

» » » "O lema que reforço sempre é 'tomar decisões a tempo'", afirma Mayte Sancho, da Fundación Matía. "Cuidar da saúde, da alimentação, fazer exercícios físicos, cuidar das relações sociais, participar de atividades com sentido para a sua vida. Mas também decidir sobre sua casa e avaliar se ela é adequada ou não para que você possa viver muitos anos nela — mesmo que necessitando de ajuda —, se é acessível, se o bairro é bom, se está próxima da sua família... Planejar é organizar o futuro e encará-lo de frente. Negar a velhice e suas consequências, positivas e negativas, seria um grande erro."

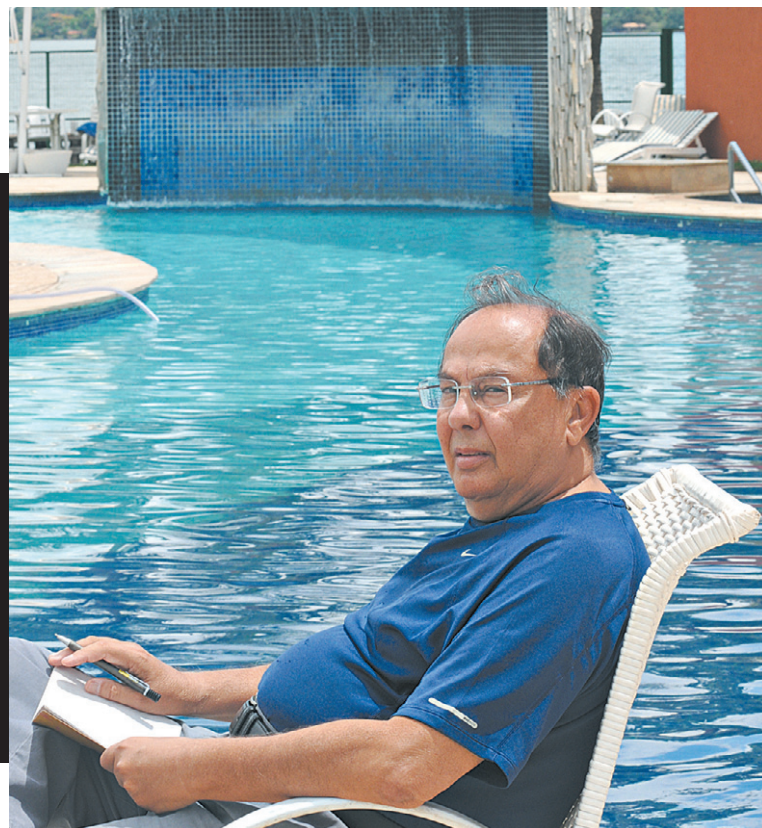
Talvez justamente porque o assunto assume ares de tabu, o tal erro ainda costuma ser recorrente. Segundo Nanci Soares, assistente social e professora assistente doutora da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Estadual de São Paulo (Unesp), a realidade na Universidade Aberta da Terceira Idade (Unati), onde é coordenadora, é bastante diferente da ideal. "Nós percebemos a dificuldade dos idosos em fazer um projeto pessoal. Normalmente, eles fazem um projeto familiar", conta. À medida que passam a aceitar a velhice, entretanto, começam, ainda que tardiamente, a traçar um plano de recuperação. Em geral, esse plano inclui voltar ao trabalho, onde ele tem uma função social e uma posição de maior prestígio; envolver-se em atividades voluntárias; começar a tirar do papel atividades que não teve tempo de realizar antes; sair da rotina com viagens ou atividades de lazer e participar de espaços coletivos, como grupos para a terceira idade.

"Costumo dizer que envelhece bem quem conseguiu construir sabedoria ao longo da vida para se valer dela quando precisar enfrentar a inexorável queda da vitalidade", pontua o geriatra Fernando Bignardi, coordenador do Centro de Estudos do Envelhecimento da Universidade Federal de São Paulo. Nossos representantes dos 14,9 milhões de idosos brasileiros, segundo o IBGE, têm histórias distintas, algumas mais alegres, outras nem tanto. Mas, de sabedoria, todos compartilham. » » »

QUEM:
Ruy Carlos de
Barros Monteiro

IDADE:
65 anos
Divorciado

MORA COM:
sozinho, em uma
hotel-residência



Zuleika de Souza/CB/D.A Press

Deixando a vida mais prática

O advogado paulistano Ruy Carlos de Barros Monteiro teve uma participação intensa na vida jurídica do país. Deixou a família e a cidade em que nasceu para assumir o cargo de secretário particular do ministro da Justiça na época da ditadura militar, nos anos 1970. Os laços profissionais com a capital se expandiram e tornaram-se também emocionais. Aqui, Ruy Carlos casou-se e teve seus dois filhos, que hoje moram no Rio de Janeiro. O relacionamento com a esposa acabou. O com Brasília não — apesar de vez ou outra ser assombrado pela ideia de retornar a São Paulo.

Desde a separação, o advogado morava em um apartamento na Asa Sul. Quando se viu obrigado a vender o imóvel por motivos que ele prefere descrever apenas como "pessoais", Ruy Carlos decidiu procurar alternativa mais cômoda do que manter um imóvel do mesmo padrão. "Percebi que não queria mais ir atrás de outro apartamento, que não precisava daquilo, já que moraria sozinho de qualquer maneira." Morar em um hotel, de repente, pareceu-lhe uma boa ideia: espaço suficiente para um homem sozinho e conforto e serviços à disposição. A primeira parada de Ruy foi a já extinta Academia de Tênis, onde ele diz que se

"cansou" das sessões de cinema e dos jogos casuais de tênis com os amigos, quando os ombros ainda lhe permitiam praticar o esporte. Mas, desde que o lugar parou de funcionar, há três anos, é no LakeSide, na beira do Lago Paranoá, que o advogado encontra o sossego que procurava quando deixou o apartamento.

"É preciso ter um certo temperamento para morar num lugar como esse", pondera. "Mas eu tenho muito mais segurança do que teria em um apartamento, além da comodidade. Se queima uma lâmpada no meu apartamento, só preciso fazer uma ligação para a recepção e está resolvido." Os filhos, ele garante, estão tranquilos com a sua opção, embora alguns irmãos, que moram em São Paulo, vez ou outra esbocem alguma preocupação com a sua solidão. Ruy Carlos procura se cuidar. "Uma vez por ano vou a São Paulo fazer um check-up no Instituto do Coração. Sou da opinião de que quem mora sozinho precisa estar bem."

No hotel que virou casa, a rotina do advogado divide-se entre as caminhadas matinais, as causas a que ainda se dedica na advocacia e a leitura, atividade preferida. Vez ou outra, um encontro com alguns amigos das antigas. "Mas já não tenho mais disposição. Depois de uma idade, você passa a não querer fazer mais algumas coisas", diz. Mesmo assim, garante que a rotina não é solitária. "Sempre morei sozinho em Brasília. Hoje em dia eu me basto."