como idosos devemos agir e resgatar nosso papel na sociedade. Para isso, uma das possibilidades são ações de aprendizagem vitalícia. Nós vivemos em uma época de rápidas, intensas e radicais transformações, em todas as dimensões da vida humana. E estar atualizado é crucial nos dias de hoje.

Ao mesmo tempo em que tudo muda rápido, os idosos tendem a ficar "lentificados" à medida em que envelhecem, mas isso pode ser minimizado, evitando virar um dinossauro. Para isso é importante manter a cabeça sempre ativa e receptiva a novos ensinamentos.

Algumas pessoas têm atitudes nada humildes do tipo *já sei de tudo, não preciso aprender mais nada, estou muito velho para voltar para a escola, ou essas novas tecnologias não me interessam*. Quem pensa e age dessa forma, literalmente transforma-se em um dinossauro, obsoleto, defasado, com opiniões congeladas para todos os assuntos, fechado para qualquer novidade ou abordagem nova, com os pés solidamente fincados no passado. E isso é péssimo num mundo em transformação!

Para envelhecer de bem com a vida é necessário estar aberto às mudanças, ter humildade para reconhecer que o mundo mudou, que não somos necessariamente os donos da verdade e que podemos e devemos aprender coisas novas. Sempre.

Posso e devo ser um guardião da cultura, dos valores éticos, que são fatores pouco mutáveis. Mas para ter sabedoria é preciso também estar atento às mudanças. Nem tão cristalizado, a ponto de tudo ser conhecido e rotineiro, nem tão inovador para que o mundo não seja totalmente caótico e imprevisível. É um caminhar entre essas duas polaridades. Como diz a velha oração da Idade Média *”Senhor, me dê a coragem de mudar o que precisa ser mudado, a humildade de aceitar o que não deve ser mudado, e a sabedoria de diferenciar uma coisa da outra”*.

Como não virar um dinossauro? Estar aberto a aprender é o fundamental. Algumas opções que podem ser exploradas, por exemplo, num processo de coaching. A disposição de aprender depende também das condições físicas, emocionais e financeiras de cada um. São elas:

- **Internet, smartphones, notebooks, tablets etc.** – a Tecnologia da Informação junto com os avanços nas comunicações apresentam possibilidades fascinantes, em especial para os idosos. Saber lidar com esses equipamentos possibilita contatar e ver seus filhos e netos, que vivem em outras cidades ou países, com programas como o Skype ou Zoom. É uma forma de acompanhar o dia-a-dia da família distante, e diminuir os efeitos da “síndrome do ninho

vazio”. Recursos como Facebook, Whatsapp, Instagram e mesmo o E-Mail, possibilitam rever amigos, fazer novas amizades e aprender muito.

- **Empreendedorismo** – muitos profissionais próximos da aposentadoria sonham em abrir um negócio próprio, em qualquer área de atividade: uma *start-up* tecnológica, uma pousada nas montanhas ou no litoral, uma empresa de manutenção doméstica, ser um guia de turismo, produzir alimentos orgânicos, oferecer serviços de apoio a idosos, ou dar aulas ou consultoria. Para que isso seja uma fonte de alegrias e de bons resultados, é preciso estar muito bem preparado para que esse investimento de tempo e dinheiro não se transforme em um pesadelo. O SEBRAE oferece boa orientação nesse sentido.
- **Voltar a estudar** – tanto na modalidade presencial como no EAD (Ensino à Distância), existem inúmeras opções grátis e algumas pagas para estudar o que interessa a cada um. Destacamos:
  - UATI/USP – Universidade Aberta da Terceira Idade da Universidade de São Paulo, com um catálogo semestral de centenas de cursos, atividades de arte, esportes, estudos, cultura etc. Basta ter 60 anos ou mais. ( <http://prceu.usp.br/3idade/> )
  - Escola Virtual – voltada a servidores públicos e cidadãos em geral, com cursos em diversas áreas de conhecimento ([www.escolavirtual.gov.br](http://www.escolavirtual.gov.br) )

- Cursos superiores: muitos idosos podem concretizar o sonho de fazer um curso superior, ou uma 2ª. formação superior, em suas áreas de interesse
- **Autoconhecimento** – conhecer melhor a si mesmo e aos outros ajuda a evoluir sua consciência e viver melhor. Destaco o modelo rei – guerreiro – mago-amante, onde você poderá conhecer melhor as suas formas de atuar e como relacionar-se com mais harmonia com os outros ([www.quatrotipos.com.br](http://www.quatrotipos.com.br) )
- **Leitura, vídeos, cinema, teatro, shows** – esses são recursos muitas vezes divertidos, que são excelentes formas de aprendizado, possibilitando reflexões importantes para a vida, como envelhecimento, relacionamentos, limites, novas abordagens etc. Como exemplos temos Netflix, YouTube, Google, entre outros. Existem também centenas de E-Books grátis, incluindo clássicos e ou outros de domínio público.
- **Idiomas** – aprender um novo idioma é um recurso que não só nos abre a novas culturas e modos de vida, mas também estimula a criação de novas sinapses em nossos cérebros, diminuindo os riscos de demência ou Alzheimer. Aprender um idioma também abre possibilidades profissionais nas áreas de turismo e traduções. Aí podem ser cursos presenciais ou via Internet. Hoje em seu smartphone estão disponíveis cursos na maioria dos idiomas.

Um processo de coaching apoia quem entra nessa fase a vida, tanto na identificação de sua situação atual, os

potenciais e pontos a melhorar, como também define a visão de futuro, nas quais se incluem os sonhos que foram ficando no meio do caminho. E com isso é possível estabelecer planos de ação concretos e viáveis. Existe um horroroso provérbio que diz: *não se ensina truques novos a cachorros velhos*. Nós não somos cachorros, e sim humanos que podem e devem estar abertos à aprendizagem vitalícia, e com isso envelhecer de bem com a vida.

## **Não jogue fora suas competências!**

Os idosos têm maturidade, experiência, competências e vivências para lidar com aspectos comportamentais e de relacionamentos, o que falta nas gerações mais jovens. Os muitos anos possibilitam esse positivo acúmulo, que um dia os jovens, ao se tornarem idosos, com certeza terão. Isso pode transformar-se em sabedoria, criando o arquétipo do “velho sábio”, na medida em que o idoso desenvolva sua consciência para resgatar a dignidade de seu papel na sociedade. Esse é um processo de aprendizagem que cada um deve enfrentar, se quiser chegar lá.

Cada pessoa é única, mas, de forma muito geral, podemos dizer que os idosos querem sentir-se úteis à sociedade, que suas competências sejam usadas, que sua longa experiência de vida sirva de referencial para os mais jovens. O idoso, quando tem também o papel de aposentado, quer ser ativo e útil. Não quer “ficar no aposento”! Em nossa realidade brasileira, um grande número de idosos precisa receber uma retribuição financeira por seus serviços, para complementar o que recebem em suas aposentadorias, muitas vezes insuficientes para cobrir as despesas.

Os idosos têm muitas competências que podem ser úteis às organizações, quer sejam onde tenham trabalhado, quer em outras que necessitem de seus conhecimentos. Isto gera um saudável movimento ganha-ganha, onde a organização ganha, o idoso ganha e porque não dizer que a sociedade também ganha. O ambiente organizacional precisa ajustar-se a essa tendência demográfica, pois os idosos, tendo trabalhado por décadas, não estão nessa fase da vida mais

dispostos a longas jornadas de trabalho, a trabalhos nos finais de semana ou aturar chefes que não sabem liderar pessoas e equipes. Mas, dentro de suas realidades, trazem competências, lealdade e dedicação. Há iniciativas de uma nova legislação, o RETA – Regime Especial do Trabalhador Aposentado, que cria condições especiais para esse segmento, com estímulo à contratação de aposentados.

Os estudos de longevidade no Brasil mostram que em poucos anos teremos mais idosos de 65 anos ou mais que jovens de 14 anos ou menos. Isso significa que haverá uma grande carência de pessoas jovens para ocupar cargos nas organizações, que precisarão recorrer a profissionais idosos. A grande oportunidade que se apresenta para as organizações depende da preparação das lideranças e dos próprios idosos para essa nova realidade que chega a passos largos em nossa país. Quais são algumas das ações que podem ser realizadas desde já?

## **Empresas**

- Realizar um diagnóstico para conhecer em detalhes a situação das pessoas que irão se aposentar, por exemplo, nos próximos cinco anos. Verificar quem é estratégico para as operações da empresa, e preparar a sucessão, ficando o idoso num novo papel de mentor/ coach, ou até continuar a exercer seu cargo, mesmo que já aposentado.
- Realizar Pesquisa de Clima Organizacional para identificar áreas mais favoráveis e receptivas ao trabalho dos idosos, além de fatores como motivação

para trabalhar, preparo das lideranças e adequação das políticas de gestão de pessoas e equipes.

- Revisar as políticas de recrutamento & seleção, remuneração e desenvolvimento de pessoas, para se adequar a essa nova realidade demográfica
- Ampliar a visão de tempo da empresa, saindo do imediatismo do curto prazo para uma visão mais de médio/ longo prazo
- Condução de palestras para sensibilização da organização para os impactos da longevidade aumentada

## Lideranças

- Preparar e desenvolver a essencial transição dos chefes para líderes, complementando formações técnicas de cada especialidade com o desenvolvimento de competências de gestão de pessoas e equipes, como o papel do gestor x papel técnico, liderança, equipe, comunicação & feedback, crises e mudanças, reuniões, longevidade
- Preparar as lideranças para o conhecimento das diferenças entre as diversas gerações e as melhores formas de relacionamento e comunicação. Um líder de 30 anos talvez precise liderar um profissional de 65 anos, e o contrário também é possível, e em ambos os casos o desenvolvimento de competências para essa realidade é mandatório.

## Idosos

Os idosos têm competências e experiências úteis, que não podem ser desperdiçadas. Eles podem contribuir em atividades como:

- Mentoria e coaching para profissionais jovens: a experiência e conhecimentos acumulados são uma enorme fonte de informações úteis aos mais jovens, e isto deve ser fortemente apoiado por todas as posições de liderança. Para se tornar um mentor é preciso uma cuidadosa seleção e preparação
- Inovações: os idosos têm muitas ideias e contribuições para melhoria de processos, para inovações em produtos e serviços, que podem ser colocadas em prática, trazendo bons resultados. Têm experiência e conhecimentos, têm tempo, imaginação, não estão mais pressionados pelas demandas do dia a dia e querem deixar marcas de sua passagem.
- Representante da organização em associações profissionais: buscando conciliar interesses
- Executores de tarefas específicas: em função de necessidades, certas pessoas idosas poderão ter uma contribuição decisiva na realização de atividades especializadas e fornecer o know how necessário à busca de soluções. Esses profissionais podem preparar e conduzir cursos voltados a temas específicos de necessidade da organização.
- Registro da “memória”: muitas vezes o know how e experiências acumuladas pelos idosos perdem-se

com a sua saída. Ações coordenadas para registrar e organizar esse capital intelectual da organização resulta em evitar erros e difundir os conhecimentos acumulados. O apoio da área de TI a esse componente é fundamental para assegurar organização e acesso.

O coaching é especialmente necessário na decisão dos caminhos que cada um queira trilhar, para a preparação de ser menos executor e mais conselheiro, identificando as competências necessárias.

As organizações que querem ser bons lugares para se trabalhar, que geram orgulho nas pessoas em pertencer a seus quadros, que são reconhecidas pela sociedade e mercado como “amigas dos idosos” têm aí um roteiro básico do que fazer para aproveitar essa oportunidade demográfica, e sair na frente, antecipando-se às tendências e com isso incentivando a sustentabilidade e longevidade organizacional. E com isso devolvendo aos idosos que queiram integrar-se a esse projeto a dignidade pela qual tanto almejam.

## **Que tal melhorar o relacionamento com os mais jovens?**

Muitas vezes os idosos são percebidos como encrunqueiros, birrentos, insensíveis e cristalizados em suas ideias, principalmente nas relações com filhos, netos, sobrinhos, vizinhos e os mais novos de forma geral. Os jovens, por sua vez, são vistos como faltando com o respeito aos mais velhos, pessoas que não querem e não tem tempo para ouvir um conselho, veem os idosos como saudosistas que querem contar suas intermináveis histórias “no meu tempo era assim”, que só querem ter muitos direitos e poucos deveres, são descomprometidos, ficam com a atenção totalmente voltada a seus smartphones, só pensam em se divertir e namorar, no meio de tantas outras queixas dos idosos. Por outro lado os jovens acham que os idosos são lentos, desinteressados em aprender qualquer coisa nova, em insistirem em comportamentos que valiam há 50 anos atrás, em ficarem o tempo todo julgando os jovens e reclamando. Com estas percepções recíprocas, temos o ambiente perfeito para desentendimentos entre idosos e jovens.

É claro que há todo tipo de idoso, e principalmente quem foi agressivo, desmotivado e campeão de reclamações durante toda a vida, com certeza continuará assim na velhice. Mas existem também muitos idosos conscientes, bem humorados, dedicando-se a atividades que dão prazer e que resultam em benefícios à sociedade.

Há uma grande mudança de referenciais ocorrendo, e os valores do mundo estão mudando drástica e rapidamente. O mundo em que os idosos viveram há cinquenta ou sessenta

anos atrás não existe mais! Compreender essas mudanças ajuda muito a harmonizar relacionamentos entre as gerações, cada qual vivenciando paradigmas diferentes. Os idosos vivem hoje muito mais que há décadas atrás, e a convivência de três ou até quatro gerações sob um mesmo teto ou num mesmo ambiente de trabalho deixou de ser uma exceção. As prioridades, valores, comportamentos são muito diferentes de uma geração a outra, e havendo o conhecimento recíproco dessas diferentes realidades, há muito mais chance de os relacionamentos entre as gerações serem mais positivos e harmoniosos.

Temos poucos estudos sobre as características das diferentes gerações no Brasil, e cada autor define faixas de idade para cada geração, que nem sempre coincidem. Há portanto muitas controvérsias sobre os anos que definem cada geração, bem como sobre os efeitos de acontecimentos mundiais ou regionais, a cultura local e a classe social. E, é claro, as diferenças individuais que vão caracterizar os comportamentos, as formas de pensar e as atitudes frente à vida.

De uma forma compacta e simplificada, podemos dizer algumas características de cada geração, inclusive confirmadas por muitos seminários e discussões que pessoalmente tive a oportunidade de conduzir.

Os nascidos entre 1925 e 1944, a Geração Silenciosa, valorizam o trabalho como um meio de sobrevivência, a hierarquia e a autoridade são importantes, tendem a ter um estilo de vida com estilos mais autoritários, tendem a ser bastante conservadores e cultuam valores cívicos. É a

geração muito influenciada pelos acontecimentos da Segunda Guerra Mundial.

Os Baby-Boomers, nascidos entre 1945 e 1961, também valorizam muito o trabalho, são competitivos, gostam de comandar e controlar, têm dificuldades com TI (Tecnologia da Informação), tem muitos conhecimentos e experiências dos fatos que vivenciaram, e são pessoas que de alguma forma contribuíram e construíram o mundo que eles próprios e os jovens usufruem hoje. No mundo empresarial muitos Bay-Boomers têm posições hierárquicas elevadas, ou já se aposentaram e continuam atuando no mundo organizacional.

A Geração X, os nascidos entre 1962 e 1977 é muito parecida com os Baby Boomers, trabalham muito em longas jornadas nas organizações, têm a mentalidade de cuidar de si mesmos, preocupam-se com a qualidade vida e dificilmente a conseguem, tendem a ser estressados. É uma geração que viu parentes e amigos serem despedidos após décadas de trabalho, devido a projetos de reengenharia e *downsizing*.

A Geração Y, nascidos 1978 a 1994, hoje são mais de 50% do pessoal empregado nas empresas, tem autoestima elevada, são intolerantes quando as pessoas falam uma coisa e praticam outra, querem fazer tudo do seu jeito, enfrentam sem medo posições de poder e autoridade, detestam burocracia, lidam com facilidade com tecnologias digitais, valorizam e praticam a qualidade de vida, querem crescer rapidamente em suas carreiras e são fascinados por oportunidades de aprender mais.

Finalmente, a Geração Z, os nascidos a partir 1995, é a geração que está ingressando no mundo do trabalho, são pessoas que valorizam produtos e serviços sustentáveis, ficam ligados permanentemente no Whatsapp, Twitter, Facebook e outras redes sociais, são capazes de fazer diversas coisas ao mesmo tempo (multitarefa), não entendem como o mundo podia viver sem tecnologia.

Muitos podem dizer que sempre houve conflito entre as gerações, entre pais e filhos, entre filhos e netos, mas a grande diferença da atualidade é a intensidade e a velocidade das mudanças. Que papel podem ter os idosos nesse contexto de transformações? O que podem fazer para melhorar relacionamentos? Que ações podem resgatar sua dignidade dentro da sociedade? Os idosos podem conviver e lidar melhor com essas novas realidades fazendo o seguinte:

- Aceitar que diferente é só diferente, não quer dizer que necessariamente é errado. Respeitar as diferenças, sabendo que são valores e prioridades diferentes entre as gerações, e isso pode e deve ser harmonizado.
- Cada geração tem contribuições a fazer, cada qual tem competências que podem reciprocamente serem complementadas
- Aprofundar seu conhecimento sobre o tema das características, valores e comportamentos das gerações, com leituras, cursos, palestras e Internet. Isso aumenta o grau de consciência sobre si mesmo e sobre os outros

- Discutir com amigos ou em grupos de estudo esses temas, percebendo comportamentos comuns de cada geração, o que mostra tendências gerais nos relacionamentos, e não uma situação que só afeta o idoso individualmente
- Solicitar apoio de um coach, que possa ajudar a compreender, aceitar e lidar melhor com o relacionamento entre as diversas gerações.

## Escultor ou escultura?

Cada um de nós está e não é escultor ou escultura. Esta é uma escolha que muito têm, pois nós *estamos* e não *somos* escultores ou esculturas. Muitos podem decidir por uma ou por outra, e, como em toda escolha, arcar com as consequências, e descobrir os caminhos e as possibilidades que podemos ter. Cabe destacar que muitos idosos não podem fazer essa escolha.

Ser escultor significa ter o controle de grande parte de nossas vidas (mesmo querendo, nós não podemos controlar tudo). Ser escultor está ligado ao *eu quero*, a ter consciência de nossas possibilidades e de nossas limitações, de agir a partir de nossas decisões e não das decisões de outros. Por outro lado, ser escultura significa que outros, pessoas ou instituições, controlam grande parte de nossas vidas, e está ligado ao *tem que*. É claro que na segunda metade da vida, podemos ser muito mais escultores que esculturas, podemos ter muito mais *eu quero* do que *tem que*. Mas, o *tem que* não desaparece totalmente de nossas vidas, pois algumas regras *tem que* serem obedecidas, caso contrário a vida em sociedade vira um caos. Por exemplo, ao semáforo vermelho precisamos parar o nosso carro, uma vez por ano precisamos preencher nossa declaração de imposto de renda, precisamos tomar água mesmo que não tenhamos sede, e outras tantas coisas. Mas muitos outros *têm que* podem e devem ser deixados de lado.

Infelizmente, muitos idosos não têm outra opção a não ser serem escultura, continuar com os seus *tem que* da vida, por se encontrarem dependentes de outros, ou com uma

situação financeira precária, ou ainda por não quererem pagar o preço do protagonismo de serem escultores (as vantagens são muito maiores que o preço a pagar). Quando as finanças estão ruins, não há outra opção que não *ter que* continuar trabalhando para assegurar o mínimo de sustento. Infelizmente essa é uma situação bastante comum em nosso país.

Ser escultor ou ser escultura denota o quanto queremos ser protagonistas ou vítimas na vida. É claro que na primeira metade da vida somos bastante escultura, é a época do *tem que*, a época de nos amoldarmos, conformarmos (entrar na forma) com as exigências da família, professores, religiões, empresas e sociedade. Isso traz um sentimento de impotência, de revolta, de *ter que* atender as expectativas dos outros, o que costuma ter um custo emocional muito grande. É claro que os usos e costumes valorizam mais quem tem estudos, comprou uma casa, tem um carro e uma família constituída. No entanto, nem todos são ou querem ser escultura, pessoas que batalham para não serem esculturas, e denunciam por seus meios as muitas contradições que podem haver nas formas, normas e costumes existentes. Os jovens, ao se darem conta das pressões por conformidade, também costumam se revoltar. Nem tudo é mau em ser escultura, pois com as exigências, disciplina, dedicação as pessoas conseguem construir carreiras, famílias e, patrimônios.

Mas, podemos ser escultores, ou seja, sermos protagonistas de nossas vidas. A segunda metade da vida nos convida a isso, enfatizando menos o *tem que* e reforçando o *eu quero*. Essa não é uma mudança fácil, pois exige muita reflexão,

coragem para mudar paradigmas que nos dominaram a vida inteira. Mas, esse aumento de consciência nos permite viver melhor, e deixar um legado positivo tanto para idosos que não podem ou não querem fazer isso, bem como para as futuras gerações. A fase idosa da vida nos relembra de nossos potenciais, dos sonhos que abandonamos, das coisas que gostaríamos de ter feito. Isso não significa que voltemos ao nosso tempo de juventude, pois isso é impossível. Mas, mesmo sendo idoso, podemos resgatar muitos de nossos sonhos e sermos mais felizes e realizados.

Para explorarmos um pouco mais as possibilidades de ser escultor ou escultura, podemos classificar grosseiramente os idosos por dois critérios:

- Posição social
  - alta – associada à classe econômica mais elevada (classe média para cima), a um bom nível educacional, a posições de profissionais técnicas ou de liderança, a ter um patrimônio
  - baixa – mais na base da pirâmide populacional, com pouca renda (classe média para baixo), com escolaridade baixa, sem uma profissão definida e pouco ou nenhum patrimônio.
- Condições de saúde
  - Boa- ser ativo, independente, ter boa ou razoável saúde física e emocional, ter mobilidade, fazer exames médicos e de laboratório periodicamente

- Ruim - ser inativo, dependente, ter saúde física e emocional precária, baixa mobilidade, sem condições de acompanhar sua saúde

Graficamente:

	Posição social alta	Posição social baixa
Saúde boa	Grupo 1	Grupo 2
Saúde ruim	Grupo 3	Grupo 4

Grupo 1 - As pessoas com alta posição social e boas condições de saúde têm uma enorme oportunidade de serem protagonistas e lutarem pela dignidade dos idosos na sociedade, para si mesmos e para os que têm menores condições para isso. O que podem fazer? Serem agentes de transformação, atuando como conselheiros, conduzindo projetos para idosos, dando educação a quem não teve essa oportunidade, participando de atividades grupais, lendo e estudando.

Grupo 2 - Quem tem posição social baixa e boas condições de saúde pode ajudar em ONGs, projetos comunitários e

voluntários, e receber do Grupo 1 treinamentos para envelhecer com mais maturidade e sabedoria.

Grupo 3 – Pessoas com posição social alta e condições de saúde baixa, podem fazer algumas tarefas em benefício da sociedade, cada um respeitando as suas limitações e suas condições físicas e emocionais. De forma geral, algo sempre pode ser feito, como, por exemplo, escrever, pintar, desenhar, realizar campanhas pelas redes sociais, tricô etc. O Grupo 1 pode apoiar os idosos do grupo 3.

Grupo 4 - Quem está pior, ou seja, baixa posição social e condições de saúde ruins, deve receber apoio de ações do governo, de ONGs e do Grupo 1.

Com esse mapeamento cremos que os idosos tenham melhores condições de escolha: escultor ou escultura?

## Quero ser feliz! É hora da colheita!

Os ciclos naturais, o das plantas e também dos seres humanos estão presentes. Há o tempo de arar a terra, o de semear, o de cuidar e o de colher. Na época atual as pessoas estão muito habituadas ao trabalho, veem seu valor nos cargos que ocupam e nos salários que recebem, e isto faz com que percam muitas dimensões de suas vidas. As pessoas têm dificuldades de usufruir o que plantaram a vida inteira. É a hora de usufruir da colheita.

Nunca, na história da humanidade, se viveu tanto como nos tempos atuais. A longevidade aumentou muito, e continua aumentando rapidamente. Esse fato é muito marcante no Brasil, onde a população envelhece com celeridade, não tendo havido planejamento e preparação para termos tantos idosos. E isso é diferente de países europeus, nos quais o envelhecimento foi ocorrendo num ritmo bem mais lento. No passado mais distante, as pessoas nasciam, cresciam, tinham filhos e em pouco tempo morriam. A morte vinha muito antes do tempo da colheita. Não havia muito tempo de preparação, nem de usufruir dos frutos do trabalho e da dedicação.

No paradigma atual somos levados a adiar os momentos de alegria e satisfação. A vida é vista por muitos como um *vale de lágrimas*, marcada por sofrimentos infindáveis, e a *terra prometida* só é alcançada depois da morte. Vejam os constantes adiamentos de felicidade que vivemos: vou ser feliz no final de semana, pois esta é enfadonha, com chefes autoritários e colegas falsos. Adiamos os momentos felizes que poderíamos ter durante a semana. Vou ser feliz nas férias, onde poderei curtir minha família e lugares maravilhosos, este é o merecido prêmio por 11 meses de trabalho duro. Mais uma vez, adiamos os momentos felizes ao longo do ano. Trabalhamos a vida inteira, por décadas,

esperando que na aposentadoria seremos felizes. E se não estivermos preparados para usufruir disto, muito provavelmente morreremos logo.

É claro que a vida tem ciclos, e na primeira metade da vida somos preparados para viver em sociedade, temos muitos estudos, trabalho, relacionamentos amorosos, construção de uma família e de um patrimônio. Na segunda metade da vida, a época de usufruir do que semeamos, aramos e colhemos, não nos preparamos para isso. É como se a nossa vida fosse feita só de trabalho. Se eu agora não faço mais nada, então eu não sou nada.

Este paradigma está mudando muito rapidamente, pois os idosos vivem muito mais, algumas décadas a mais, e a sociedade não está preparada para conviver com essa nova e galopante realidade. Muitos pensamos no sucesso como o acumular de riquezas materiais, fama e sucesso. Mas, a sabedoria dos idosos pode ir muito além disso. Mesmo que eu não tenha acumulado muitos bens, somos muito ricos, muitos sem saber disto. Diz Reb Zalman-Schachter, em seu livro “Mais velhos, mais sábios”: *muitos são ricos sem saber, porque não se permitem examinar e desfrutar do sucesso que plantaram no passado. Ao fazer a colheita de nossas vidas, recebemos o retorno de nosso investimento sob a forma de riqueza interior (...) A colheita às vezes assume a forma de palavras de reconhecimento que ouvimos ao ajudar os nossos filhos adultos a superar momentos difíceis de transição na vida.*

A antiga divisão entre o mundo espiritual e o material deixa de existir. *A nova espiritualidade considera o mundo da matéria tão divino e digno quanto o reino transcendente.* Com isso surgem os sentimentos, atitudes e movimentos de ficar mais perto da Natureza, a honrá-la, de cuidar dela e viver em harmonia. O modelo que veio da revolução

Industrial, com as *linhas de produção*, traz como consequência que os idosos perdem seu valor quando enfraquecem fisicamente e ficam menos produtivos. Mas a atual transição para o mundo dos serviços, dos avanços da tecnologia e da TI, fazem com que o idoso possa continuar a ser produtivo e dar sua contribuição à sociedade.

É claro que quem trabalhou a vida inteira, não quer se submeter novamente ao ritmo exigido por muitas empresas, mas quer sentir-se útil de alguma forma, por exemplo, fazendo um trabalho em tempo parcial, coordenando um projeto voluntariamente, orientando os mais jovens, enfim, colocando suas competências a serviço da sociedade. Essa é uma forma de colheita, que dá muito sentido à vida do idoso. E há muitas outras que podem trazer felicidade aos idosos: fazer aquela tão sonhada viagem, comprar um equipamento novo, ajudar nas despesas de faculdade de um neto, curtir a presença de amigos e pessoas queridas, de ter tempo para atividades físicas, ler, ir ao cinema ou teatro, ou qualquer outra atividade que seja prazerosa, dentro dos limites e possibilidades de cada um.

A antiga visão do idoso solitário em sua casa não vale mais, e o convívio social e as pequenas alegrias formam uma gostosa colheita de tudo o que foi plantado. E isso não depende da existência de bens materiais, e sim do curtir as pequenas alegrias da vida, que acabam sendo enormes e dando sentido à vida.

Essa é uma profunda mudança de paradigmas, e aí muitas vezes um processo de coaching é extremamente vantajoso. Por exemplo, o idoso pode se sentir culpado de estar usufruindo de sua colheita, quando pessoas à sua volta passam por necessidades. Não estou afirmando que o idoso não deva ser generoso e solidário, mas há limites que precisam ser respeitados. Diminuir o “tem que” e dar mais

espaço ao “eu quero” é vital para ser feliz. Aí um guia, um “coach” é um apoio fundamental para essa *mudança de cabeça*.

Gosto especialmente da frase abaixo, que vem também do livro “Mais velhos, mais sábios”: *Um idoso é uma pessoa que continua crescendo, aprendendo, que ainda tem potencial, e cuja vida ainda contém promessas para o futuro e está ligada ao futuro. O idoso continua buscando a felicidade, a alegria e o prazer, e seu direito inato a esses dons da vida permanece inalterado. Além disso, o idoso é uma pessoa que merece respeito e dignidade, e cuja missão é sintetizar a sabedoria de toda uma longa experiência de vida e formulá-la como legado para as futuras gerações.*

É hora de ser feliz, é hora da colheita!

## Para que estou vivendo?

Ao longo da vida somos impulsionados por muitos objetivos que queremos e precisamos alcançar, que refletem a busca por uma vida significativa. Quando crianças, somos estimulados (às vezes mandados) a estudar, para conseguir um bom emprego baseado em bons resultados escolares. Depois, quando jovens, uma boa escola para poder aprender, encontrar parceiros(as), construir relacionamentos, ter uma casa e carro, e outros tantos objetos de desejo.

Quando profissionais, queremos crescer na carreira, para satisfazer as vontades de nossos egos, na busca de status e prestígio. E aí vem a aposentadoria... A vida inteira fomos dirigidos pelos **tem que** impostos pela cultura de cada região, pelos pais, professores e chefes. Na aposentadoria temos a possibilidade de redescobrir o **eu quero**, o resgate de nossas aspirações mais íntimas, que muitas vezes foram esquecidas pelo acúmulo dos **tem que**.

As coisas que queríamos alcançar, foram alcançadas, em parte ou no todo,. Se somos aquilo que fazemos, agora não fazemos mais. Não precisamos fazer mais. Portanto, se não fazemos, não somos! A falta de significados na velhice pode ser algo devastador, que não pode ser preenchido apenas com atividades de lazer, hobbies ou esportes. É preciso de alguma forma, nas possibilidades de cada um, achar sentido, significado em nossas vidas.

É claro que cuidar de netos e bisnetos, de apoiar os filhos, de viajar, de encontrar amigos, de fazer atividades físicas são coisas importantes, mas... parece que falta algo. Encontrar esse *algo* é importantíssimo para nossa saúde física, emocional e espiritual. Esse é um significado, que

pode ser atingido de muitas formas, por exemplo, servindo à comunidade com atividades voluntárias ou remuneradas.

De acordo com Maggie Kunh, fundadora do movimento Panteras Cinzentas, citada no livro “Mais velhos, mais sábios”, temos: *os idosos podem desempenhar diversos papéis, visando um bem maior para curar e humanizar a sociedade:*

- *Conselheiros que ensinam os mais jovens*
- *Mediadores para a resolução de conflitos civis, raciais e entre gerações*
- *Observadores de organismos públicos que vigiam a prefeitura e congressistas*
- *Mobilizadores para a mudança social*
- *Motivadores da sociedade, procuram redirecionar as pessoas, fazendo-as passar do interesse individual ao público*

Vamos detalhar cada um destes papéis. Em nosso caso brasileiro, muitos idosos precisam exercer esses papéis de forma remunerada, pois as aposentadorias costumam ser insuficientes para a manutenção de uma vida digna:

- Conselheiros: podemos aqui usar o nome de coach, conduzindo processos que ajudam os mais jovens e as pessoas da mesma idade a encontrarem soluções para situações que todos vivemos, no mundo das famílias, dos relacionamentos amorosos, nas carreiras, entre tantas outras. Para tornar-se um coach profissional é necessária uma capacitação. Cuidados aqui são de não ficar *palpitando* na vida dos outros. A iniciativa deve sempre ser de quem precisa de um coaching ou de um conselho.
- Mediadores de conflitos e mobilizadores para a mudança social: na sociedade brasileira vivemos atualmente uma polarização política muito intensa,

assim como tantas outras áreas revelam as desigualdades no Brasil. Os recursos da CNV - Comunicação não Violenta são de muita utilidade para mediar esses conflitos.

- Observadores: muitas ONGs e sites acompanham órgãos dos governos municipal, estadual e federal, assim como empresas públicas, para controlar a correta aplicação de recursos, as boas práticas de gestão e os progressos de obras e projetos. Existe em nosso país um velho paradigma que precisa ser derrubado: *no Brasil as coisas são assim, as propinas fazem parte de nossa cultura, não adianta nada reclamar.*
- Motivadores da sociedade: estimular as pessoas a terem mais consciência, a enxergarem de mais alto e com mais amplitude, e ampliarem assim sua visão individual para uma que equilibre o individual com o coletivo. Toda uma experiência de vida pode ser transmitida, por exemplo, com a divulgação por meio de livros, e-books, artigos, entrevistas, palestras, workshops, grupos de estudo. Aqui outro referencial precisa ser vencido pelos idosos, que muitas vezes pensam *quem sou eu para falar de minha vida, de minhas experiências*. Os idosos sempre têm algo a transmitir. Sempre.

Na busca de significados, a pergunta *para que?* é fundamental. A cada ação, perguntas *para que faço isso?* repetida diversas vezes, ajuda a revelar significados. Em japonês, a palavra *IKIGAI* mostra as razões pelas quais queremos levantar da cama a cada manhã. Algumas reflexões que também ajudam na busca de significados:

- Qual é minha missão?: a razão de eu existir, as minhas competências e talentos únicos, as coisas que sei fazer melhor que ninguém, os meus pontos

fortes exclusivos, as lições que fui aprendendo ao longo da vida?

- Intensidade: o que me causa uma vontade irrefreável de fazer algo, um chamado irresistível?
- Consciência: quais são os valores que orientam minha vida, que se refletem em meus comportamentos?
- Visão estratégica: que necessidades o mundo tem e que eu posso de alguma forma atender? Como posso ajudar o tornar o mundo um lugar melhor para se viver?

Alguns exemplos de significados:

- Cuido de meus netos, para que eu tenha a alegria de vê-los crescer de forma saudável e consciente, para que sejam pessoas “do bem”
- Escrevo livros para que as pessoas sejam mais felizes, íntegras e completas
- Conduzo palestras e workshops para que os ambientes de trabalho sejam agradáveis, motivadores e sustentáveis

O número de idosos aumenta rapidamente no Brasil, e a busca de significado, de *para que estou vivendo?* sempre existem, e com isso abrindo oportunidades de coaching para orientar na busca de respostas. A falta de significados na vida causam desmotivação, desespero, sentido de inutilidade, depressão, ansiedade. Aí o envelhecimento é um peso. E com isso vêm doenças, baixa de imunidade, vontade de morrer. E esta fase da vida não precisa ser assim. Na medida em que tenho significados, acharei novos e antigos amigos, terei mais vontade de viver e de contribuir. Enfim, de envelhecer de bem com a vida.

É hora de achar significado para sua vida, e com isso ser feliz! É para isso que você está vivendo!

## O que você tem feito de diferente?

Tarde de segunda-feira. Reunião de idosos, sentados em círculo, compartilhando suas vivências. A Coordenadora do grupo lança a pergunta *O que você tem feito de diferente?* Um longo silêncio. Momento de expectativa: *O que falarei?* Os participantes estampam em seus rostos expressões de dúvida: *o que virá? O que falarei?* Cada um pensa no que foi rotina e o que tem sido diferente, revendo sua história, remexendo o baú de lembranças antigas e novas, as coisas que têm feito e o que têm deixado de fazer. E aí vieram muitas respostas, mostrando um peso maior da rotina, e as poucas “diferentes” careciam de ousadia e aventura.

Esta foi uma reflexão importantíssima para cada um conscientizar-se de quanto somos conservadores ou inovadores, rotineiros ou aventureiros. Fazer coisas diferentes abre a nossa cabeça, nos expõe a situações novas, nos coloca em contato com o inesperado, e ajuda a resgatar a alegria de viver, principalmente na maturidade. Com o avanço da idade, a vida tende a se tornar mais rotineira, repetitiva e talvez até... chata. O colorido pode dar lugar a sentimentos amargos e sombrios. A luz brilhante torna-se cinza.

O livro “Normose – a patologia da normalidade”, de Pierre Weil, Jean-Yves Leloup e Roberto Crema, define o termo normose como *o conjunto de hábitos considerados normais e que, na realidade, são patogênicos e nos levam à infelicidade e à doença*. Uma pergunta essencial na maturidade, mencionada no livro “Mais velhos, mais sábios” é *por que eu não fui o que poderia ter sido?*

Não ter consciência do que você é, de fazer suas escolhas baseado nos valores dos outros e do que os outros vão pensar de mim é o caminho para a normose.

A rotina, a normalidade, tem dois aspectos, dois lados contraditórios: de um lado ela pode tornar tudo cinzento, aborrecido, previsível, sem emoção e monótono. Falta aí um sentido de aventura, de paixão, de emoção. Por outro lado, a rotina traz segurança e previsibilidade. São duas forças antagônicas.

Num mundo onde as mudanças são rápidas, intensas e imprevisíveis, ser muito rotineiro não é a escolha mais adequada. É claro que necessitamos de algum grau de previsibilidade e segurança, mas isso não deve ser exagerado.

Quando estamos em nosso lado mais centrado na rotina, amigos de muito tempo se encontram, cada um sabe a hora de falar e de calar, a hora de rir e de chorar, os assuntos mais leves e os mais delicados. As conversas são mais previsíveis. Um casal que está junto há muito tempo percebe, só por um olhar, um gesto ou por uma forma de respirar, qual será o próximo passo e a provável resposta do parceiro ou parceira. Quando fazemos o percurso da casa ao trabalho, sabemos onde tem um buraco na rua, onde está o semáforo, onde fica a padaria. Isto de um lado é bom, mas isso tira de nós o sentido da aventura, da emoção, da alegria.

E nosso lado mais imprevisível, aventureiro? É claro que cada um reage de forma diferente às polaridades rotina x inovação. O sentido de aventura nos coloca em contato com o imprevisível, com um grau de excitação de contato com o desconhecido, de uma injeção de adrenalina, de não sabermos exatamente o que virá. Um exemplo é uma viagem sem muito planejamento, com flexibilidade para ficar mais uns dias num lugar para descobrir coisas novas, andar por lugares por nós nunca conhecidos. Daí vem a

espontaneidade, alegria e excitação. É interessante observar que cada um reage de forma diferente às situações novas. Quem tende mais ao lado da rotina, não gosta de imprevistos. Quem gosta mais das aventuras, se chateia em pouco tempo se houver muita previsibilidade,

Na idade madura é preciso reinventar-se, libertar-se dos *tem que* da vida e ingressar nos *eu quero*. O coaching é um precioso recurso para nos reinventarmos, na medida em que nos apoia a definir uma nova visão do futuro que queremos alcançar. É claro que ninguém sabe o dia de amanhã, mas devemos viver como se a vida nunca fosse acabar. Lutero, o reformador, disse uma vez *Se soubesse que o mundo acabaria amanhã, ainda assim eu, hoje, plantaria um pezinho de maçã*. Isto mostra que ao nos reinventarmos, estamos plantando aquele “eu” que ficou escondido e obscurecido com os tantos *tem que* da vida. Ao fazer isto, nós acreditamos que nossa nova visão de futuro pode acontecer, e isto nos dá força e coragem para a ação, saindo assim da paralisia que escurece nossa vontade.

Deixar velhos hábitos e trocar por novos é uma forma de reinventar-se, começando por pequenas mudanças, que nos fortalecem interiormente, para gradativamente ir tendo metas mais ambiciosas, para ir desenvolvendo a coragem de ser “eu mesmo”. É preciso desapego do conhecido e coragem para o novo. A maturidade é uma oportunidade, para resgatar esse “não feito”, essa vida não vivida, ainda que agora isso muitas vezes possa só ser atingido parcialmente. A alegria desta conquista, a coragem de ter ingressado em territórios novos, de trilhar caminhos nunca antes percorridos, isto é o reinventar-se. Não é apenas o mudar por mudar, mas mudar aquilo que não nos faz bem, preencher aquilo que nos faz falta.

Podemos e devemos ao nos reinventar, desenvolver novas competências e habilidades. O coaching nos indicará quais. Todos temos capacidade para isto, pois é falsa a premissa que ao envelhecer o cérebro humano perde a capacidade de desenvolver-se. Eu repito como um exemplo muito negativo a frase que diz *não se ensina truque novo a cachorro velho*. É horrível quem inventou essa enorme mentira. Nós podemos aprender sempre coisas novas. Podemos sempre nos reinventarmos. E com isto poderemos afirmar com um sorriso nos lábios, uma longa lista de *o que eu tenho feito de diferente é .....*

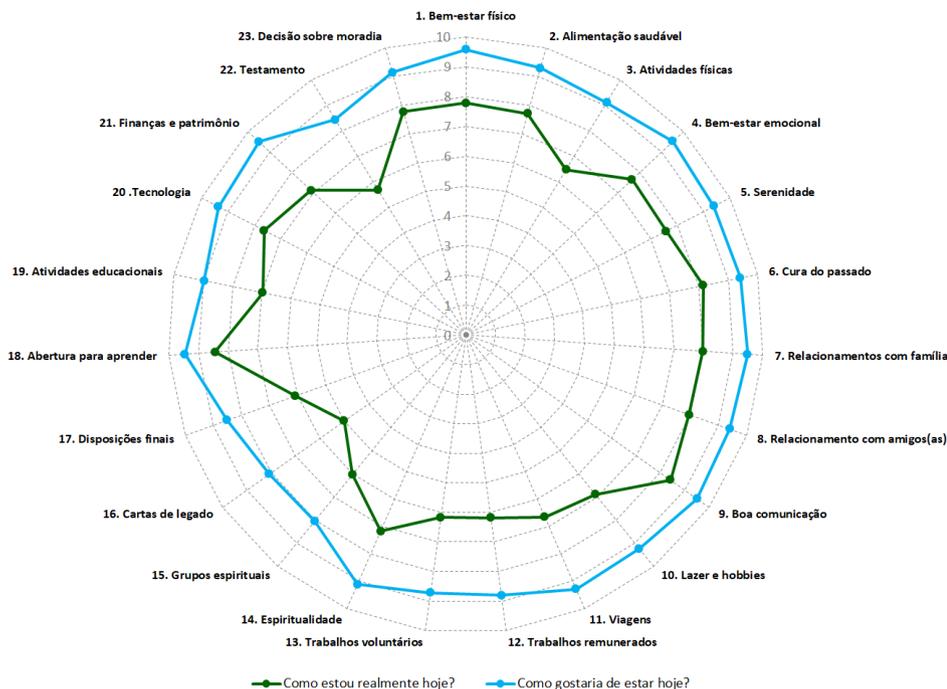
## Bem-estar dos idosos

O rápido e intenso aumento da expectativa de vida no Brasil tem trazido grandes desafios para a sociedade, para as organizações e para os próprios idosos. Em poucos anos a parcela de idosos terá uma dimensão que não permite mais que eles sejam tratados como obsoletos e um peso para a sociedade. As pessoas querem envelhecer bem. Querem bem-estar. O que é o bem-estar do idoso?

Bem-estar tem muitas e diferentes definições: *é a condição de quem se encontra física, espiritual ou psicologicamente satisfeito; estado da pessoa tranquila, de quem está seguro ou confortável.* Há um aspecto do bem-estar ligado a ter boas condições físicas, emocionais, financeiras, prestígio etc., ou seja, quem tem mais disto tem mais bem-estar. Outra concepção é a relativa, ou seja, a diferença entre *o que eu tenho hoje e o que eu gostaria de ter.* Assumimos que se a diferença entre estes dois aspectos for pequena, o bem-estar será maior, pois a pessoa aceita a realidade que se apresenta em sua vida. Como se vê, a percepção de bem-estar é individual, e varia muito de pessoa a pessoa.

Em agosto finalizamos a Pesquisa “Bem-estar dos idosos”, abrangendo 329 idosos, cujos dados foram 100% via Internet. A Pesquisa quantificou, em uma escala de 1(péssimo) a10 (ótimo) os aspectos do *o que eu tenho hoje, e o que eu gostaria de ter.* Um total de 65%, dos pesquisados está na faixa de 61 a 75 anos, sendo 60% mulheres e 40% homens, com predominância de casados e com nível educacional notadamente elevado, 96% com curso superior ou pós graduação. A Pesquisa focou 23 indicadores, agrupados em 5 blocos: saúde, relacionamentos, propósito/sentir-se útil, conhecimento e financeiro.

Os resultados gerais da Pesquisa estão apresentados no gráfico a seguir:



Os resultados médios dos 329 participantes mostram que as expectativas (*como eu gostaria de estar hoje*) são sempre mais altas que os resultados do hoje (*como eu estou realmente hoje*). Em resumo, os idosos pesquisados:

- Têm disposição e abertura para aprender, e isto independe da idade. A odiosa frase “*não se ensina truque novo para cachorro velho*” é totalmente falsa, pois os idosos podem e querem aprender coisas novas. Este é o item com menor diferença entre o “real” e o “desejado”.
- Comunicam-se bem, no sentido de terem abertura para assuntos diversos, saber ouvir, expressar com

transparência suas vontades e sentimentos. Minha observação pessoal é que os idosos necessitam muito de reuniões e encontros com família e amigos, onde possam falar e serem ouvidos.

- Na média, seu passado foi e está sendo curado: mágoas e ressentimentos foram objeto de um processo de perdão, de recontextualizar o passado. Isto é mais intenso em idades mais avançadas, e mais difícil para o segmento dos(as) separados(as)/divorciados(as).
- Dos mais novos, observa-se que não fizeram ainda seus testamentos patrimoniais, e “fazer o testamento” cresce com o avanço a idade.
- Trabalhos remunerados são mais escassos para os idosos, principalmente na faixa de 51 a 55 anos (pessoas no auge de sua maturidade que são considerados “velhos” pelo mercado de trabalho), bem como para separados(as)/divorciados(as). A possibilidade de trabalhos remunerados assegura uma complementação de renda, assim como o sentido de realização e dignidade para os idosos.
- Trabalhos voluntários crescem com a idade, gerando um positivo sentimento de prestação de serviços à comunidade.
- Os idosos têm grandes expectativas quanto ao bem-estar físico (vitalidade, mobilidade e ausência de doenças), mas praticam relativamente poucas atividades físicas.
- Os idosos têm expectativas altas para o seu bem-estar emocional (sentir-se bem consigo mesmo, motivação para viver, confiança em si mesmo, autoestima elevada, sentir-se energizado). Esta expectativa decresce ligeiramente com o avanço da idade. O indicador “serenidade” está bem relacionado com o bem-estar emocional

- Finanças e patrimônio apresentam uma percepção de bem-estar crescente com o avanço da idade, ou seja, os bens materiais deixam de ter tanta importância. Cabe lembrar que isto está relacionado com o perfil dos participantes.
- Cartas de legado, testamento e disposições finais são assuntos que os idosos de alguma forma dão menor importância. Uma possível razão é o confronto com a mortalidade, que ainda é um assunto tabu em nossa sociedade.
- Viagens representam uma percepção de bem-estar mal atendida, uma carência que só pode se concretizar com boa saúde física, mobilidade e recursos financeiros. A expectativa de viagens cai com o avanço da idade.

A partir dos resultados encontrados na Pesquisa, recomendamos as seguintes ações, com benefícios tanto para os idosos como para as organizações, e que precisam ser avaliados caso a caso, em um “Projeto de Preparação para a Longevidade”. Ações para o bem-estar dos idosos, sob responsabilidade dos diversos segmentos da sociedade, são:

- Oferecer oportunidades de trabalho remunerado
- Estimular trabalhos voluntários
- Investir em programas de aprendizagem
- Estimular atividades para bem estar físico (sedentarismo/ quedas/ exames periódicos)
- Estimular atividades para bem estar emocional (coaching)
- Estimular motivação com viagens

Observamos um ganho secundário da Pesquisa, que foi a oportunidade de os participantes refletirem e tomarem

consciência de seu próprio envelhecimento. Três depoimentos de participantes:

- *Super obrigada pela pesquisa - que me permitiu refletir sobre vários aspectos da minha vida - e também pelo livro, que já na primeira página fala do que acredito ser o mais importante: respeito.*
- *Perguntas muito interessantes, que nos fazem refletir, fazemos um balanço da vida!*
- *Parabéns pela iniciativa desta Pesquisa. Acompanho com interesse e sou grato a você por compartilhar Sabedoria*

Os resultados desta Pesquisa podem ser úteis não só para os idosos, como também para os profissionais de saúde, famílias, professores universitários e executivos de organizações. Estas são um território que muito pode ganhar com a inserção de idosos em seus quadros. As informações desta Pesquisa também podem ser úteis para organizações que queiram utilizar as competências dos idosos com perfil assemelhado aos participantes da mesma, por serem pessoas com vitalidade, maturidade, formação educacional e motivação para trabalhar.

## **Quem sou eu?**

Conhecer a alma humana é uma busca que existe desde tempos antigos. Na Grécia Antiga, Hipócrates definiu 4 humores básicos: sanguíneo, colérico, melancólico e fleugmático. Jung definiu quatro tipos psicológicos, base de muitas abordagens que visam conhecer características pessoais e profissionais: intuição, sensação, pensamento e sentimento. Existem diversas outras abordagens e classificações dos tipos humanos. Madá Boog e eu integramos este conhecimento com nossa experiência, e adotamos a terminologia rei – guerreiro – mago – amante, descritos em detalhes em nosso livro “Con-viver em equipe: construindo relacionamentos sustentáveis”, nas versões impressa e eletrônica.

As características de cada tipo, em especial na fase idosa são:

### **Rei**

- O idoso tipo “rei” tem como missão de vida a inovação. Gosta de empreender, está sempre atento às novidades, é muito curioso.
- Tende a buscar situações e soluções novas, e é um tanto quanto inquieto, sendo carismático e persuasivo, é apaixonado pela sua mais recente ideia.
- Mesmo com idade mais avançada quer começar novos projetos.
- Gosta de estar com amigos, com a família e de um ambiente alegre. Os tipos rei são “alto astral”.
- O idoso tipo “rei” tende a ser impulsivo e autoritário, sendo às vezes de difícil convivência, pois em discussões quer ter sempre razão. Este idoso fala

muito, não dando a palavra aos demais, e um defeito seu é não concluir o que começou.

- Ele precisa de elogios e reconhecimentos constantes, pois no fundo tem medo de perder o afeto. Por exemplo, ele prepara uma comida especial e fica triste se as pessoas não o elogiarem muitas vezes.
- No coaching o idoso rei precisa aprender a concluir o que começou, por exemplo, um livro que começou a escrever.

## **Guerreiro**

- O idoso tipo “guerreiro” tem como missão de vida a realização. É o “faço, logo existo”.
- Quer realizar e concretizar coisas. Tem muita iniciativa, não hesita em “arregaçar as mangas” e fazer uma tarefa, seja um relatório, uma carta, enxugar a louça ou jardinagem.
- Ele faz tudo rápido e quer acabar logo. É uma pessoa determinada, sempre à procura de algo a fazer. Fica inquieto se não tem nada a fazer. As palavras “casa de repouso” trazem aflição a ele.
- É muito objetivo e dedicado às suas metas. Tende a ser impaciente, intolerante e ansioso, mesmo em idade mais avançada.
- Pode tornar-se um “velho ranzinza”, pois sendo tão focado em sua lista de afazeres, sempre com pressa, esquece as pessoas ao seu redor, que o veem como insensível.
- Com a idade virão limites físicos, o que deixa o guerreiro angustiado.
- Ele precisa aprender no coaching a abrir mão do controle, a viver de forma mais tranquila sua vida, e curtir e confiar mais nas pessoas à sua volta.

## **Mago**

- O idoso tipo “mago” tem como missão de vida a estruturação. A ordem é para ele muito importante.
- Este idoso é fundamentalmente uma pessoa organizada e estruturada. Gosta de um lugar para cada coisa e cada coisa em seu lugar.
- Fica irritado se mexem em suas coisas e tiram da ordem. Seu armário, livros e documentos estão sempre arrumados e classificados. É uma pessoa cuidadosa, disciplinada, meticulosa e precisa.
- Tudo deve ser exato, o “mais ou menos” o desagrade. É um fiel cumpridor de horários, e fica nervoso com o atraso dos outros, pois sempre procura chegar na hora ou até um pouco mais cedo. Não gosta de imprevistos, e para ele tudo precisa ser planejado com antecedência.
- Numa viagem, curta ou longa, tem tudo previamente organizado, onde dormir, onde comer, que lugares visitar, e fica em pânico se algo sai do planejado. O idoso mago detesta estar errado, para ele menos que nota 10 é impensável.
- Tende a ser teimoso em seus pontos de vista. Critica os outros e a si mesmo, e tende a não ser muito sociável.
- No coaching precisa aprender como lidar com imprevistos, com mudanças e com sentimentos, seus e dos outros.

### **Amante**

- O idoso tipo “amante” tem como missão de vida a integração. Gosta de pessoas e de um ambiente tranquilo e acolhedor.
- Seu foco é na harmonia dos relacionamentos, tende a ser calmo e prestativo.

- Sempre está à disposição dos outros para ajudá-los, quer seja hospedar um amigo em sua casa ou levar alguém da família a um exame médico.
- É uma pessoa muito tolerante, às vezes em excesso, o que faz dele uma vítima de outros que abusam de sua generosidade.
- É paciente, busca sempre a resolver divergências nos relacionamentos.
- Seu lado negativo é ser exageradamente submisso aos outros, não toma iniciativas e falta-lhe assertividade.
- No coaching precisa aprender a estabelecer limites saudáveis, a dizer “não” quando necessário, mesmo que desagrade aos outros. Detesta confusões, confrontos e instabilidade, fatores que precisa a aprender.

Alguns complementos sobre os tipos dos idosos:

- Cada um de nós, criança, jovem ou idoso tem a presença destes 4 “personagens” dentro de si, e cada perfil é único. Não existe um perfil ideal, pois cada um é o que é.
- O tipo que utilizamos menos, costuma ser a nossa “pedra no sapato”, e pode ser desenvolvido com ações sugeridas num processo de coaching
- Nos relacionamentos, os diversos tipos se completam, cada um agregando o que o outro não tem.
- Há divergências de percepção e de ação entre os tipos. Cada um vê o mundo em sua ótica, e estas precisam ser complementadas.

O maior problema dos relacionamentos entre pessoas, cada um com seu perfil, é achar que o seu jeito de ser é o único e

é o certo. Devemos ter muito cuidado em não rotular as pessoas, pois cada um de nós é único, e muito mais complexo que cada um dos quatro tipos. Conhecer as características de cada tipo nos ajuda a estabelecer relacionamentos mais harmoniosos. O que é diferente, é só diferente, não quer dizer que é errado.

### **Gostaria de conhecer os seu Perfil Comportamental?**

Clique no link <http://www.quatrotipos.com.br/Conheca.htm>

Após você preencher vai conhecer-se melhor, e assim poderá responder melhor “quem sou eu?”.

## **Você quer cair?**

Ninguém quer cair! Pode ser um tombo, onde vamos de encontro ao chão, ou uma queda psicológica, ficarmos para baixo, caídos, deprimidos. Ninguém quer isto!

O Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas (FM/USP) oferece gratuita e periodicamente o curso de Prevenção de Quedas, com exercícios para fortalecimento da musculatura, para reforço do equilíbrio e discussões sobre como os diversos aspectos levam o idoso a quedas, e como evitar ou minimizar estes fatores. As causas de quedas são muitas, como o enfraquecimento da musculatura, a ingestão de muitos remédios, calçadas esburacadas, pouca iluminação nas ruas, tapetes grandes e pequenos, pisos escorregadios, alimentação inadequada, ausência de corrimões em escadas, falta de barras no box dos banheiros, osteoporose, hipotensão postural, escadas e cadeiras frágeis, problemas de visão, óculos inadequados, entre outros tantos fatores. A equipe do curso pesquisa a relação entre estes fatores e as quedas. Se os fatores causais forem minimizados, as quedas também diminuirão. Uma queda para um idoso pode trazer consequências físicas graves, como quebra de ossos, diminuição de mobilidade, infecções e até a morte. Também há impactos emocionais, causando sentimentos de incompetência, passar a depender de outros, medo de nova queda, diminuição de contatos sociais, que são tão importantes nesta fase da vida.

Mas, independentemente de uma queda, tombo ou escorregão que eventualmente possam ocorrer, existem as quedas psicológicas, que também precisam ser evitadas, e se ocorrerem, tratadas e cuidadas. Situações de perdas podem levar a quedas emocionais, gerando mal estar,

melancolia, tristezas, negatividade ou até depressão. Alguns exemplos, que podem ocorrer na idade mais avançada:

- Perda do trabalho, do salário e do sobrenome organizacional, que vêm com a aposentadoria
- Redução do ritmo e da velocidade para fazer as atividades que antes fazia com rapidez (lentificação)
- Dificuldade para encontrar um novo trabalho, que seja remunerado
- Esquecimentos mais frequentes: onde deixei meus óculos, a chave de casa, o controle remoto da TV?
- Falecimento de membros da família ou de amigos
- Mudança forçada de moradia, com filhos, parentes ou residencial para idosos
- Surgimento de doenças crônicas, físicas (diabetes, colesterol, hipertensão) e mentais (demência, Parkinson e Alzheimer)
- Aumento de tempo de recuperação de ferimentos.
- Uma festa até altas horas pode gerar a necessidade de dois ou três dias para recuperar-se.
- Perturbações do sono
- Sentimentos de “ninho vazio”, com a saída de filhos, cada um cuidando de sua vida
- Sentimentos de tornar-se obsoleto e incompetente
- Dificuldade de lidar com Internet, smartphones e computadores
- Diminuição da mobilidade

Este retrato parece ser assustador, pois foca as perdas frequentes durante o envelhecimento. Mas, como contrapartida a estas perdas, existem ganhos importantes, que evitam as quedas psicológicas, levando muitos idosos a afirmarem que esta é a melhor fase de suas vidas. Alguns exemplos:

- Sair de tantos deveres e obrigações (tem que) para fazer o que você realmente gosta (eu quero)

- Possibilidade de realizar trabalhos voluntários, que não só levam a benefícios à comunidade, como geram um grande ganho de aprendizagem e de bem-estar pessoal
- Aumento da sabedoria: conhecer-se com mais profundidade, encarando seus lados sombrios, resgatando valores esquecidos e resolvendo antigas pendências
- Tempo para fazer meditação e desenvolver seu lado espiritual
- Não dar tanta atenção às opiniões dos outros: o que vão pensar de mim se eu fizer isto?
- Ter mais tempo para hobbies, como academia, passeios, viagens, teatro, cinema, séries, artesanato etc.
- Fazer aquele curso que sempre quis fazer, e para o qual não tinha tempo. Pode ser um curso rápido ou até um curso de graduação
- Começar um negócio novo, empreender uma atividade como uma Pousada, um restaurante, vender comida congelada, produzir mel ou prestar serviços de manutenção doméstica
- Curar o passado, recontextualizando e perdoadando aos outros, pedindo perdão e principalmente perdoadando a si mesmo
- Ter mais tempo para curtir amigos e fazer novas amizades
- Mediar conflitos p. ex. entre gerações
- Ser mentor dos mais jovens
- Maior serenidade para lidar com os desafios da vida
- Curtir a sensação de “dever cumprido”, no todo ou em parte
- Participar de atividades associativas

A degradação física de nosso corpo é algo biológico e inevitável. Mas pode ser adiada em muitos anos, talvez até décadas, exercendo atividades prazerosas.

No curso de Envelhecimento Ativo que frequentei, aprendi que, para envelhecer bem, precisamos de 3 fatores: alimentação saudável, atividades físicas e manter a cabeça ativa.

O idoso, ao alcançar idade de aposentadoria, talvez até antes dela, precisa reinventar-se. Isto significa sair do “piloto automático”, sair de referenciais que já não servem mais, e ingressar em territórios desconhecidos, percorrendo trilhas pelas quais nunca passou, convivendo com o inesperado, assumindo riscos. Significa sair das frases *estou muito velho para fazer isso* ou *não sirvo mais para nada*.

Ficar lamentando o passado é o caminho certo para uma queda, tanto física como emocional. Enfrentar novos desafios, sonhar com coisas novas, resgatar coisas que deixou de fazer, descobrir novos caminhos é o certo para envelhecer de bem com a vida. E não cair!

No processo de coaching, você tem, apoio profissional para identificar seus potenciais e seus pontos de melhoria, identificar sonhos e aspirações, e planejar ações para sua concretização. O coaching pode te ajudar a achar soluções para questões como:

- O que está me impedindo de trilhar novos caminhos?
- O que posso fazer para ajudar mais minha família?
- Devo ou não realizar este trabalho voluntário?
- Qual a melhor opção de moradia para mim?
- Como resolver um conflito de relacionamento?
- Quais são os próximos passos pós aposentadoria?
- Qual é o melhor curso neste momento?

- Como curar mágoas de meu passado?
- Como sair da rotina? Do previsível? Do conhecido?

O importante numa longa caminhada de muitos quilômetros é ter a coragem de dar o primeiro passo, em direção a um futuro luminoso e frutífero. E o mais importante, não perder o bom humor, não se irritar com coisas pequenas (e tudo é pequeno).

## Apego e desapego no envelhecimento

Há muito anos o médico americano Dr. Donald Pachuta, disse *todos os meus problemas vêm de meus apegos*. É uma frase forte, com a qual concordo. A palavra apego é muito usada, mas o que realmente significa? Vejam alguns:

- Sentimento de afeição, de simpatia, que une uma pessoa às pessoas ou coisas de que gosta
- Ligação forte; agarrar-se a
- Dedicção permanente e exagerada

O contrário do apego é o desapego, palavra fácil de falar e difícil de praticar. Mas pode ser exercitado. Em minhas caminhadas, quando vejo crianças brincando num Parque, lembro-me de meus filhos e netos quando eram pequenos. Nós corríamos, fazíamos jogos, tomávamos sorvete e brincávamos de esconde-esconde. Os anos passaram e a realidade agora é outra, mas fica uma saudade enorme. Meus filhos e netos são adultos. Reconhecer e aceitar que esta mudança já ocorreu é sair do apego. É preciso viver o *aqui e agora*, sem lamentações. Isto é viver o momento presente. Mas é difícil...

Para aprofundar significados com palavras ilustrativas:

<b>Apego</b>	<b>Desapego</b>
Conservadorismo	Abertura ao novo
Permanência/ rigidez	Impermanência/ flexibilidade
Sentir-se preso	Sentir-se livre
Dependência	Independência
Medo de perder	Coragem de deixar ir
Medo da solidão	Lidar bem com o estar só
Busca de segurança	Lidar bem com incertezas
Tradição	Mudanças

Nós vivemos numa época de intensas e rápidas mudanças. O apego nos paralisa em situações que já mudaram. É a dificuldade em aceitar o novo. A chuva já passou, o sol brilha e eu continuo usando guarda-chuva. Ficar preso a um passado que já não existe é totalmente inadequado. É claro que podemos apreciar as coisas boas que tivemos, e lembrar-se disto nos traz alegria. Mas recordar é uma coisa, apegar-se é outra, pois junto vem a tristeza por algo que já não existe mais.

Tudo muda o tempo inteiro, como na música de Guilherme Arantes “Como uma onda no mar”. Gosto do conceito de *impermanência*, que vem do budismo: o que era já não é mais e precisa ser transformado. Ficar apegado a pessoas e coisas que mudam continuamente, ficar apegado a uma situação que se transforma rapidamente só leva a tristezas e a sentimentos de perda.

A impermanência nos convida a buscar o novo. Um exemplo é o dos pais, com filhos novos, que tem a missão de educar, dar carinho e proteção, prover o necessário a seus filhos. Mas as crianças crescem, tornam-se adolescentes, jovens adultos e pessoas maduras. Apegar-se a um estado de coisas que já ocorreu é o caminho para a frustração. A missão educativa e provedora já terminou, e uma nova deve tomar seu lugar. Insistir na missão antiga pode levar a um afastamento dos filhos, ou a uma acomodação, impedindo que eles se tornem adultos 100% responsáveis por suas vidas.

Apego e amor são a mesma coisa? O apego é o amor a si mesmo, e na relação com o outro, quem se apega diz: *eu quero que você me faça feliz*. Quem ama de verdade diz: *eu quero que você seja feliz* (Jetsunma Tenzin Palmo, monja tibetana).

Os tipos humanos rei – guerreiro – mago – amante nos dão indicações preciosas sobre a facilidade para ingressar ou para sair do território do apego. O tipo rei gosta de novidades, de inovações, portanto não é muito apegado ao tradicional, às regras e procedimentos. Pelo contrário, o tipo mago tende a ser mais previsível, ordenado e estruturado, gosta de manter tudo em ordem, segundo os seus conceitos de ordem. É claro que isto é algo muito geral, pois cada tipo tem a tendência de estar focado na palavra-chave de suas características: o rei se apega à inovação, o guerreiro à realização, o mago à estruturação e o amante à integração.

O apego se liga muito ao “tem que”, imposto primeiramente pelos outros e depois auto imposto, embalado com os nomes de responsabilidade, comprometimento, obrigação, usos & costumes, sempre foi assim, tradições. Quando entramos na 2ª metade da vida, temos opção de diminuir os “tem que” e ingressar com mais força no “eu quero”. Eu me torno mais eu mesmo, indivíduo com minhas vontades e desejos, com interdependência, sem se importar tanto com a opinião dos outros. Este é um equilíbrio difícil e instável, pois muitas vezes o meu “eu quero” afeta o “eu quero” dos outros, ou mesmo seus “tem que”. A vida em sociedade demanda equilíbrio entre tem que x eu quero, entre o apego e o desapego.

Os idosos, com o passar dos anos, podem ter acentuado o declínio de seu corpo físico, ter sua mobilidade diminuída e às vezes até sua capacidade intelectual. Como em geral os idosos têm mais anos já vividos que anos a viver, apesar do aumento da longevidade, isto pode criar apego ao passado. Os limites aumentam e a autonomia diminui, o que tende a trazer sentimentos de nostalgia de um passado que não volta mais, e isto pode trazer raiva, irritação, estresse e desmotivação. Outro aspecto que influencia os idosos é a aposentadoria, um fato que retira da pessoa o “sobrenome

organizacional”, criando crises de identidade. Para responder *quem sou eu agora?* é preciso uma nova busca, sem apego ao passado.

Para lidarmos bem com a polaridade apego e desapego, fica o convite para termos a cabeça aberta para as mudanças, avaliar como elas nos afetam, refletir sobre os paradigmas que regem cada aspecto de nossa vida, selecionar aqueles que nos servem e aqueles que se tornaram obsoletos, respeitar e reverenciar o passado e tudo o que ele significou, viver o dia de hoje com suas alegrias e tristezas que vierem, e buscar novas missões para o futuro, para repor as missões que já se foram, com isto construindo novos sonhos, e ajudando assim o mundo a ser um lugar melhor.

## Algo mais que faltava: espiritualidade

Como idosos, muitas vezes fica em nós a sensação de que falta algo. Não sabemos bem o que é, mas é um sentimento de ausência, de não estarmos completos, uma saudade de não sei o que. Ao darmos atenção à dimensão espiritual, poderemos encontrar novas formas de perceber a vida, nos sentirmos mais completos, curtir os bons momentos e lidar com sabedoria com as adversidades. Isto também é reconhecer que tudo está bem do jeito que está, que são lições a serem aprendidas.

Todos nós passamos por intensas emoções, gostosas ou ruins, amamos e temos raivas, ficamos alegres e tristes, temos ansiedades e momentos relaxados, passamos por crises de motivação e de desespero, de sucessos e insucessos. Somos humanos, e isto compõe a nossa humanidade, pois não somos deuses. As emoções estão sempre presentes, assim como a espiritualidade, que pode ser definida como *uma propensão humana a buscar significado para a vida por meio de conceitos que transcendem o tangível, à procura de um sentido de conexão com algo maior que si próprio* (Wikipedia).

A espiritualidade é a crença que existe algo maior que os aspectos materiais da vida. Existem coisas tangíveis e intangíveis. Segundo Elkins: *Espiritualidade, que deriva do latim spiritus, significa “sopro”, em referência ao sopro da vida. Envolve também o sentimento de gratidão pela vida, o desenvolvimento de ver o sagrado nos fatos comuns, de remeter a uma questão universal referente ao significado e ao propósito da vida, de ter fé, de amar, de perdoar, de adorar, de transcender o sofrimento e de refletir sobre o significado da vida.*

O conceito de espiritualidade adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) é *o conjunto de todas as emoções e convicções de natureza não material que pressupõem que há mais no viver do que se pode ser percebido ou plenamente compreendido, remetendo o indivíduo a questões como o significado e o sentido da vida, não necessariamente a partir de uma crença ou prática religiosa.*

Na maturidade virão perguntas como *quem sou eu? qual o sentido de minha vida?, o que quero ainda fazer?* A busca de significados do que fazemos e para que vivemos, a conexão a uma causa maior que a nossa existência, nos conduz à dimensão espiritual. A espiritualidade trata da alma e do espírito humano, complementando o que é material. A espiritualidade resgata o sentido de Unidade, pois deixamos de nos vermos como seres separados uns dos outros, e separados da Natureza. Somos todos UM.

A religião é uma das formas de vivenciar a espiritualidade, mas não é a única. A religião é uma corrente baseada em crenças provenientes dos fundadores de cada denominação religiosa, na sua forma de ver o mundo visível e invisível. As religiões usualmente envolvem cultos, doutrinas, rituais, costumes, coisas e lugares sagrados.

A medicina também tem valorizado a espiritualidade, e hoje é usual falar-se em saúde física, emocional e espiritual, além de aspectos coletivos como a saúde social, ambiental e econômica. A espiritualidade já foi incluída no curriculum de Escolas de Medicina, assim como grandes instituições de saúde incluem o tema em seus tratamentos.

Se somos seres espirituais, o espírito reside em nós, ele está conosco todo o tempo. Quando falamos em ter mais espiritualidade, na realidade estamos nos lembrando de atividades que ajudam o despertar espiritual em nós,

acordar o que já está dentro e existe em cada um de nós. Se somos seres multidimensionais, com corpo físico, emocional e espiritual, devemos cultivar e cuidar bem destas dimensões. Assim sendo, para o corpo físico algumas recomendações são:

- Alimentação saudável – é bom comer coisas saudáveis. O excesso de gorduras, sal e açúcar são prejudiciais ao corpo. Uma visita a um nutricionista é aconselhado.
- Atividades físicas – fomos feitos para nos mexermos, e atividades físicas são sempre bem-vindas, desde uma caminhada diária até um programa completo de atividades em uma academia.
- Dormir horas suficientes – o sono é fundamental para nossa saúde
- Exames periódicos – asseguram a manutenção de nossa saúde física. Os recursos da medicina asseguram exames precisos, e doenças diagnosticadas precocemente tem uma grande probabilidade de cura.
- Vícios – tabagismo, alcoolismo, drogas ilícitas desgastam o corpo físico, causam mal às finanças e destroem as relações familiares.

Atividades para o corpo emocional:

- Ansiedade e depressão – são o mal do século, onde tudo precisa ser instantâneo. Psiquiatras ou psicólogos são os profissionais indicados a tratar destes males.
- Terapia – uma forma excelente de cuidar do bem estar emocional, buscando desenvolvimento como pessoa, curando o passado, possibilitando viver melhor o presente e planejar um futuro positivo.
- Música – tanto apreciar como praticar música faz bem à alma

- Técnicas de relaxamento e energização – nesta época de ansiedade, estas técnicas fazem bem à saúde. Temos muito a aprender com os orientais.
- *Hobbies* – uma forma prazerosa de curtir atividades, que além de fazer bem à alma, podem gerar ganhos financeiros.

#### Atividades para o corpo espiritual:

- Meditação – é a forma de possibilitar momentos positivos à nossa mente. É uma forma de ouvir o que nosso Eu Superior tem a nos dizer.
- Gratidão – colocar foco no que temos e não naquilo que nos falta.
- Alegria – pessoas autenticamente alegres iluminam os ambientes e as pessoas.
- Orações – são uma forma de pedir a Deus ajuda para dificuldades pelas quais passamos.
- Religião – participar da vida comunitária que as religiões oferecem faz bem ao espírito, além de fortalecer a fé.
- Amigos – asseguram alegria, trocas e maior longevidade. Ficar trancado em casa não é bom.
- Natureza – passear na Natureza faz bem para qualquer pessoa.
- Animais – ter um pet ajudar a combater a solidão e traz alegria.
- Leituras e estudos – abastecem a alma e nos mantêm despertos.
- Grupos de estudo, de encontro e de discussão – mantêm a mente alerta e ativa, além dos relacionamentos.
- Trabalhos voluntários – ajuda os outros e faz bem a quem trabalha.

O coaching é um excelente recurso para cada um decidir as atividades para ser mais completo em todas as dimensões, do espiritual ao físico, além de tratar de questões concretas do dia-a-dia.

## Envelhecimento: uma época de perdas?

Envelhecer causa mal-estar em muita gente. A sociedade, as mídias valorizam muito a juventude, deixando pouco (ou nenhum) espaço para os idosos. Nesta fase da vida os limites físicos são crescentes e às vezes muito assustadores; o tempo parece escorrer pelos dedos, com a consciência de que já se viveu a maior parte das vidas; a identidade vai se modificando; muitos parentes e amigos falecem; doenças crônicas roubam a energia e as finanças; a vitalidade já não é mais a mesma de tempos passados.

Estas são perdas que temos ao ingressar em idades mais avançadas. Elas são visíveis não só para a própria pessoa, como também para as pessoas que estão ao lado. Um amigo que não vemos há tempos nos parece quase irreconhecível devido ao cabelo branco, ao andar cambaleante e as rugas que marcam o rosto. Isto tudo assusta. O confronto com a própria mortalidade é difícil.

Estas inevitáveis transformações têm dentro de si ameaças e oportunidades. As perdas são visíveis, imediatas e ameaçadoras, ao passo que os ganhos e oportunidades precisam ser cultivados. As perdas são mais focadas na saúde física, e os ganhos são mais emocionais e espirituais. Se refletirmos um pouco, as perdas e ganhos acontecem ao longo de toda a vida: temos que abrir mão do contato com a mãe e ganhar novos relacionamentos na escola; perdemos a amizade dos colegas de escola e ganhamos novas relações profissionais. E assim por diante. O coaching é um excelente recurso para identificar as perdas e os potenciais ganhos, e lidar com o envelhecimento de forma positiva.

O envelhecimento é uma época para se libertar do *ter* e do *fazer*, e aprender a *ser*. É difícil desaprender o *ter* e o *fazer*, e aprender a *ser*! É realmente uma tarefa quase inglória.

Minha família de origem é alemã, e na casa onde nasci se dizia: *primeiro a obrigação, depois a diversão*. Como a lista de obrigações é interminável, sempre há coisas a fazer, pouco ou quase nada de tempo sobra para a diversão. E aí a vida começa a ficar chata, sem brilho, sem alegria. Na época em que comecei a ser idoso e profissionalmente *tirar o pé do acelerador*, confesso que me senti culpado. Como não estou fazendo, como não estou chegando no horário para o trabalho, como é que eu me permito fazer caminhadas ao invés de fazer minhas tarefas e obrigações? Superados estes referenciais, hoje trabalho muito mais no que gosto, num ritmo adequado. É mais diversão que obrigação.

Faz parte do *ser* aprender a usufruir tudo aquilo que foi construído ao longo da vida. Somos campeões em arar a terra, semear, tirar o mato, afogar a terra, fazer manutenção, e isso parece ser mais importante que curtir os frutos da colheita. Eu continuo aprendendo, nem sei se vou ganhar nota 10 neste quesito, mas com certeza vai dar para passar de ano!

Há um profundo lamento, um grito de desespero, pois o envelhecimento traz limites físicos crescentes, diminuindo a capacidade de fazer tudo o que queremos, tudo o que fazíamos e gostaríamos de continuar a fazer. Vivemos numa sociedade que valoriza muito o fazer, tanto assim que *eu sou aquilo que faço!* Portanto, se não faço, ou faço menos, eu não sou ou sou menos. Sinto-me um inútil.

No entardecer da vida a cabeça geralmente continua jovem. O corpo pode envelhecer, mas mente continua ativa. A sabedoria pode vir com a maturidade, com um trabalho interior, que nos leva a não reagir ao primeiro impulso, a ver as coisas numa perspectiva mais elevada.

O tempo da juventude passou, assim como as alegrias de um corpo jovem, belo e saudável. Mas a vida está presente e pulsa! Uma nova dimensão, a espiritual, traz um novo significado a essa fase da vida. O idoso não é uma pessoa de meia idade piorada, mas um ser com sonhos e um papel na sociedade. Essa é a grande descoberta do envelhecimento.

Mas, quais são os ganhos? A lista a seguir mostra ganhos potenciais, que precisam ser ajustados à realidade de cada um.

Eu...

... tenho mais tempo livre – para fazer o que quero, para caminhar, para estar com os netos, para escrever, para passear, para viajar, para namorar

... não tenho mais que fazer tantas obrigações (só algumas...)

... rio das minhas próprias limitações – levo um tombo, caio no chão e tenho dificuldade de levantar

... sou experiente para saber o que pode e o que não pode me aborrecer

... sou mais tolerante com as situações adversas e pessoas irritantes

... tenho mais tranquilidade e serenidade

... tenho tempo para cuidar da minha saúde

... posso compartilhar minhas experiências de vida com os outros

... tenho tempo para ler e estudar, para ir à escola novamente

... tenho uma visão ampliada de tudo

... sou mais paciente

... recebo dinheiro da aposentadoria e/ou fundo de pensão

... sou mais espiritualizado

... sei lidar melhor com as minhas emoções

... tenho vagas reservadas no estacionamento, passagem grátis em ônibus urbanos, descontos em cinemas, shows etc.

... sou grato por ter chegado aqui

... conheço novos amigos

... tenho mais liberdade

... pratico minha razão de viver

... sei lidar com Internet e equipamentos eletrônicos

... tenho mobilidade para ir e vir

... tenho condições de fazer um trabalho voluntário

A grande e libertadora saída da percepção de que o envelhecimento é um período só de perdas é fazer uma reflexão sobre as suas competências e potenciais, das áreas a serem melhoradas, dos valores e prioridades, para então definir sua visão de futuro, que seja ousado e realista ao mesmo tempo, e definir planos de ação que o levem da situação atual ao futuro desejado. O apoio profissional de um coach é uma recomendação, pois um olhar independente sem dúvida dá viabilidade a este processo: o Projeto de Vida e Carreira.

## Motivação em tempos de coronavírus

Estamos no meio de uma pandemia. O coronavírus impactou de forma incrivelmente rápida o mundo inteiro, e a crise está aí, afetando a saúde e a economia. As consequências ainda não podem ser totalmente avaliadas. As crises são uma manifestação violenta e repentina de ruptura de equilíbrio e da “normalidade”. É um estado de dúvidas e incertezas, é uma fase difícil e grave, é um momento de perigo que gera tensão, conflito, deficiência, falta e penúria.

Toda crise trás dentro de si ameaças e oportunidades. As ameaças são imediatas, visíveis, doloridas, e queremos que elas acabem logo. A crise trás também dentro de si oportunidades, possibilidades de dar novos rumos, de rever formas de atuar. As oportunidades precisam ser avaliadas e desenvolvidas, o que leva tempo.

Como fica nossa motivação nesse ambiente difícil? As contribuições do psicólogo americano Abraham Maslow nos ajudam na busca dessas respostas. Ele definiu a hierarquia das necessidades humanas, ligadas diretamente à motivação, pois necessidades insatisfeitas é que motivam.

A motivação é o que nos leva a agir, literalmente é o motivo para a ação. Maslow colocou que as necessidades tem um ordenamento, sendo que as necessidades de nível mais alto só se manifestam quando as anteriores estão razoavelmente satisfeitas. São elas:

- **Básicas** – são as necessidades ligadas ao estar vivo. Incluem o ar que respiramos, a água, a alimentação, o agasalho, o abrigo, o sono, as necessidades fisiológicas.
- **Segurança** – são as necessidades que buscam garantir que as básicas possam ser atendidas de

forma continuada. Incluem reservas financeiras, estoque de alimentos, seguros de vida e de acidentes pessoais.

Essas duas necessidades são centradas no indivíduo. As próximas referem-se ao relacionamento entre a pessoa e os que a rodeiam.

- **Sociais** – são as necessidades de pertencer a um ou vários grupos. As pessoas querem ter contatos e relacionamentos com outras pessoas. São exemplos a família, os colegas de escola ou do trabalho, grupos religiosos, de esporte, de um time de futebol, de pessoas com um hobby similar.
- **Autoestima** – quando pertença a um grupo, quero agora ser um membro destacado e reconhecido pelos demais. A busca de reconhecimento, elogios, medalhas, premiações, ser objeto de homenagens como o funcionário do mês. Essas necessidades estão ligadas à busca de prestígio e status.
- **Auto realização** – é a necessidade de a pessoa se realizar como ser humano, de usar totalmente o potencial como pessoa, de utilizar ao máximo as competências, habilidades e conhecimentos. De todas as necessidades, essa é a que nunca se preenche totalmente.

Se considerarmos as necessidades humanas antes e durante a pandemia, veremos que houve alterações bastante profundas nos motivos que nos levam à ação. Isto é especialmente verdadeiro no caso dos idosos, que compõe o “grupo de risco”, que pode ser agravado com doenças pré-existentes ou queda de imunidade.

<b>Necessidades</b>	<b>Antes da pandemia</b>	<b>Durante a pandemia</b>
<b>Básicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bastante mobilidade</li> <li>• Faz compras normalmente</li> <li>• Tem informações “confiáveis”</li> <li>• Restrições com redes sociais</li> <li>• Contatos físicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isolamento social</li> <li>• Muita insegurança</li> <li>• Medo de morrer</li> <li>• Informações conflitantes</li> <li>• Uso de redes sociais</li> <li>• Carência de contatos físicos</li> </ul>
<b>Segurança</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patrimônio e finanças administrados normalmente</li> <li>• Compras normais de alimentos em função do consumo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preocupação com patrimônio e finanças</li> <li>• Estoque de alimentos por medo de carência</li> </ul>
<b>Sociais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participação em reuniões familiares, amigos, grupos de estudo, esportes, música</li> <li>• Frequentar restaurantes, bares, shows, cinema, teatro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reuniões são suspensas e substituídas por reuniões virtuais</li> <li>• Delivery de alimentação</li> <li>• Uso intenso de TV, Netflix etc.</li> </ul>
<b>Autoestima</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Busca de prestígio e status, visibilidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prestígio e status têm importância bastante reduzida</li> </ul>
<b>Auto realização</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercida com plenitude</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deixa de ser prioridade</li> </ul>

A médica Dra. Elizabeth Kübler-Ross, com um profundo e lindo trabalho com pacientes terminais, elaborou as cinco fases das perdas, que se aplicam às pequenas e grande perdas que o ser humano tem de lidar.

A pandemia representa perdas para todos, por exemplo, uma amiga minha disse *eu quero ter o controle de minha vida. Se vou ficar em casa ou vou passear, é uma decisão minha. Mas, com o coronavírus sou obrigada a ficar em casa. E não gosto disso, eu perco minha liberdade.* Diz Kübler-Ross, sobre as fases das perdas, que costumam seguir uma ordem, ao se deparar com perdas, como ser despedido, a morte de uma pessoa querida, ser excluído de um grupo, ter perdas financeiras, ou qualquer outra. Ao se confrontado com a perda, as pessoas tendem a:

- **Negar** – a tendência é dizer que não é possível que isto tenha acontecido
- **Raiva** – mesmo que eu negue, a perda está lá, e aí vem o sentimento da raiva: *como fizeram esta injustiça comigo? porque tenho que ficar em casa? porque Deus permite que meu amigo esteja doente?*
- **Barganha** – passada a raiva, a pessoa tenta minimizar a perda, tentando barganhar para minimizar a perda, com algum tipo de vantagem
- **Fundo do poço** – com todas as tentativas anteriores, a pessoa fica inconformada com sua perda
- **Aceitação** – é a etapa de reconhecer que a perda ocorreu, e que uma nova etapa precisa ser vivenciada

O que acontecerá após a pandemia? Ninguém sabe com certeza. Os impactos econômicos derivam do maior ou menor período em que a sociedade ficar isolada sem produzir, das ações governamentais e empresariais. Com certeza a crise trouxe novas possibilidades. Por exemplo, ao invés de ter um belo restaurante bem localizado, posso atender aos clientes com um serviço delivery, com custos muito menores, que podem ser repassados aos clientes e assim conseguir aumentar sua clientela. O que fazer com recepcionistas, pessoal de limpeza, garçons etc.?

Os mais pessimistas acham que após a pandemia quase tudo voltará a seu lugar, sem grandes mudanças, Os mais otimistas veem nesta crise uma oportunidade de rever ritmos de trabalho, de simplificar o modo de viver, de estar mais harmonizado com a natureza, de ter atitudes mais solidárias na comunidade, de ter menos individualismo e mais trabalho em equipe. O tempo dirá.

## Os desafios da interdependência

*Ai que saudades eu tenho*, cantava Francisco Petrônio, em seus “Bailes da Saudade”! Assim como ele, muitos se referiram nostalgicamente dos tempos passados. Quando envelhecemos, a dor da saudade passa a ser mais forte. Sentimos falta de nossos pais e avós, que na maioria dos casos já se foram, de alguns amigos e amigas que não estão mais conosco, das capacidades que tínhamos e que agora se foram ou estão mais limitadas, dos filhos e netos que agora são adultos. Sentimos falta daquela garotinha de 4 anos sentada em nosso colo, ou de brincar de esconde-esconde com os netos. São lembranças gostosas do passado, que bom que tendemos a lembrar de acontecimentos bons, que dão alento, mas também uma ponta de tristeza, pois fazem parte de um passado que não retorna. A música alemã “Schönn ist die Jugend Zeit”, fala do lindo tempo de juventude, que não volta mais.

Agora os tempos são outros. Estamos em uma nova fase de nossas vidas: envelhecemos e temos novos desafios pela frente. E que desafios!

Um deles é a questão da dependência. Ao longo da vida a grande maioria de nós lutou pela sua autonomia, sua liberdade, sua mobilidade, sua vontade de fazer o que queria (nem sempre possível...). Mas, com a idade, os limites físicos (e às vezes os mentais e emocionais) vão crescendo. O idoso insiste em dirigir seu carro, e o faz de forma correta. Faz os exames a cada três anos, e é sempre aprovado. Mas,... um dia, acaba causando um pequeno acidente, sem maiores consequências, mas serve de alerta: *eu não posso mais dirigir meu carro!* Esta constatação, confirmada pelos filhos, leva a uma enorme perda de liberdade. Um sentimento de *eu não posso mais!* Mesmo que o idoso use Metrô, ônibus, Uber ou táxi, é diferente de

ter um carro e dirigir para onde quiser, a hora que quiser. A sensação de perda de liberdade de locomoção é muito dura para os idosos. Conversando com uma senhora idosa, com 84 anos de idade, com sua Carteira nacional de Habilitação a vencer nas próximas semanas, disse *acho que não vou fazer nova habilitação. Não me sinto mais segura em dirigir meu carro.*

E outras perdas vão acontecendo. Outro grande e sério problema dos idosos são as quedas. Mesmo com todos os cuidados preventivos, como evitar pisos escorregadios, tapetes, barras no box do chuveiro, as quedas podem acontecer, desde um pequeno susto até uma quebra de bacia ou fêmur, o que leva o idoso a ter que usar andador ou cadeira de rodas, quando não ficar um longo tempo de cama. Mas uma limitação.

A memória vai ficando mais fraca, principalmente para os fatos mais recentes: *escovei ou não meus dentes? Onde deixei meus óculos? Onde está meu celular? Onde estão as minhas chaves de casa?* Lidar com dinheiro torna-se crescentemente mais difícil, as noções de quantidade e valor vão se deteriorando, assim como o cansaço, a fraqueza. Exercícios físicos adiam estas perdas, e devem ser praticados sempre que possível. O idoso, para manter sua vida saudável, muitas vezes precisa tomar muitos remédios: hipertensão arterial, colesterol, diabetes são apenas alguns exemplos. Excesso de remédios podem causar tonturas e quedas. Geralmente, cada médico especialista não vê a pessoa em seu todo, e muitas vezes as ações combinadas dos remédios podem causar problemas.

Com tudo isto, a dependência aumenta. Chega um dia em que os filhos dizem: *Papai, mamãe, você não pode ficar mais sozinho em sua casa. Não é mais seguro* Aí são contratados cuidadores, em tempo parcial e depois em

tempo integral, para ajudar o idoso em suas tarefas diárias. Chega outro dia em que isto se mostra insuficiente, e é preciso hospedar o idoso em uma casa de repouso. O tema da segurança é extremamente valorizado pela família, e o sentido de liberdade e autonomia do idoso geralmente não é levada em consideração. Quem tinha autonomia de cozinhar e comer o que queria, de deslocar-se para compras ou ver amigos, de acordar a hora que queria, tudo isto se perde, levando o idoso a ter que conformar-se com as regras de sua casa de repouso, o que causa irritação, perda de autonomia e até depressão.

Mas nem tudo são perdas nesta fase da vida. O desgaste físico é inevitável, mas pode ser adiado com estilos de vida saudáveis, incluindo alimentação adequada, beber muita água, fazer exercícios físicos, manter a cabeça ativa e ter o apoio de profissionais de saúde.

Com a idade vem a maior serenidade, sabedoria e espiritualidade. Isto não vem automaticamente, e deve ser cultivado e praticado, num processo contínuo.

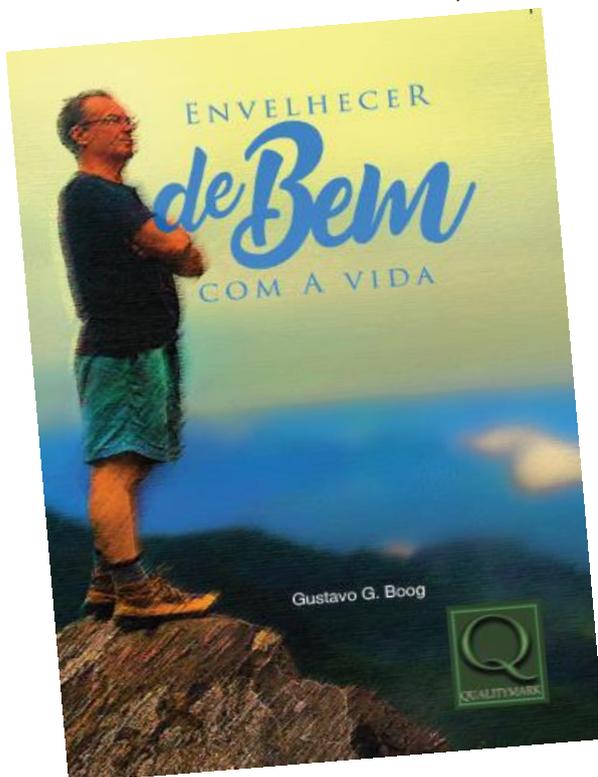
Um resgate importante é o de nossas crianças interiores: temos diversas, desde aquela brincalhona, curiosa e divertida, até aquela ranzinza, mal humorada e briguenta. Todas elas moram dentro de nós, e de alguma forma buscar a energia da espontaneidade destas crianças que moram em nós é algo que nos dá alegria e motivação, bens muito preciosos quando ficamos idosos.

Se pensarmos profundamente na ideia de independência, veremos que realmente não somos totalmente independentes, pois há leis e regras que modelam nosso comportamento, assim como existem os referenciais que recebemos de nossos pais, avós, antepassados, de nossa cultura, professores e chefes. De forma muitas vezes inconsciente somos levados a nos comportarmos de

determinada maneira. Um processo de coaching (e de terapia, conforme o caso) nos ajuda a identificar estes referenciais, incorporar o que nos ajuda e descartar as influências obsoletas. Livrando-nos deste passado podemos viver mais plenamente o aqui e o agora, com bons propósitos que nos motivam todo dia a nos levantarmos de nossas camas. Somos interdependentes, pois ninguém é uma ilha.

## LIVRO ENVELHECER DE BEM COM A VIDA

Um livro estimulante para descobrir novos significados e alegrias de viver na segunda metade da vida; para as famílias lidarem melhor com os mais idosos e para as organizações aproveitarem as suas enormes competências. O texto é de fácil leitura, com conceitos, dicas, relatos



personais e roteiros para envelhecer bem.

Os idosos de hoje são os pioneiros nas novas formas de envelhecer, pois nunca se viveu tanto. Com a maior longevidade, ao ingressar na fase idosa a pessoa tem mais duas ou três décadas de independência e autonomia, tendo grandes contribuições a dar. Este é um tempo de mais consciência, sabedoria e de curtir

a vida. Já que você chegou até aqui, que tal aproveitar? Agora é o tempo de envelhecer de bem com a vida!

Para adquirir: <https://produto.mercadolivre.com.br/MLB-1083230812-livro-envelhecer-de-bem-com-a-vida-de-gustavo-g-boog- JM>