

Terceira idade, vírgula:

CAROLINA CHAGAS
free-lance para a Folha

Luiz Roberto Girão
engenheiro eletrônico

aos 63 anos...
massagista

Depois de uma **vitoriosa** carreira de três décadas no setor de processamentos de dados, o engenheiro eletrônico Luiz Roberto Girão resolveu, ao 60 anos, **investir** numa atividade que, além do **sustento**, lhe desse **prazer**. Largou os sistemas de **computador** e foi cuidar dos sistemas **musculares**.

Seus dedos, acostumados a clicar e digitar, aprenderam a massagear. Hoje, aos 63, ele é o engenheiro que virou massagista.

Qualquer eco ao engenheiro que virou suco terá sido falso. Um simbolizou a crise econômica do início dos anos 80, ao abrir um bar cujo nome, inspirado no filme "O Homem Que Virou Suco", de João Batista de Andrade, era a síntese de uma derrocada. O outro, bem ao contrário, poderia servir de metáfora para um novo homem: aquele que abandona o conforto do conhecido para, depois dos 50, aceitar o desafio de uma segunda aposta na vida.

A guinada de Luiz Roberto Girão tem origem numa curiosidade intelectual. "Lembro que, em algum momento de 1989, tinha comprado uma série de livros sobre massagem, para ver se conseguia aprender sozinho", diz ele. Meses mais tarde, se inscreveu no primeiro de uma série de cursos que faria. "Era sobre a técnica de shiatsu, com um monge budista. Foi um dos melhores que fiz", lembra. De lá para, passou por cursos de acupuntura, de drenagem linfática (área da massagem mais ligada à estética) e até por um curso teórico de dois anos na Escola Oriental de Massagem e Acupuntura. Além de domínio de diferentes técnicas, o engenheiro adquiriu boa formação em anatomia.

Firme no setor de informática, Girão aproveitava as noites e finais de semana para exercitar o aprendido nas horas vagas. "Na massagem, o treino das mãos é fundamental. Vivia praticando nos parentes e amigos", conta ele. No meio da década de 90, ao deixar o emprego no Banco Geral de Comércio, Girão chegou a viver por um período fazendo massagens. "Mas pintou o emprego da Santa Casa, e a curiosidade de conhecer um hospital me fez voltar para a informática", diz. Foi só em 2000, aos 60 anos, já aposentado pelo INSS, que Girão resolveu viver como massagista. "Precisei de uma vida para descobrir o que me traz prazer no trabalho", afirma. Vivendo em Campos do Jordão, como massagista dos principais hotéis dessa

'Precisei de uma vida para descobrir o que me traz prazer no trabalho'

segunda chance

cidade paulista, ele chega a fazer oito massagens por dia.

Casos como o de Girão já são rotineiros nos Estados Unidos e começam a entrar no cotidiano do brasileiro. Com disposição, saúde e, às vezes, pequenos furos no orçamento, os maiores de 50 estão reinvestindo na vida profissional, o que frequentemente leva a atividades inesperadas para a faixa etária.

Nos Estados Unidos, essa disposição para a mudança tardia tem sido chamada de "plano B". Várias publicações –entre elas revistas bimestrais, como a "B Plan", que circula na Califórnia– ensinam os profissionais a programar a virada de suas vidas. "O importante é acumular um conhecimento alternativo durante a carreira principal", ensina um dos artigos da edição de dezembro da revista.

Diretor do Centro de Envelhecimento da Universidade da Califórnia, nos EUA, o psiquiatra James Birren avalia que assumir uma nova atividade depois dos 50 rejuvenesce. "Novos desafios só prolongam a expectativa e a qualidade de vida dos mais velhos", diz. Segundo ele, pesquisas de opinião feitas naquele país mostram que 80% dos norte-americanos maiores de 50 anos dizem que vão continuar trabalhando depois da aposentadoria e pelo menos um quarto deles quer mudar de área. "A sabedoria de vida dos mais velhos ajuda no desenvolvimento em novas áreas", diz Birren.

A capacidade cerebral do idoso, diz o professor, está sendo reavaliada pelo mercado de trabalho, devido ao aumento da oferta de profissionais com mais de 50 anos. "A perda da memória recente e da capacidade de aprendizado dos velhos está sendo revista, afirma Birren. "A prática tem mostrado que os maiores de 50, estimulados por novos desafios, são capazes de proezas que a medicina considerava impossíveis."

No Brasil, não há pesquisas para estimar o número de maiores de 50 que mudam de área. Dados do Ministério do Trabalho, porém, registram que, de 1992 a 1999, houve um crescimento de 28% dos maiores de 50 entre a população economicamente ativa. "Sabemos que há mudanças significativas no mercado de trabalho nacional, mas os dados ainda não mostram essa nova fase dos maiores de 50", afirma a pesquisadora e professora de economia da Universidade Federal Fluminense Hildete Pereira de Melo, 60. Apesar de ter idade para se aposentar, a professora não pensa nisso. "O futuro está incerto, não temos segurança de que vão durar os direitos conquistados pelo trabalhador mais velho ao longo do século 20", afirma.

Também descrente do sistema previdenciário nacional (leia "Verbete" sobre Previdência Social na pág. 14), a advogada especializada na área Mirian Viana Guedes, 56, resolveu, em 1996, deixar a carteira de clientes –com o Bradesco e o antigo Bamerindus, entre outros– e foi cuidar da própria aposentadoria. Atraída por desafios, resolveu abrir uma granja em Pratânia, a 260 quilômetros de São Paulo. "Gali-

nhas fazem parte das lembranças de minha infância e viraram o meu ganha pão", conta. Seis anos depois, ela está ampliando suas duas granjas para produzir, até meados de abril, 40 mil frangos de corte, que ficam em média 45 dias confinados em galpões. "Me considero muito bem-sucedida na minha primeira opção, mas os prazos e as pequenas questões do direito começaram a me irritar, e quis sair de São Paulo", lembra Mirian. "Não troco a vida que levo aqui pela que levava na capital, de jeito nenhum. Foi um renascer", diz.

A idéia de voltar no tempo é recorrente nos casos de guinadas profissionais. "O idoso rejuvenesceu", afirma Ana Amélia Camarano, que se dedica a estudos sobre população no Ipea (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada). Um de seus es- >>



Mirian Viana Guedes
advogada

aos 56 anos...
granjeira



Lais Helena Pinto
dona-de-casa

aos 52 anos...
advogada

» dos aponta a mesma tendência detectada nos dados do Ministério do Trabalho. Mostra que, de 1981 a 1999, a parcela de idosos que continuaram a trabalhar depois da aposentadoria dobrou, subindo de 4,5% para 9%, entre os economicamente ativos.

Não é preciso esperar a aposentadoria para dar a grande virada. A advogada Lais Helena de Sales Barros Pinto, 52, fazia parte, até 1998, da grande massa de mulheres sem diploma de curso superior registrada pelo Ipea. Com a ajuda da filha mais velha, conseguiu se destacar da parcela das mulheres acima de 50 anos sem diploma. "Depois de tentar fazer supletivos, em vão, eu e minha filha descobrimos que o governo do Estado de São Paulo tinha um esquema de supletivo em que o aluno estudava em casa e só fazia as provas na escola", afirma Lais. Com o auxílio de professores particulares, fez todas as provas para garantir diplomas dos ensinos fundamental e médio. "Casei-me com 17 anos numa época que eu não ligava muito para o estudo, mas passei a vida toda querendo voltar a estudar", afirma.

Com os diplomas na mão, entrou no curso de direito da Unip (Universidade Paulista) e acaba de se formar, com direito a festa de formatura. "Minha neta ficou encantada com o

SUZANA BARELLI
free-lance para a **Folha**

Se a virada na vida a partir dos 50 costuma ser precedida pela acumulação de algum conhecimento não associado à profissão, esse conhecimento, por sua vez, resulta com frequência de uma atitude autodidata.

O autodidata é, antes de mais nada, um curioso. Ele frequenta bibliotecas de forma sistemática, sempre se pergunta o porquê das coisas e tenta descobrir as respostas por conta própria. "Eles pesquisam em vários livros, até descobrirem o que querem saber", afirma Marfisia Lancellotti, diretora técnica da Biblioteca Mário de Andrade, de São Paulo.

O ponto de partida são as enciclopédias ou os dicionários, mas eles não param por aí. Logo fazem o levantamento bibliográfico e passam a pesquisar em livros, jornais, arquivos e em publicações específicas. Também se valem da troca de correspondência.

O meio, por vezes, é mais importante do que o fim. Para o autodidata, o processo da busca de informação chega a ser mais gratificante do que a obtenção do dado procurado, acredita Sylvia Gasparian Colello, professora da Faculdade de Educação da USP.

Para pessoas com esse perfil, o livro é fonte preferencial de novos conhecimentos. Mesmo a internet, que abriu um vasto campo de pesquisa on-line, não reduziu o interesse pelo livro entre os autodidas. "Eles sabem

evento, passamos uma semana brincando de formatura", conta ela. Há quase dois anos, Lais trabalha como estagiária da OAB (Ordem dos Advogados do Brasil) —função não remunerada conquistada por concurso— e no escritório do filho. É Lais quem vai ao fórum e resolve todas as questões burocráticas da família. "Quando chega um cliente novo, tento manter a pose, chamando meu filho de doutor Rodrigo, mas no meio da discussão sempre solto um 'mas meu filho...' e tenho de explicar ao cliente que sou estagiária dele."

A inversão de papéis é muito bem aceita pelos clientes. "Na faculdade, também fui bem recebida pelos alunos, mas não posso dizer o mesmo dos professores. Por ser mais velha, sofri um bocado na mão de alguns mestres", diz ela. Nos últimos dias, Lais andou faltando ao trabalho para estudar para o exame da OAB. Com a carteirinha na mão, ela pretende se especializar na área de família. "Vou usar tudo o que aprendi na prática até agora", diz.

O professor universitário José Wilson Moretti, 50, fez o caminho contrário. Depois de 25 anos trabalhando na fábrica de pneus Pirelli, entrou com o processo de aposentadoria e, bancado pela empresa, fez um programa de recolocação profissional. "Fasei pelas áreas de qualidade e produção da Pirelli, sempre muito reconhecido, mas senti que meus horizontes lá dentro foram se fechando e resolvi mudar de área", diz Moretti. Uma passagem de dois meses pela Lens e Minarelli, empresa

**'O importante é
acumular um
conhecimento
alternativo durante
a carreira principal'**

de recolocação profissional, mostrou a Moretti que ele já estava no caminho certo. "Cursava um mestrado e pensava em voltar a lecionar em faculdades, atividade que eu ti-

que muito da informação da internet vem do livro", diz Marfisia. Mas a rede é importante aliada na busca por informação. "O autodidata sabe que o livro é soberano, mas não é a sua única fonte de informação", afirma.

A exigência de diplomas faz com que o autodidata, hoje, canalize seu interesse para um hobby, ao contrário dos antigos, que desenvolviam o seu conhecimento sozinhos e não precisavam de um diploma para filosofar ou criar suas teorias. O hobby traz a vantagem de ser uma pesquisa descompromissada, em que o ritmo de estudo e a sua profundidade é dada pela disponibilidade de tempo da própria pessoa. Em consequência, eles costumam saber do seu hobby até mais do que a própria profissão.

Outros começam a estudar pela necessidade de complementar a sua formação acadêmica fora da sala de aula, diz o professor Alípio Casali, da PUC-SP. Fora da academia, criam seus próprios métodos de estudo (ser metódico é um traço da personalidade dos autodidatas) e não abandonam mais a busca pelo autoconhecimento. Alguns acabam se tornando generalistas, daqueles que sabem um pouco sobre tudo. "Mas são uma exceção", acredita José Eduardo Soares de Castro, bibliotecário e coordenador do Colégio São Paulo. "A maioria é de conhecedores profundos dos assuntos que gostam", afirma.

Como alguém se torna autodidata? Um bom começo é não abandonar a curiosidade infantil, na opinião do professor Sérgio Antônio da Silva Leite, da Universidade de Campinas (Unicamp). Ele acredita que os autodidatas tiveram, entre a infância e a adolescência, uma relação afetiva, com um professor, parente ou amigo, que lhes motivou o gosto pelo conhecimento.

nha deixado nos últimos anos de Pirelli", afirmou.

Professor de administração da PUC de Campinas e do curso de extensão em melhoria de processos do Instituto de Matemática, Estatística e Computação Científica da Unicamp, Moretti diz que penou no primeiro ano. "Preparar uma aula requer disciplina e estudo", diz. Dois anos depois da mudança de carreira, ele já colhe os frutos. "Realizei-me e consegui prolongar minha vida útil", afirma. As finanças também estão estabilizadas: "Hoje, estou melhor do que estaria na Pirelli".

José Augusto Minarelli, 58, aconselha executivos com problemas na carreira desde a fundação de sua empresa, em 1982. Dono da Lens e Minarelli, acredita que, se conseguir se desprender do modelo formal de emprego com carteira assinada e direitos trabalhistas garantidos, o maior de 50 anos tem grandes chances no mercado. "Ele precisa reaprender a ir ao banco e ao correio por conta própria e acreditar que vai arrumar trabalho", diz Minarelli. Saúde física, estabilidade emocional e uma reserva financeira podem ser de grande utilidade nesse período. "Como acontece com os foguetes que partem para viagens interplanetárias, o profissional maior de 50 anos terá um começo difícil e dispendioso na nova área que escolher, mas terá a seu favor, para enfrentar as dificuldades, a serenidade que advém do tempo", compara.

Serenidade no texto e suavidade na voz foram os segredos

da escritora Zélia Gattai, 86, e da cantora de blues norte-americana Alberta Hunter (1895-1984), que deram guinadas em suas carreiras depois dos 55 anos. Datilógrafa dos livros de seu marido, Jorge Amado, Zélia Gattai resolveu, aos 63 anos, atender ao pedido da filha, Paloma, e registrar em livro as lembranças de infância. Suas memórias foram muito bem aceitas no mercado editorial, viraram minissérie da Rede >>

Globo e peça de teatro, foram traduzidas para mais de dez países e lhe renderam a cadeira ocupada por Jorge Amado, morto em agosto de 2001, na Academia Brasileira de Letras.

Quanto a Alberta Hunter, é um caso raro de carreira ao mesmo tempo precoce e tardia. Depois de começar a cantar aos 12 anos, ela resolveu dedicar-se à enfermagem, quando, aos 59 anos, perdeu a mãe. Por 20 anos, o Hospital de Nova York contou com a enfermeira dedicada. Aos 82 anos, porém, resolveu voltar aos palcos para uma elogiada nova fase da carreira que foi até 1984, quando morreu, aos 89 anos.

"Pessoas bem resolvidas e amadas têm inteira condição de descobrir novos caminhos depois dos 55 anos", afirma a psicóloga e pesquisadora especializada em idosos da Universidade Federal de Santa Catarina Amanda Struetner Assis, 50. "Até pouco tempo, as veias artísticas eram as preferidas para as novas guinadas dos mais velhos, especialmente de mulheres, mas, de uns cinco anos para cá, eles têm se arriscado em outras áreas completamente distintas", afirma Amanda. Manter a capacidade de apaixonar-se pela vida e o vigor físico são os grandes pré-requisitos para a nova fase, segundo

José Wilson Moretti
administrador de empresas

aos 50 anos...
professor



terça-feira, 25 de março de 2003 - 11

» a psicóloga. "O idoso só não atingirá seus objetivos se estiver doente ou com a auto-estima muito afetada", diz.

Capacidade de se apaixonar e vigor físico foram os ingredientes principais da receita de sucesso do degustador de vinho e professor de enologia da FMU Guilherme Dutra, 72. Com um currículo de três páginas bem preenchidas, o geógrafo pós-graduado nos Estados Unidos, na França e no Japão, com vasta experiência de direção no setor público e privado, Dutra parou de trabalhar no final da década de 90, quando sua mulher descobriu que sofria um tipo grave de câncer. "Resolvi que ia salvá-la, virei especialista no assunto, percorri os melhores hospitais do mundo em busca de ajuda", afirma. Apesar de seu esforço, sua mulher acabou morrendo rapidamente. "Depois de uma vida ao lado dela, fiquei sem chão", diz.

Apassionado pela vida, depois de alguns meses Dutra resolveu reagir. Membro da Associação Brasileira de Sommeliers desde sua fundação e frequentador desde 1957 das principais regiões vinícolas do globo, ele resolveu aceitar os alguns dos muitos convites que recebia para dar cursos. "Transformei o ócio em negócio", afirma. Sua rotina é cheia. Dá aulas pela manhã e no final do dia, faz exercícios físicos à tarde e se concede o direito de recusar propostas. "Outro dia me convidaram para criar um curso de gastronomia em uma universidade no norte do Brasil. Recusei. Não tenho mais idade para essas aventuras", diz Dutra, que apesar de adorar vinho orgulha-se de nunca ter passado dos limites. "Saber me cuidar e a hora certa para arriscar e parar é um dos segredos para se manter ativo."

O gosto por mudanças levou Antonius Jhannes Jeuken, 62, formado em filosofia e funcionário da IBM por um quarto de século, a assumir a administração da loja de produtos agropecuários Irmãos Meirelles, em Campinas (SP), da família de sua mulher. "Com mais de meia década de exis-

Criar novos objetivos de vida que rendam reconhecimento da sociedade é fundamental

tência, a empresa estava com problemas administrativos naquela época e, apesar de ser totalmente diferente do trabalho que eu fazia anterior-

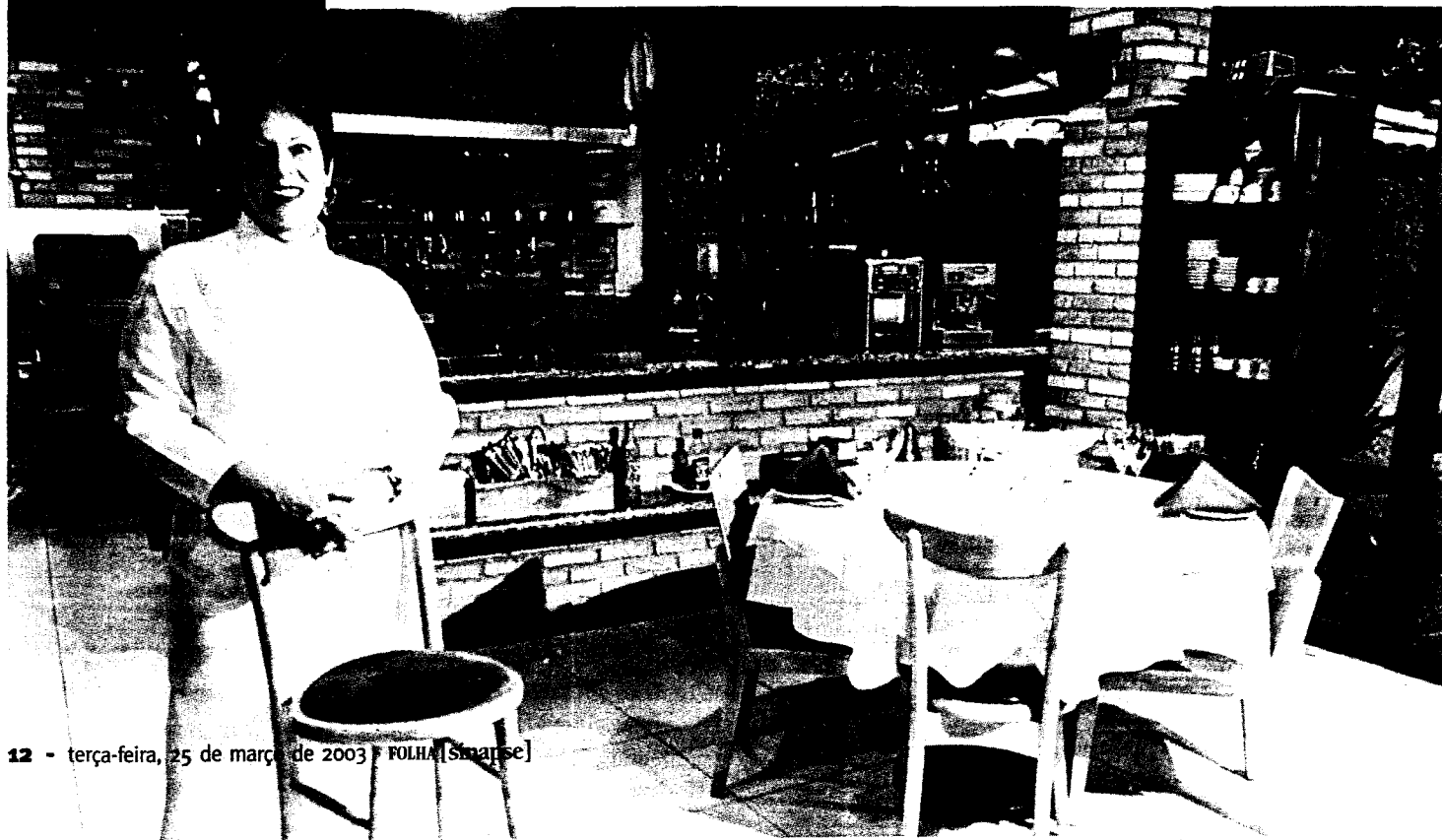
mente, resolvi aceitar o desafio", lembra Jeuken. Depois de meses de reestruturação e trabalho suado, ele se orgulha de ter recolocado a empresa no ranking das maiores do país. "Era muito cedo para eu me aposentar, não me vejo parado, tenho, no máximo, vontade de tirar umas férias de tempos em tempos", diz Jeuken.

Criar novos objetivos de vida que rendam reconhecimento da sociedade é fundamental para o maior de 50, acredita a terapeuta ocupacional especializada em gerontologia Patrícia Sá, 33. Trabalhando há oito anos com aposentados em Porto Alegre, Patrícia conta que o profissional mais velho realiza tarefas mais lentamente, mas tem um percentual de acerto muito maior do que o mais jovem. "Começar novas atividades é fundamental para esse profissional, que quase sempre tem grande potencial para desenvolver novas aptidões e se renova por meio delas", diz ela. Manter-se economicamente ativo também é importante para o aposentado. "Especialmente para os homens, uma vez que a mulher dessa geração ainda foi criada para cuidar da casa", diz ela.

Depois de uma carreira bem-sucedida como analista legislativa do Senado, Alice Mesquita de Castro, 51, entrou com pedido de aposentadoria e resolveu resgatar os segredos da família, de grandes donas-de-casa e cozinheiras. Com o livro de receitas da avó e com os conhecimentos de culinária acumulados ao longo de sua vida, resolveu investir na área que mais gostava. Primeiramente, alugou um box numa feira de alimentação em Brasília e começou a preparar cardápios de

Alice Mesquita de Castro
analista legislativa

aos 51 anos...
restaurateur



Teste seu perfil

1. Se, ao ler um livro, você não sabe o que significa uma determinada palavra, você:

- a) Pergunta o significado para um colega
- b) Pesquisa numa enciclopédia ou dicionário
- c) Simplesmente vira a página, pois a palavra não deve ser tão importante assim

2. Curiosidade para você é:

- a) Sinônimo de fazer fofoca, bisbilhotar
- b) Informação que revela algo interessante e desconhecido
- c) Falta do que fazer

3. A enciclopédia na sala é:

- a) Uma bela peça de decoração, com os volumes encapados todos iguais
- b) Objeto de consulta diária
- c) Deveria ser substituída por uma versão em CD-ROM, que ocupa menos espaço na prateleira

4. Na infância, ler um livro era sinônimo de:

- a) Mais uma obrigação escolar
- b) Uma atividade prazerosa
- c) Perda de tempo precioso para brincar

5. O seu tio preferido te ensinou a:

- a) Comer pipoca na frente da televisão
- b) Gostar de pesquisar as origens das coisas
- c) Rezar antes de ir dormir

6. Na sua estante há pelo menos:

- a) Uma coleção inteira de gibis
- b) Uma enciclopédia
- c) Livros, só de receitas

7. Quantos sites de busca na internet você conhece?

- a) Nenhum
- b) Quase todos
- c) Site de busca? O que é isso?

Se você respondeu mais vezes a letra "a", não desista. Você está no meio do caminho pra cuidar de seu próprio aprendizado.

Se você respondeu mais vezes a letra "b", você tem o perfil do autodidata ou, ao menos, a curiosidade necessária para ser um deles.

Se você respondeu mais vezes a letra "c", o diagnóstico é preocupante: falta-lhe curiosidade para aprender a aprender.

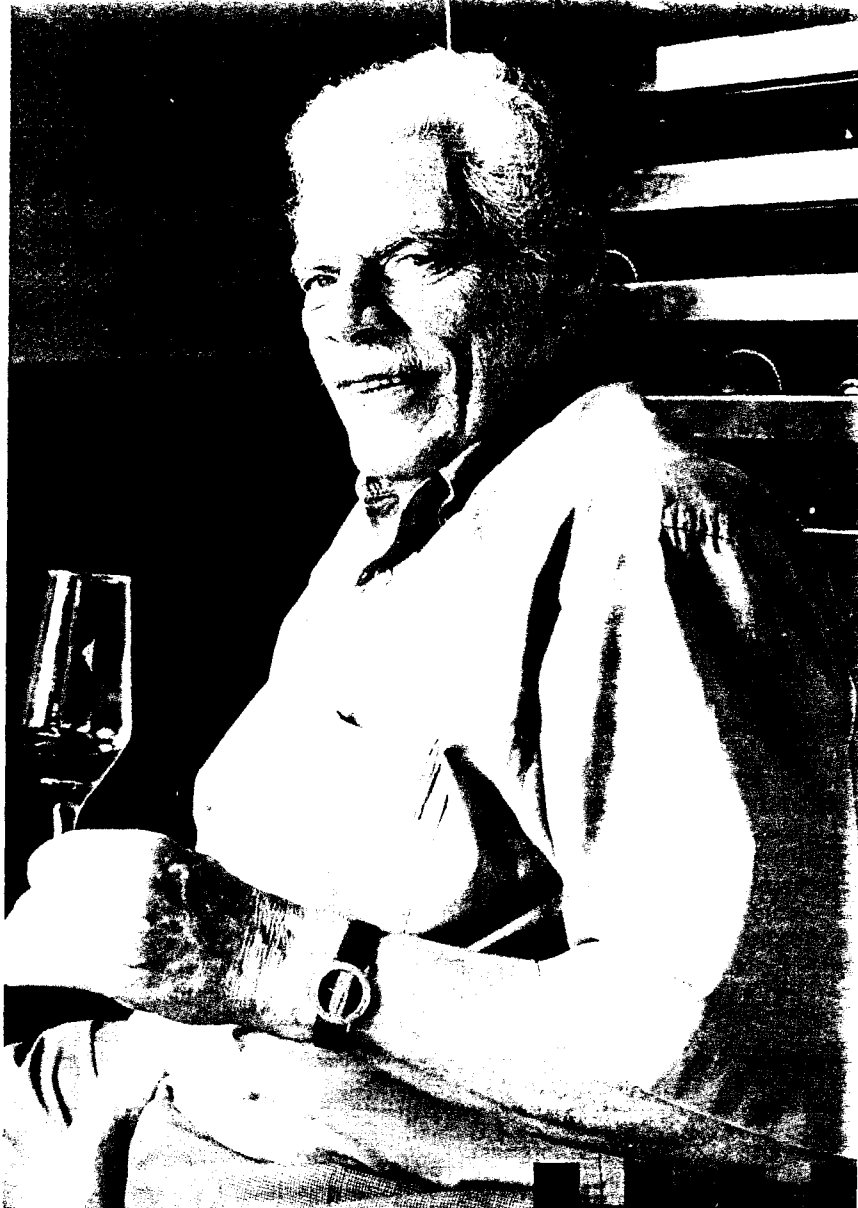
fim de semana. Logo em seguida, começou a organizar eventos para amigos e interessados. Em 1996, finalmente abriu seu restaurante, o Alice, num canto do quintal de sua confortável casa no Lago Norte, em Brasília.

Com capacidade para atender, no máximo, 40 pessoas por noite, a casa com forte sotaque francês é uma das mais elegantes e bem frequentadas da capital federal. "Acho que o ambiente ajuda bastante, as pessoas se sentem em casa", diz Alice. Autodidata e pesquisadora incansável, ela está sempre criando pratos novos e, de tempos em tempos, faz incursões gastronômicas pela Europa. "Logo que abri o restaurante, fiquei dois anos dura, sem poder viajar, tive até de vender o carro do meu filho para pagar contas, mas agora já estou vivendo tranquilamente de novo", afirma. Fazer o que gosta foi o trunfo de Alice para as horas mais complicadas. "Desde o começo, senti-me realizada", conta.

Reviravoltas são, em geral, cozinhadas em fogo brando, mas sempre há uma faísca, sem a qual o fogo não existiria. Os grandes pensadores, não raro, estão na origem do processo. Foi

a leitura do texto clássico "Sobre a Brevidade de Vida", de Sêneca (4 a.C. - 65 d.C.), que fez o engenheiro químico, Eduardo Amaral e Silva, 62, sair em busca da realização profissional. Depois de duas décadas em cargos de gerência de empresas farmacêuticas e com a vida ganha, ele começou a estudar peixes e a vegetação do fundo do mar, na década de 70. A criação de peixes e as pesquisas foram um passatempo até 1995, quando ele resolveu se aposentar.

"Lendo a obra do clássico autor romano sobre a importância de não se perder tempo, resolvi investir no que gostava", lembra o engenheiro. Para surpresa geral dos filhos, Silva comprou um terreno em Florianópolis, perto do mar, e passou a criar peixes ornamentais e plantas marinhas. "Perdi muito dinheiro no começo, pensei até em desistir, mas, com a ajuda de Sêneca e a certeza de que o tempo desperdiçado em atividades inúteis é irrecuperável, segui em frente e, agora estou firme como uma rocha", afirma Silva, que fornece produtos para mais de 150 lojas especializadas e universidades do país. "O importante é, depois de suar para ganhar a vida, investir em algo de que se gosta, para fazer a vida valer a pena." ■



Guilherme Dutra
geógrafo

aos 72 anos...
enólogo