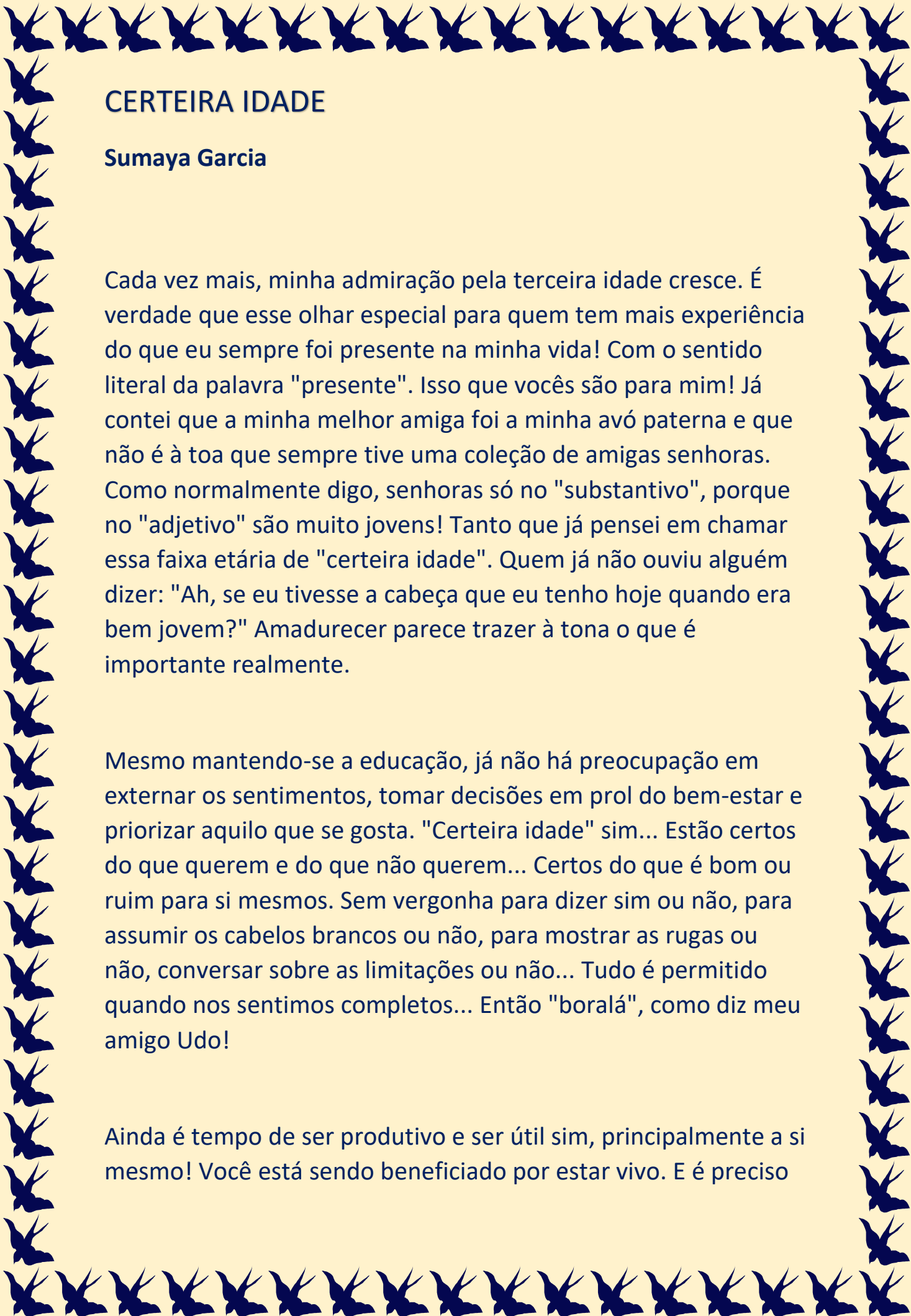




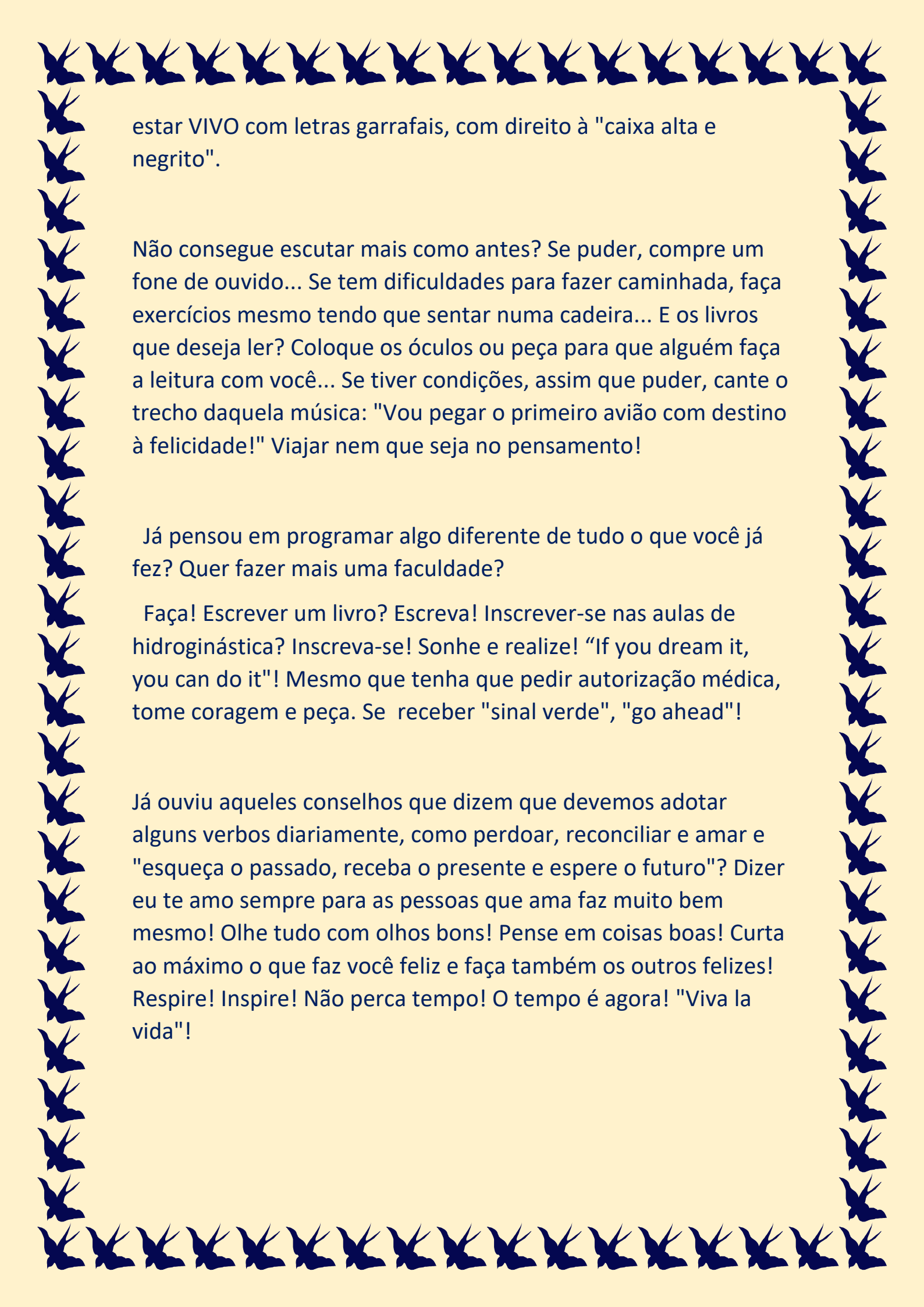
CERTEIRA IDADE

Sumaya Garcia

Cada vez mais, minha admiração pela terceira idade cresce. É verdade que esse olhar especial para quem tem mais experiência do que eu sempre foi presente na minha vida! Com o sentido literal da palavra "presente". Isso que vocês são para mim! Já contei que a minha melhor amiga foi a minha avó paterna e que não é à toa que sempre tive uma coleção de amigas senhoras. Como normalmente digo, senhoras só no "substantivo", porque no "adjetivo" são muito jovens! Tanto que já pensei em chamar essa faixa etária de "certeira idade". Quem já não ouviu alguém dizer: "Ah, se eu tivesse a cabeça que eu tenho hoje quando era bem jovem?" Amadurecer parece trazer à tona o que é importante realmente.

Mesmo mantendo-se a educação, já não há preocupação em externar os sentimentos, tomar decisões em prol do bem-estar e priorizar aquilo que se gosta. "Certeira idade" sim... Estão certos do que querem e do que não querem... Certos do que é bom ou ruim para si mesmos. Sem vergonha para dizer sim ou não, para assumir os cabelos brancos ou não, para mostrar as rugas ou não, conversar sobre as limitações ou não... Tudo é permitido quando nos sentimos completos... Então "boralá", como diz meu amigo Udo!

Ainda é tempo de ser produtivo e ser útil sim, principalmente a si mesmo! Você está sendo beneficiado por estar vivo. E é preciso



estar VIVO com letras garrafais, com direito à "caixa alta e negrito".

Não consegue escutar mais como antes? Se puder, compre um fone de ouvido... Se tem dificuldades para fazer caminhada, faça exercícios mesmo tendo que sentar numa cadeira... E os livros que deseja ler? Coloque os óculos ou peça para que alguém faça a leitura com você... Se tiver condições, assim que puder, cante o trecho daquela música: "Vou pegar o primeiro avião com destino à felicidade!" Viajar nem que seja no pensamento!

Já pensou em programar algo diferente de tudo o que você já fez? Quer fazer mais uma faculdade?

Faça! Escrever um livro? Escreva! Inscrever-se nas aulas de hidroginástica? Inscreva-se! Sonhe e realize! "If you dream it, you can do it"! Mesmo que tenha que pedir autorização médica, tome coragem e peça. Se receber "sinal verde", "go ahead"!

Já ouviu aqueles conselhos que dizem que devemos adotar alguns verbos diariamente, como perdoar, reconciliar e amar e "esqueça o passado, receba o presente e espere o futuro"? Dizer eu te amo sempre para as pessoas que ama faz muito bem mesmo! Olhe tudo com olhos bons! Pense em coisas boas! Curta ao máximo o que faz você feliz e faça também os outros felizes! Respire! Inspire! Não perca tempo! O tempo é agora! "Viva la vida"!