

PREPARE-SE PARA

a Reforma

LEMBRA-SE DO QUE FEZ ENTRE OS 20 E OS 40 ANOS?

E entre os 40 e os 60? Como a esperança média de vida para os portugueses é de 78 anos, quer dizer que depois dos 60 temos mais cerca de 20 anos para viver. Já pensou no que vai fazer com todo esse tempo?

TEXTO: TERESA RIBEIRO | FOTOS: LUÍS PAIXÃO/AGÊNCIA FOTOGRÁFICA FILIPE POMBO



GABRIELA ÁLVARES PEREIRA, psicóloga clínica e membro da direcção da Associação Portuguesa de Psicogerontologia: “A alimentação, o exercício físico e a forma como nos relacionamos com os outros vão determinar a nossa qualidade de vida quando chegamos à idade da reforma”

A PERSPECTIVA de abandonar a pressão diária do trabalho e finalmente poder descansar corresponde, para quem espera reformar-se a curto prazo, a uma visão do paraíso. No entanto, sabe-se que muitos reformados acabam por ficar a braços com uma depressão pouco tempo depois de mudarem o seu ritmo de vida, pelo que é legítimo perguntar: Será assim tão bom parar? Gabriela Álvares Pereira, psicóloga clínica e membro da direcção da Associação Portuguesa de Psicogerontologia, conhece bem os efeitos psicológicos da aposentação: «Em regra, no primeiro ano da reforma as pessoas sentem-se aliviadas e satisfeitas com o descanso e liberdade recém-conquistadas, mas frequentemente no segundo ano começam a evoluir rapidamente para estados depressivos».

Não é uma contradição. Passado o primeiro período de entusiasmo, as sensações de isolamento e perda de estatuto social começam a ganhar terreno: «Note-se que hoje em dia, quando nos apresentam a alguém a primeira coisa que dizem é o nosso nome e logo a seguir a profissão. Não é por acaso. Na cultura ocidental a carreira profissional

adquiriu uma enorme importância como forma de identificação e afirmação social. Daí que a perda de estatuto profissional que a reforma implica acabe por funcionar também como uma perda de identidade», explica a psicóloga. Isolados, inúteis e anónimos. Esta associação ganha contornos de filme de terror, sobretudo porque sabemos que se aplica. Podia servir de legenda para a imagem de muitos idosos que vislumbramos fechados em casa, à janela, a ver a vida passar, ou aos que mitigam a solidão no banco do jardim enquanto dão milho aos pombos.

Mas a forma como envelhecemos depende sobretudo de nós. E essa é uma grande notícia: «Quando aos 50 anos iniciei um *franchising*, um dos meus franchisados, que tinha cerca de 30 anos, disse-me que era espantoso que alguém, com a minha idade, começasse esse tipo de negócio. Respondi-lhe: Vou fazer isto e não vou ficar por aqui». E de facto não ficou. Hoje, com 60 anos, Cecílio Regojo dirige a Talent Manager, uma empresa que faz formação, nomeadamente para pessoas que se pretendam reformar. Nesse curso os formandos são informados acerca das

CECÍLIO REGOJO dirige um curso de Preparação para a Reforma: «Espero continuar vivo até ao resto da vida. Quando morrer, morri»



MARIA ALICE, reformada da Força Aérea: «Quando me reformei pensei logo que finalmente ia ter tempo para me dedicar àquilo de que mais gostava»

Quando nos reformamos não é a vida que acaba, mas sim o início de uma nova vida, em muitos casos muito melhor

leis que enquadram a aposentação e dos seus direitos. Aprendem a calcular os montantes que passam a auferir e são sensibilizados para os cuidados de saúde que nesta fase são determinantes para assegurar uma boa qualidade de vida. Mas o objectivo principal do curso é motivar as pessoas para a necessidade de gerir bem o seu tempo. No seu texto de apresentação lê-se: «Quando nos reformamos não é a vida que se acaba, mas sim o início de uma nova vida, em muitos casos muito melhor».

A ALEGRIA COMO TERAPIA

Foi exactamente o que fez Maria Alice, uma tenente-coronel da Força Aérea reformada há dez anos: «Sempre fui muito activa. Era chefe do serviço farmacêutico no hospital da Força

Aérea, uma vez que tinha licenciatura em Farmácia. Como me especializei em Análises Clínicas, dirigia também um laboratório. Ao mesmo tempo, dava aulas num colégio particular e além disso tinha em casa duas filhas para cuidar. Mesmo assim, conseguia ir à minha ginástica: sou sócia do Ginásio Clube Português há 35 anos».

Quando Maria Alice se reformou não ficou nada apreensiva com a perspectiva de se retirar da vida activa: «Pelo contrário. Pensei logo que finalmente ia ter tempo para me dedicar a cem por cento àquilo de que mais gostava: a minha ginástica».

Como morava em Campo de Ourique, a dois passos da escola de dança *Os Alunos de Apolo*, entusiasmou o marido, também já reformado, e inscreveu-se

com ele no curso de danças de salão: «Fizemos os quatro níveis, apesar de inicialmente só termos pensado em experimentar as aulas por uma época. A verdade é que sempre gostámos muito de dançar. Ao apurar a técnica, o entusiasmo foi crescendo».

Hoje, já com o curso completo, praticam no Ginásio Clube Português, na aula semanal de danças de salão. São muito populares entre os sócios, mas a sua actividade social estende-se por um vasto grupo de amigos de que fazem parte, entre outros, um grupo de antigos alunos da Universidade de Coimbra e elementos de uma associação de militares e viúvas de militares.

«Andamos sempre de um lado para o outro a organizar festas e a dar aulas de dança. Às vezes doem-me as costas, >>

A reforma deve ser planeada. Devemos manter os elos afectivos ainda durante a vida activa para prevenirmos o isolamento

afinal já tenho 71 anos, mas não me deixo dominar por isso. A alegria é uma óptima terapia. Prefiro todos os dias ultrapassar os meus limites do que ficar parada à espera que o tempo passe». Cecílio Regojo não tem dúvidas, «a reforma tem, na nossa sociedade, uma conotação negativa. Diz-se aos reformados, embora de uma forma subliminar, que são inúteis e eles acabam por acreditar. Eu prefiro pensar na reforma como um renascimento. As pessoas que se mantêm activas dizem frequentemente que esta é a melhor fase da sua vida». Mário Videira, 65 anos, era bancário mas a sua paixão sempre foi o desporto. «Quando me reformei foi uma alegria. Finalmente podia dedicar-me a isto a tempo inteiro». De ténis e fato de treino recebe-nos em Monsanto, na Associação de Ténis de Lisboa, de que é vice-presidente há nove anos: «Há trinta anos

que sou federado. Quando me reformei o ritmo não se quebrou. Todos os dias jogo entre três a cinco horas, porque tenho de me manter em forma, pois sou capitão da equipa campeã de veteranos. Além disso, faço acções de fomento à prática de ténis em várias escolas e até na prisão do Linhó».

Mário Videira tem consciência da sua jovialidade: «Sei que ninguém me dá a idade que tenho», e está consciente de que não corresponde ao estereótipo do reformado de 65 anos.

NÃO PARAR É FUNDAMENTAL

A velhice não é um estádio isolado da nossa vida. Gabriela Álvares Pereira diz que muitas vezes não temos noção de que a forma como vivemos vai determinar o modo como envelhecemos. «A alimentação, o exercício físico e a forma como nos relacionamos com os outros

vão determinar a nossa qualidade de vida quando chegamos à idade da reforma. Se cuidámos bem da saúde teremos nessa fase maiores probabilidades de não contrair doenças incapacitantes, por outro lado se mantivemos um bom relacionamento familiar e social, as hipóteses de nos sentirmos isolados durante a velhice são bastante menores». É por isso que a psicóloga considera muito importante que as pessoas se vão preparando para esse período da vida com a devida antecedência. «Não é quando chegamos lá que nos devemos organizar. A reforma deve ser planeada. Devemos manter os elos afectivos ainda durante a vida activa para prevenirmos o isolamento». A rotina determinada pela casa-trabalho-televisão que se verifica em demasiados casos ao longo de demasiados anos é, para Cecílio Regojo, o grande problema: «Essa vida adormece-nos, a verdade é que nos leva a esquecer de viver».

Quando, afinal «a quantidade de coisas a que nos podemos dedicar depois da reforma é infindável», lembra Cecílio Regojo. «Desde actividades remuneradas como consultoria a programas de lazer e voluntariado é só escolher», sublinha. «O fundamental é não parar», acrescenta, «porque quando morremos intelectualmente o físico não aguenta». Tal como Maria Alice e Mário Videira, Cecílio Regojo orgulha-se da sua boa forma: «Espero continuar vivo até ao resto da vida», diz. «Quando morrer, morri». ■

MÁRIO VIDEIRA, 65 anos, tenista: «Pratico três a cinco horas de ténis por dia. Tenho mais resistência do que muita gente mais nova do que eu»

