

The book cover features a vibrant yellow background with a pattern of stylized green leaves and orange and red flowers. A large orange circle is centered on the page, containing the author's name and the title. The text is in a clean, sans-serif font.

VALÉRIA MARTINS

**A REVOLUÇÃO DA  
LONGEVIDADE**

VIVA CADA ETAPA DA SUA VIDA  
COM PRAZER E SABEDORIA

EDITORA  
**ALAÚDE**

Valéria Martins

# A revolução da longevidade

Prepare-se para a segunda metade da sua vida  
com prazer e sabedoria

EDITORA  
**ALAÚDE**

# Sumário

A quem este livro é dedicado	9
Envelhecer pode ser uma merda... ou não	11
<b>A VELHICE E O ENVELHECER</b>	
Globalização e envelhecimento: mudança de paradigmas	19
No futuro, seremos todos gerontólogos	27
Cícero e a arte de envelhecer	33
<b>ASSUMIR A RESPONSABILIDADE E FAZER A NOSSA PARTE</b>	
Envelhecer faz parte da vida	37
Mover-se	43
Cultivar bons relacionamentos e aprender a ficar só – e bem	53
Falar e escutar	59
Ouvir o mundo	65
Arejar as ideias sobre novas maneiras de morar e viver	71
Sorrir	79
Amar	87
Comer bem e o suficiente	101
Desenvolver a resiliência	109

Aproximar-se da felicidade	115
Morrer em paz e com dignidade	127
Cuidar dos pais e preparar os filhos	139
Preservar a memória	145
Meditar	157
Dormir bem e o suficiente	165
O sagrado	173
Economizar	181
O futuro é agora	187
Agradecimentos	190
Consultores	191
Fontes de pesquisa na internet	195
Bibliografia	197

# A quem este livro é dedicado

A toda pessoa que se olha no espelho e se surpreende com o que vê: como uma nave espacial cheia de ETs – que a gente nunca acreditou que existissem –, elas chegaram. Ao redor da boca formando um vinco; despencando sobre as pálpebras em pesadas dobras; nos cantos dos olhos como dois fuxicos de tecido enrugado; em babados no pescoço. Malditas rugas!

A toda pessoa que olha os filhos e constata: há pouco tempo eram bebês, se tornaram adultos. Como passou rápido! O que leva a crer que as próximas décadas também passarão voando, e que a festa está perto de terminar.

A toda pessoa que se vê em uma foto tirada inadvertidamente e não se reconhece: “Sou eu?”

A toda pessoa que, ao ser chamada de “senhor” ou “senhora”, sente a palavra desafinar aos ouvidos.

A toda pessoa que se surpreende quando alguém lhe oferece assento no ônibus ou metrô e se apressa a responder: “Não, obrigada, já vou saltar”.

A toda pessoa que não consegue distinguir as letras no cardápio, os contornos da comida no prato, muito menos o valor da conta ao fim da refeição, e detesta ter que usar os óculos.

A toda pessoa que tem dores nos ombros, nas costas, no pescoço, nas articulações do quadril, joelhos e pés, cotovelo, calcanhar, artelhos e bedelhos.

A toda pessoa que faz fisioterapia, plástica, blefaroplastia, implante de cabelo, lipoaspiração, aplicação de *Botox*, preenchimento e o que mais vier a ser descoberto para amenizar os sinais do tempo.

A toda pessoa que toma vitaminas A, B, C, D... Z, colágeno, linhaca, suplementos, condimentos, *Ginkgo biloba*, *Hibiscus*, fuxicos e o que mais disserem que faz bem à saúde e que retarda o envelhecimento.

A toda pessoa que tem insônia, ansiedade, hipocondria, medo da solidão, medo de adoecer, medo de Alzheimer, Parkinson, infarto e câncer.

A toda pessoa que tem medo de morrer.

E também...

A toda pessoa que tem alegria de viver.

A quem tem curiosidade e gosta de aprender.

Àqueles que sabem que tudo passa e acreditam que o futuro pode ser bom.

Aos capazes de reconhecer a beleza em cada momento e são agradecidos.

Aos que têm paciência ou precisam aprender a ter, mesmo sem querer, por necessidade, contra o desespero.

Aos que sentem que é no presente que se constrói o futuro.

A toda pessoa capaz de amar – começando por amar a si mesma.

## Envelhecer pode ser uma merda... ou não

Tá bom, vamos combinar: num primeiro momento envelhecer é uma merda mesmo. Assusta. Traumatiza. Ficamos tristes e ensimesmados: então é verdade? A vida passa tão rápido? Já nos aproximamos do fim?

Era assim que eu pensava antes de começar a escrever este livro. Acordava de manhã e via minha cara amassada no espelho. A cada dia, mais amarrotada. Bochechas unidas em conchavo despencando sobre a boca. Bolsas sob os olhos como dois peixes adormecidos teimando em não acordar. Cabelos, antes fartos e macios, arrepiados em um tufo ressecado. A barriga como uma almofada redondinha. Os seios, dois frutos começando a murchar. A visão não me agradava. Nem um pouco.

Começou na vista. A perda do foco ao ler ou olhar algo de perto causou bastante irritação. A princípio, os óculos pareceram uma novidade interessante. Dava gosto escolher a armação, novo elemento decorativo, ar intelectual. Assim como uma criança que ao ser introduzida na creche acha divertido, mas se revolta ao perceber que não é temporário, e sim uma obrigação, aos poucos tive consciência de que a vida nunca mais seria a mesma. Quando me maquiava, pairava sobre mim a suspeita de que estava me caracterizando à imagem e semelhança do Coringa, inimigo do Batman. O jeito foi investir em um daqueles espelhos redondos,

bastante caros, que aumentam a imagem dez vezes e cuja moldura é um círculo de luz branca incandescente. Dava mais segurança.

Cabelos brancos, no caso das mulheres, apesar de todas as conquistas recentes, ainda são uma questão. Se os meus fossem curtos e lisos, talvez fosse bom deixá-los perder a cor naturalmente. Mas como são cheios e ondulados, ao fazer isso estaria assinando um atestado de “riponga”. Ou passaria por irmã gêmea da cantora Maria Bethânia, que muito respeito e admiro, mas cujo talento, infelizmente, não possuo.

*Se você acordar e não sentir nenhuma dor, é porque está morto.*

Andrew Solomon,  
escritor  
norte-americano,  
a partir de um  
provérbio russo

O corpo tampouco é o mesmo. Não apenas a forma física se acentua – barriga, culotes, nádegas, papadas –, mas dores e desconfortos surgem para consolidar o processo PVC: *Porra da Velhice Chegando*.

Diante desse estado de coisas, alguns adotam medidas drásticas: uma amiga, em sua festa de 50 anos, não contratou fotógrafo e despistava amigos que a chamavam para *selfies*. Depois me confidenciou o motivo: não se reconhecia nas fotos. De minha parte, fui aprendendo certos truques: a partir de certa idade, as fotos devem ser tiradas de cima para baixo. Todos olhando para o alto e... *click!* De baixo para cima, nem pensar!

Minha visão do assunto começou a mudar quando a Vida, numa girada radical de 180 graus, em pouquíssimo tempo, me fez perceber que meus filhos não precisavam mais de mim e que ainda tinha bastante

*Como será o amanhã?  
Responda quem puder  
O que irá me acontecer?*

*O meu destino será  
como Deus quiser  
Como será?*

João Sérgio, “O  
amanhã”, samba-  
enredo da União da  
Ilha do Governador  
(RJ), 1978

tempo dela frente. Sim, tempo. Se a geração dos nossos pais falecia entre os 60 e 70 anos, no século XXI vou a festas de aniversário com dança até de madrugada, de septuagenários. Presencio amigos namorando e casando aos 50, 60 e 70 anos. Ótimo! Que maravilha! Mas como conseguir isso? Como ficar bem no avançar da idade?

Estava nesse ponto quando surgiu o desafio de escrever este livro. Fui atrás de informações. Como todo jornalista, sou generalista e curiosa.

Descobri que existe muita gente em todo o mundo estudando o estágio da vida a que



chamamos “envelhecer”. Médicos, gerontólogos, sociólogos, psicólogos, economistas, com base em extensas pesquisas patrocinadas por grandes empresas e instituições financeiras, indicam um novo ciclo marcado pelo declínio da fertilidade e o envelhecimento da população mundial – que está apenas começando. Dados e resultados confirmam a monumental transformação já em andamento – a Revolução da Longevidade – e antecipam profundas mudanças em termos de estilo de vida, saúde, trabalho, vida doméstica, família e finanças com impacto direto em políticas públicas, mercado de trabalho, consumo e todos os setores da sociedade.

A empresa norte-americana Age Wave, líder em análise de mercado com foco na população de *baby boomers* – nascidos entre o pós-Segunda Guerra Mundial e meados da década de 1960 –, em colaboração com o Bank of America Merrill Lynch, foi uma das primeiras a se dedicar ao estudo dos anseios, quereres, medos e desejos dessa nova geração de consumidores maduros. Entre dezembro de 2012 e janeiro de 2013, entrevistou cerca de 6.300 pessoas acima de 45 anos para a pesquisa intitulada *The 2013 Merrill Lynch Retirement Study*, que examinou as expectativas e planos desses indivíduos com relação a se aposentar e viver da melhor maneira possível suas últimas décadas de vida. Algumas conclusões foram:

- Reinvenção: Os novos “aposentados” não se aposentam de fato – no sentido de “se recolher a um aposento da casa”, que é o que a origem da palavra aposentadoria sugere. Eles percebem a longevidade como um bônus para explorar novas áreas e se dedicar a projetos que não tiveram oportunidade de realizar na juventude ou no período dedicado à carreira e aos filhos.
- Valores: Dinheiro é muito importante, mas a felicidade advém da paz de espírito, novas experiências, contato e intimidade com a família e os amigos. Fortalecer laços familiares e criar novas redes de relacionamento é o que lhes proporciona conforto e segurança.
- Saúde: Problemas de saúde e o custo com tratamentos médicos estão no topo das preocupações. As pessoas não sabem exatamente quanto tempo vão viver e se importam com a qualidade de vida e com o risco de se tornarem um fardo. Também temem ficar sós.

Essa pesquisa é apenas um aperitivo. Descobri muito mais. À medida que me aprofundava no assunto, fui saindo das trevas para a Luz. Da ignorância para o conhecimento. Há muitas e boas perspectivas para quem adentra a idade madura. Tanto que a atenção pode até se desviar dos “efeitos colaterais na superfície” para o leque de oportunidades a abraçar, trabalho valioso a fazer.

Rugas e entraves tornam-se menores quando temos informação suficiente para escolher a melhor maneira de viver os próximos anos de nossa vida, para o nosso bem e de todos aqueles que amamos. Isso, sim, é poder.

### **Lendas e histórias sobre a juventude eterna**

O imaginário popular, a literatura e as artes são repletos de personagens que almejam a juventude eterna e acabaram tendo final trágico.

Juan Ponce de León (1474-1521) foi um explorador espanhol conhecido por buscar a fonte da juventude. A ideia da fonte tem origem na mitologia grega: um rio nascido no monte Olimpo – a morada dos deuses – atravessava a terra e era capaz de dar a imortalidade a quem bebesse sua água. Essa lenda permaneceu viva ao longo da Idade Média e na época do Renascimento, levando vários monarcas a patrocinar viagens de exploração também com esse objetivo.

León acompanhou Cristóvão Colombo em sua segunda viagem à América (1493), provavelmente, com esse intuito. O manancial era descrito nas fábulas como um local paradisíaco, então, qualquer ilha do Novo Mundo era passível de abrigá-lo. Ele explorou várias ilhas no mar do Caribe, fundou a primeira colônia europeia em Porto Rico (1508) e tornou-se governador. Em 1513, partiu em nova viagem rumo ao norte da atual ilha de Cuba, onde os nativos diziam estar escondida a fonte rejuvenescedora.

Era época da Páscoa, e a expedição alcançou a costa do atual estado da Flórida, Estados Unidos. León batizou a região de La Florida – “a florida” –, em referência à exuberância da natureza

local e à *Pascua Florida*, como era chamada a Páscoa na Espanha. Reivindicou as terras em nome de seu rei e regressou à corte espanhola para contar as novidades. O monarca, muito satisfeito, mandou Ponce de León de volta à Flórida para iniciar a colonização. Porém, assim que chegaram, ele e seus homens foram atacados pelos índios Calusa – “povo feroz” –, conhecidos por praticar torturas e canibalismo contra seus opositores. Ferido por uma flecha envenenada, León cumpriu o destino de todos os seres vivos no planeta Terra: morreu. Em sua homenagem, foi criado o Parque Nacional da Fonte da Juventude, em Saint Augustine, Flórida.

Personagem real, contemporâneo de León, foi o alquimista e mago alemão Johann Georg Faust (1480-1540). Figura obscura e controversa, foi acusado de charlatanismo, perseguido pelas autoridades, mas também atuou como astrólogo e conselheiro da alta nobreza e até de membros da Igreja. Sua morte não natural por volta de 1540, descrita como violenta – seu corpo teria sido “mutilado pelo demônio” –, deu origem a boatos que incluíam um pacto com o diabo para obter vida e juventude eternas. Essas histórias se espalharam boca a boca e foram escritas e impressas em livretos que circularam por toda a Europa na época do Renascimento alemão, tornando-se bastante populares.

Christopher Marlowe (1564-1593), um dos mais importantes dramaturgos ingleses, foi o primeiro a se apropriar da lenda do mago alemão para criar *A trágica história do doutor Fausto* (1604). A peça, escrita parte em verso, parte em prosa, conta a história de um homem que vende sua alma ao diabo em troca de poder, conhecimento e juventude eterna. No final, após causar dissabores e infelicidade àqueles que se interpõem em seu caminho, ele se arrepende, mas é tarde demais: Mefistófeles toma sua alma e vão juntos para o inferno.

Dois séculos mais tarde, Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832), romancista, dramaturgo e filósofo alemão, retornou à lenda naquela que seria sua obra-prima: o poema trágico *Fausto*

(1808). O protagonista faz um pacto de sangue com Mefistófeles para conseguir tudo que deseja – inclusive a garantia de que será, para sempre, jovem e belo. Em troca, deverá servir ao demônio no inferno. Ao fim de muitas desventuras e conflitos existenciais, Fausto tem sorte melhor: consegue ascender ao Paraíso graças à redenção católica.

Na era vitoriana, o escritor inglês de origem irlandesa Oscar Wilde (1854-1900) recriou o mito de maneira original em seu romance *O retrato de Dorian Gray* (1890). Dorian é um jovem excepcionalmente belo que se deixa retratar pelo artista Basil Haward. Para evitar que sua juventude e formosura sejam consumidas pelo tempo, faz um pacto com o além: sua aparência física permanecerá intacta, enquanto o retrato, trancafiado em um quarto de sua casa, envelhece em seu lugar. O desejo é concedido e ele passa a desfrutar uma vida libertina, ao passo que sua imagem revela as consequências de seus atos e a inexorável passagem dos anos. No final, Dorian decide destruir o retrato. Quando os empregados arrombam a porta, encontram um velho encarquilhado caído no chão, com uma faca cravada no coração, porém o quadro reluz em toda a sua beleza.

Após tantos exemplos negativos, melhor seguir o conselho anônimo que serve para quase tudo: “Aceita, que dói menos”.



ISBN: 978-65-86049-22-0



AUTOBUIDA

## COMO FICAR BEM NO AVANÇAR DA IDADE?

Essa é a pergunta que guia a escritora Valéria Martins em sua jornada para reinventar o jeito com que encaramos (e vivemos!) o envelhecimento. Com uma pegada jornalística e muito bom humor, este livro mostra que a longevidade é apenas uma nova fase da vida, com novas mudanças, valores e descobertas empolgantes – se assim quisermos.

Em um mundo onde tanta gente vive com qualidade para além dos 70, 80 e até dos 90 anos, é hora de dar tchau para o culto sem sentido à juventude (que é bem curta).

A autora dá dicas cheias de reflexão sobre práticas e hábitos novos para viver plenamente este novo momento, como dormir bem, alimentar-se melhor, preservar a memória, meditar, repensar e valorizar a relação com a família e os amigos e muito mais.

EDITORA  
**ALAÚDE**