

Terceira idade já era...

José Helio contador filho

✓ Coaching para a Terceira Idade

Tem aumentado significativamente a procura por coaching ou aconselhamento para pessoas que atingiram a “idade da aposentadoria” e precisam se recolocar na vida. Na verdade, os conceitos de Terceira Idade e aposentadoria precisam ser totalmente revistos, tendo em vista o avanço da longevidade que as pessoas estão vivenciando atualmente. Se compararmos à época dos nossos avós, a impressão que se tem é que ganhamos, pelo menos, 20 a 25 anos de vida quando se fala em velhice ou idade para se aposentar. Antigamente, aquele que chegava aos 55 anos de idade estava pronto para encerrar sua vida profissional e entrar para o time de jogadores de dominó e baralho da Praça mais próxima da sua casa. Hoje, os 80 ou 85 anos de idade não param mais ninguém, a não ser por motivos de doença. O rótulo de Aposentado trazia consigo um sinônimo de velhice, inutilidade, peso para a família e doenças, mitos que, atualmente, não passam nem perto dos “velhinhos turbinados”.

✓ Antes mesmo de Jesus

Na verdade, este assunto não é novo, e já foi tratado por Marco Túlio Cícero, filósofo, orador e político romano, cerca de meio século AC (isto mesmo, antes de Cristo), em seu livro *Saber Envelhecer* que trata da relação do ser humano com a velhice. Naquela época ele já desmistificava o que ele considerava as 4 principais razões que levavam as pessoas a odiar a chegada da velhice, que são: (1) Ela nos afasta da vida ativa (2) Ela enfraquece o nosso corpo (3) Ela nos priva dos melhores prazeres e (4) Ela nos aproxima da morte. Quem se interessar em saber as respostas é só buscar o livro em questão.

✓ Um novo ciclo

Os ciclos de vida pessoal e profissional de hoje nos levam a pensar em múltiplas carreiras e uma enorme diversidade de atividades ligadas à qualidade de vida de cada um de nós. As oportunidades são inúmeras, tanto profissional como pessoalmente, no trabalho ou no lazer, especialmente com o numero crescente de instituições que atuam no Terceiro Setor e buscam pessoas experientes para ajudar a profissionalizar sua administração.

Como seres humanos frágeis, não podemos escapar de nos tornarmos idosos algum dia, mas podemos afastar a velhice mantendo nossa mente, nosso corpo e nosso espírito ativos até o final da nossa existência terrena. As antigas crenças de que o avanço da idade traz perda de memória, dificuldade de cognição ou perda da capacidade de aprendizado não se sustentam cientificamente, pelo menos por tudo que li até agora.

✓ A tecnologia a nosso favor

O avanço científico e tecnológico experimentado nas últimas décadas, com exemplos nas áreas de higiene e segurança, dos transportes, da nutrição, da medicina, dos medicamentos e cosméticos, dos hospitais e equipamentos de diagnósticos e cirúrgicos de última geração tem melhorado nossa qualidade de vida de tal modo que nos vemos vivendo cada vez mais e melhor. A era digital, através de seus avanços quânticos, nos propiciam estarmos antenados e conectados em tudo que acontece no mundo numa fração de segundos. As redes sociais, as comunicações por vídeo ou texto nos colocam frente a frente com um amigo ou parente em qualquer parte do mundo em tempo real. O conhecimento está à nossa disposição em forma de livros físicos ou digitais como nunca tivemos antes.

Ou seja, o corpo envelhece sem a nossa permissão, mas nossa alma só envelhece se nós permitirmos!