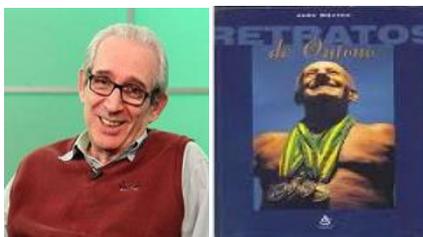


4. RESENHA DE LIVRO

João Máximo, RETRATOS DE OUTONO, Sextante, 1999



Daniele da Silva Rodrigues

João Máximo, nascido em Nova Friburgo em 1935, construiu uma sólida carreira de no jornalismo carioca se especializando nas áreas de futebol e música. Trabalhou nos jornais Tribuna da Imprensa, Jornal dos Sports e Jornal do Brasil, nas revistas Manchete, Fatos e Fotos e Placar e também atuou na Rádio JB e na Rádio Cultura AM. É reconhecido por suas atividades como escritor, pesquisador e crítico musical. Publicou, entre outros, os livros *Noel Rosa: uma biografia*, *Cinelândia: breve história de um sonho*, *Maracanã: meio século de paixão*, *Canções do Rio: a cidade em letra e música* e *A música do cinema*. E já passou dos 80 anos.

O livro *Retratos de outono* escrito por Joao Máximo, foi uma celebração ao ano internacional do idoso 1999. Esta obra foi distribuída em 8 capítulos, pela editora Sextante, apoiado pelo Banco Real, o autor busca apresentar o material como uma obra de arte eximamente burilada provida de ricas imagens fotografadas por Rogério Reis.

No primeiro capítulo de introdução destaca-se o termo *uma historia e suas historias*. Trás por exemplo, uma lenda taoísta, onde a moral da historia é que especialistas focam objetivamente e os detalhes lhes escapam, como é o caso de perguntar a idade. Ainda neste seguimento o autor questiona os eufemismos que substituem a palavra idoso, tais com terceira idade ou melhor idade.

Aponta contradição etária para o idoso na Lei do idoso Lei 8842/94 e a constituição brasileiro onde respectivamente é apontado como idoso maiores de 60 e na outra maiores de 65. Neste mesmo ritmo declara a aposentadoria como um assunto que causa problemas social

e legal com suas nuances. Abrange rapidamente a tecnologia e pergunta se o Brasil está se preparando para cuidar dos seus idosos, em todos os campos.

No decorrer do compêndio o autor elegeu personagens com idades entre 60 a 65 anos a época, e passa a relatar fatos que aconteceram e que ocorrem diariamente na vida de alguns dos idosos do Brasil. Onde eles expõem as formas de como venceram tais barreiras. Saindo totalmente da sua zona de conforto. O livro conta com a presença de alguns artistas brasileiros, como a atriz Fernanda Montenegro, a atriz Dercy Gonçalves, o ex-presidente da FIFA João Havelange, as bailarinas Maria Antonieta e Tatiana Leskova e José Hermógenes de Andrade Filho. Estes mostraram no real que a chegada da terceira idade, não é nenhuma infelicidade, e sim uma vitória conquistada dia após dia. Estes mostram que venceram com garra as barreiras postas diante deles, através do amor, da dança, do sexo e de exercícios físicos, mental e espiritual.

Com o passar dos anos a idade vai surgindo, pouco a pouco vamos alcançando 40, 50, 60 e assim sucessivamente até chegarmos aos 80 anos. Já idoso, digamos que com a missão quase cumprida, filhos e netos criados, casa quitada, não há mais um chefe para dar devidas satisfações. Então chega o grande e Merecido descanso. Mas, será que realmente vem essa tranquilidade? E agora o idoso o que vai fazer? Ficar somente em casa, sentado numa cadeira de balanço esperando a vida passar e aguardar o perecimento? O idoso não será útil tanto quanto era jovem? Sabemos que ele já não tem a mesma vitalidade de um adolescente. Mas isso significa que ele tenha o valor menor?

Para todas as respostas dessas perguntas serem negativas, dependerá muito do idoso. Visto que, este longevo deve procurar sair de sua zona de conforto, o fato do idoso não ter mais a mesma aptidão que possuía antes, não significa que ele esteja inválido. Num momento como este, muitos idosos creem não serem mais úteis para a sociedade. Grande engano! Nesta fase é fundamental se iniciar uma nova vida. Ou melhor, um novo modo de viver. Com o apoio de amigos, e principalmente da família o idoso, deve se reinventar, amar, redescobrir a real pessoa que existe dentro dele. Uma vez que o idoso está livre, não existem mais amarras que o impeça de viver da forma desejada. Portanto ele é dono de si.

E o Brasil está e estará pronto para acolher nossos idosos no futuro? E o mercado de trabalho como irá agir diante de seu idoso? Irá demiti-lo? Porque não sabes manusear está ou aquela máquina? Não. Isso não é o certo a se fazer, pois é possível ensinar um idoso a

manipular um computador, ou outra máquina da nova era digital. Claro que não de forma tão ágil quanto um adolescente. E um adolescente valerá mais que um idoso? E experiência dele, de anos a fio, e toda a sua sabedoria prática diante de tal coisa? Onde fica? Um adolescente engenheiro recém-formado pode pôr um edifício todo abaixo ao errar mínimos centímetros na planta de um prédio. Dado que, ele não tenha experiência na área. Enquanto um idoso somente em olhar devido terreno consegue deduzir corretamente toda a estrutura desse mesmo prédio. Sendo assim, um idoso vale menos que um adolescente? Logicamente, não. A prática levam anos para a perfeição.

Chegar aos 60 anos é fácil, a questão é, em que condições chegar. Talvez um homem que vive no campo se expondo de a sol a sol não tenha a mesma saúde que um homem que vive na cidade. Possivelmente, o homem que vive na zona rural, aos 50 anos estará com uma aparência mais envelhecida, do que homem que vive na zona urbana. O porquê de tanta diferença física, se explica pelos estilos diferentes de viver. O homem do campo se alimenta de tal maneira, o homem da cidade alimenta-se de forma totalmente divergente. Um vai ao Médico frequentemente, o outro vai quando for extremamente necessário. E a escolaridade, a esfera social, e a alimentação influenciará na vida deste ser? Sim. Porque ao alcançar tal idade, o idoso sofrerá reflexos de acordo com a maneira que viveu no seu passado. Se o individuo tomava, bebidas alcoólicas, ou fumava na sua mocidade. Isto, se refletira na sua velhice. O fumo e a bebida alcoólica causarão complicações na sua saúde física e mental. Caso a saúde física esteja abalada, irá comprometer a saúde mental e vice versa. Uma saúde precisa da outra para manter o e equilíbrio mental, e físico do idoso. *Mente são. Corpo são.*

E como tentar reverter o efeito da idade e o prejuízo das substancias químicas e os desgastes físicos ? A palavra de ordem neste momento é movimento o idoso deve procurar praticar atividades tanto física, como mental. Este precisa sempre está em cinesia. Se cuidar, pintar um cabelo aqui, passar um batonzinho ali, viajar, Nadar, pedalar, Correr, remar, praticar aeróbica, ioga, Pilatos, fazer todos exercícios que exijam esforço mental e Corporal.

O livro Retratos de outono relata historias de idosos que não deixaram se vencer por essa tal velhice, ou melhor a chegada da terceira idade. A qual não devemos teme-la e sim ama-la. Vamos destacar aqui alguns episódios. Que foram vivenciado pelos Senhores citados no início do Texto.

MENTE SÃ, CORPO SÃO

Quem viveu este episódio foi o senhor José Hermógenes de Andrade Filho. Mensona, in corpore sano, frase que traduzida do inglês para o português significa mente sã, corpo são. E levando ao pé da letra, mente sadia, corpo sadio. José Hermógenes de Andrade Filho, porém conhecido no Brasil todo como apenas Hermógenes, o qual no ano de 1995 contraiu uma drástica tuberculose, e segundo os Médicos diziam não ter cura. O médico lhe recomendou muito repouso e uma alimentação balanceada, uma bateria de remédios, e pneumotórax, algo com o injeções de ar entre a pleura e a parede do tórax, visando a paralisação do pulmão afetado. Enfim este era o tratamento de Hermógenes. Embora o Médico muito atencioso e sensível com o paciente, este lhe deu a certeza que teria que deixar o exercito, reformando-se como capitão. A doença transformava seus dois pulmões em casa de abelhas, suas cordas vocais foram afetadas, mal podia falar. Sentia-se para morrer, condenado diante de um médico que lhe falava em pneumotórax. E Hermógenes imediatamente aceitou a proposta do médico de fazer o procedimento. O médico impressionou-se com o estado de espírito do doente, a vontade de ficar bom logo, era maior e não deixava se entregar para aquela miserável doença, o que sem dúvida o ajudou muito no penoso e longo tratamento. Como Hermógenes morava numa casa, cercada por arvores e pássaros, e tinha que repousar, então ele começou a fazer exercícios de meditação, nada muito científico ou que tivesse aprendido com alguém. Por puro instinto, estava fazendo ioga, e começando dos níveis mais avançados, que são o mental, e espiritual. No jardim de sua casa todos os dias, meditava e ganhava força vital. Hermógenes sentia que através da meditação dia após dia Deus estava o curando, e estaria hoje aos 78 anos com aquilo que se chama saúde de ferro. Aqueles intuitivos exercícios de saúde mental foram acompanhados por textos religiosos. As sessões de pneumotórax era uma tortura, e Hermógenes ficou convicto que as queixas, a auto piedade. Qualquer vestígios, de desespero seriam vencidos pela leitura e pela meditação. Um, belo dia ele pergunta ao médico então doutor, já estamos perto de parar com isso? O médico respondeu que faltava apenas uma pequena cirurgia para facilitar a paralisação dos pulmões pelo pneumotórax. Bom no dia de sua Cirurgia, foi um dia complicado, Hermógenes não podia usar anestesia local, pois isso complicaria ainda mais seu quadro, e seus pulmões poderiam explodir, os médicos ficaram nervosos, e Hermógenes já estava se entregando a Deus, foi quando o Médico suspirou fundo e disse acabamos, isso foi

um grande alívio para todos. Mas a cura não veio logo, uma gripe complicou ainda mais sua situação. Logo ele volta para fazer a primeira sessão de pneumotorax pós cirurgia. Porém um grande espanto toma o médico, que não conseguia introduzir a agulha no seu pulmão, parecia extremamente grossa. O Médico fez novas tentativas, e nada de sucesso e Hermógenes, já estava tendo sangramento. Então o Médico ainda perplexo, diz a Hermógenes você está curado. Estranhamente uma doença curou a outra.

Hermógenes aprendeu ali, que o que ele chama hoje de logoterapia: é a terapia que coloca Deus na vida da gente. Nós nos entregamos a ele, e a cura que buscamos bem. Esta é uma história que pode ser utilizada como prova, de que nossa mente em sintonia com o nosso espírito, pode nos curar e tornar nosso corpo físico sadio.

CAMPEÃO DOS CABELOS BRANCO

O protagonista deste relato é o ex-presidente da FIFA João Havelange. Tempos atrás, uma Médica chamada Mariana Jacob Leu nos jornais que João Havelange, então presidente da FIFA, havia sido homenageado pelo Rotary Clube de São Paulo. E no dia seguinte já estava participando num congresso na cidade do México. E dois dias dois dias depois estava tratando de assuntos ligados ao futebol em Kuala Lumpur. A Médica então deduziu que não era possível. Nenhum humano com mais de 60 anos enfrentar tantos voos, tantas mudanças de fuso horário, tanta onipresença em tão pouco tempo. A Médica entrou em contato com a família de Havelange. Informou aos familiares que queria examina-lo. Havelange a procurou quando voltou da África. Mais do que para um exame que permitiria a médica compreender o fenômeno de saúde que se ocultava no corpo do atleta, para torna-se, pelos próximos, 24 anos, seu paciente. Não faz muito tempo Havelange compareceu a um centro de pesquisa médica do Rio de Janeiro para submeter-se a uma bateria de exames. Neste centro de pesquisas descobrem que Havelange dá um banho em muito jovem, pois tem pulmão de um moço de 20 anos, ossos de um de 30, coração de um de 40, e a próstata de um de 50. Mas como Havelange conseguiu manter-se conservado aos 80 anos? Eis a resposta, ele não fuma, não bebe, tem uma alimentação balanceada. Ele acorda às 6 da manhã para nadar diariamente numa piscina de 1.500 metros em 40 minutos, depois ele volta para casa e vai o trabalho e atender outros compromissos, alguns ainda com a FIFA. O relato de vida João Havelange,

serve como exemplos para outros idosos, mostrando para eles que através da prática de exercícios físicos eles conseguirão manter uma boa saúde física e mental.

BELAS E FORTES

A nossa protagonista deste episódio, é a bela atriz Fernanda Montenegro, Fernanda revela que ao olhar para sua querida filha Fernanda Torres diz sem o menor sinal de nostalgia: -Já fui assim sabia, lindinha, lindinha... Fernanda conta toda sorridente que durante o dia toma dois banhos, diz que fica louca quando está num lugar distante e suas raízes brancas começam aparecer e não há comércios próximos para comprar sua tinta capilar. Fernanda em suas viagens internacionais, ajeita seu cabelo em forma de coque na nuca, para sofrer com o secador, vai ao médico se cuidar e faz ortomolecular, diz que não é fanática em ir ao dentista, pois nunca foi de comer doces, mesmo quando criança, detesta gordura, molho, essas coisas, não que ela não goste de comer, pois ele já foi garfo extraordinário, mas com o tempo foi comendo menos e dormindo menos e ela acha isso ótimo. Já foi, dez quilos mais magra, naquilo se chama pós-adolescência. Era só cabelo e olho e fez tratamento para engordar. Naquele tempo diz ela, se valia apenas mulheres com peito e bunda, e ela era uma tabua, Fernanda usa filtro solar sempre, mas pouca maquiagem, as vezes não mais que um risquinho no olho. Opta muitas vezes pela não maquiagem. E admiti é difícil uma mulher de vista cansada se maquiar. Até o risquinho no olho pode sair torto. No entanto com risco ou sem risco, no palco ou fora dele no papel de mulher despojada que acompanha um menino pobre pelo interior do Brasil ou na festa da academia, Fernanda Montenegro é sempre ela: uma mulher de classe.

Nossa segunda Protagonista, é nossa querida e saudosa Dercy Gonçalves, que quando o livro foi lançando ainda estava entre nós. Dercy, nunca foi uma atriz de impor por beleza, como tantas estrelas esculturais que fizeram um dia a glória do teatro reboado a que ela própria pertenceu. Mas também nunca foi feia não se achava feia mesmo na casa de 90 anos. Dercy era conhecida por seu jeito irreverente de ser, corajosa, simplória, desbocada, sem papas na língua. Cuidava-se, enfeitava-se, cobria-se daquela vaidade sábia que no fim das contas acaba se embelezando. Confessou um dia que gostaria de ser linda, perfeita para poder posar nua. Gabava-se de suas pernas torneadas ainda jovem, e fazia quantas plásticas achava que devia fazer. Foi capaz de desfilar de seios á mostra numa escola de samba pelo simples

motivo de achar seus seios bonitos, a parte mais bem-feita da mulher. Ao contrário por exemplo do sexo, uma coisa que nunca devia ser mostrada diz ela. Beleza de Certa forma é isto; preservar, como Dercy preserva, a liberdade de ser mulher a vida toda.

Ambas demonstram que para ser bela, não existe idade. Isso serve de lição para as mulheres, que logo alcançarão a terceira idade. Para não desanimarem. E, sim alegrarem seus espíritos e corações.

AVENTURAS DE AMOR, SEXO E DANÇA

É pouco provável que alguém saiba a melhor diferença entre amor e sexo que mulheres e homens de certa idade. Não que seja um saber ditado pela experiência, pelo tempo, pelos muitos anos vividos, sozinhos ou acompanhados. É claro que o amor e sexo podem estar juntos, uma só coisa, e é bem melhor que seja assim. Mas são entidades distintas. A constatação quase sempre se faz quando, mais velhos, mais maduros, homens e mulheres descobrem que só o amor pode prolongar a vida sexual. Esta que geral ao contrário que geralmente se crê, não está destinada a distinguir-se com a terceira idade. Pesquisas científicas como de medicina e de psicologia que a capacidade sexual só cessa quando se deixa adormecer a capacidade sexual. É de dançar ao mesmo tempo a história de amor de nossa primeira Protagonista, Tatiana Leskova. Tatiana tem 66 anos dedicados ao amor e a dança. Nascida na Rússia, de pais russos, criada em Paris, e tendo rodado o mundo de sapatilhas, perdeu as contas de línguas que fala. Ela diz que não tem uma pátria, pois os russos lhe chamam de francesa, os franceses lhe chamam de russa, e os brasileiros, lhe chamam de estrangeira. Mas com uma grande emoção ela diz que o que a trouxe ao Brasil, foi uma amor por um brasileiro, foi fisgada para usar um termo seu, e nunca quis deixar o rio. Mora num amplo apartamento, em frente ao mar, na avenida atlântica, justamente herdado do brasileiro que foi mesmo o amor de sua vida. Foi a viúva dele hoje com 94 anos, que vive na Inglaterra que decidiu, tinha direitos adquiridos pela paixão. Ela diz que ele foi seu príncipe encantado, por mais de 20 anos, Só que seu Príncipe tinha compromisso com outro reino era casado. Tatiana tina 23 anos, e dançava no teatro municipal com o bale russo, quando conheceu o brasileiro, que menciona apenas seu primeiro nome Luiz. O pai de Tatiana era diplomata, sua mãe era lindíssima e veio a falecer aos seus 32 anos de idade, por isso Tatiana foi criada pela avó paterna, iniciou o bale aos 10 anos, e mais tarde se tornou bailarina. E depois de inúmeras

viagens veio aportar na cidade maravilhosa. Ela diz que o amor foi bom enquanto durou, tiveram tempos difíceis, primeiro porque ele era casado, segundo ele contraiu uma tuberculose que quase o matou, Foi se tratar na Suíça e ela a pedido dos pais foi junto, passou seis o visitando no sanatório, então logo a relação deles veio a público, e a esposa oficial dele se separou e foi morar em Paris. Depois de tudo isso, Luiz trocou Tatiana por uma moça mais jovem, e depois por outra e por outra, e nunca mais ficou com ninguém fixamente até morrer. Tatiana e a mulher oficial se tornaram amigas, por isso a outra achava que o apartamento de Copacabana deveria ser de Tatiana. Tatiana teve várias paixões depois daquelas, mas as classificas como sazonais. Sempre achou relevante se relacionar com homens inteligentes, capazes de enriquece-la, de torna-la melhor intelectualmente e espiritualmente. Tatiana diz: só aceito vida com uma pessoa com quem eu possa admirar, que possa me guiar. Só na vida claro, que na Profissão quem me guia sou eu.

E falando em sexo nossa, próxima protagonista vence a vida através da dança e do sexo. Maria Antonieta uma professora de dança que aprendeu dançar em casa aos 17 anos, o choro, a polca, a valsa, a mazurca, o efox. A qual Aos 17 anos tinha habilitação para ser professora de dança, mas a por causa da sociedade foi impedida, naquele tempo não se aceitava uma mulher viver da dança, os conservadores achavam que toda profissional de dança era prostituta. Aos 14 anos foi estuprada embora a vítima fosse ela sua família a olhava com um olhar de recriminação, a virgindade da mulher na época era uma espécie de atestado moral. Aos 22 anos, Maria finalmente começou fazer o que gostava, dar aulas de dança de salão. Foi quando ela realmente descobriu que podia ser feliz. Os 50 anos que ela passou dançando lhe ensinaram a viver. Ela não leva mais seus Problemas a sério, eles não merecem faze-la sofrer. Maria diz que a vida é melhor do que qualquer um deles. Maria Antonieta deu a volta por cima hoje está com a vida refeita, bela e formosa exercendo sua profissão sem nenhum impedimento, costuma reunir seus alunos para dar um conselho importante; para que eles nunca em hipótese alguma, desistam do sexo. Ela jura que a abstinência sexual faz mal à saúde, provocar câncer, embora envelhecer enfeia. Aos 72 anos e firme com um namorado que tem a metade de sua idade, ela não é do estilo, faço que digo mais não faça o que faço. Maria faz o que diz, e quer que suas alunas, tenham a idade que tiverem, façam o mesmo: jamais renunciar o amor. –meu namorado tem 36 anos e quando estou na cama com ele, não tenho mais que 30, pois a chamada terceira idade só existe na cabeça das pessoas, garante ela

acrescentando-lhes um detalhe, que garante ser mais que verdadeiro, tenho certeza que sou melhor no sexo agora de que aos 18 anos. Não tenho vergonha do meu corpo, me acho linda sei que os exercícios a que a dança me obrigou me deixaram em forma para meus 72 anos Amamenteei sete filhos e ainda não preciso usar sutiã.

Freud deve ter escandalizado Europa no começo do século quando ousou afirmar que a sexualidade começava na primeira infância e se prolongava para muito além do que chamamos hoje de terceira idade. Sexualidade? A própria palavra já tem um quê grave, de proibido, de ser obscuro. Como aplica-la a crianças inocente ou a bons velinhos, de deveriam ter desistido do sexo, há séculos. ? Para a sociedade de então, tudo tinha tempo certo pra tudo. Havia idade para começar a se pensar em sexo e outra para esquece-lo. Freud entra de novo com sua ousadia. No que diz respeito ao sexo, eles abrangiam as relações humanas em todos os níveis.

A velhice é um estado de repouso e de liberdade no que respeita aos sentidos. Quando a violência das paixões se relaxa e o seu ardor arrefece, ficamos libertos de uma multidão de furiosos tiranos.

Concluo que ao alcançamos a fase da terceira idade, fase esta que talvez seja o momento de plenas realizações. A idade é um mero detalhe. A juventude se encontra na essência, no espírito. Ser idoso é ser dono da maior Filosofia que se pode existir na prática, a filosofia de vida. Desse modo a maior virtude que o homem pode alcançar é a sabedoria. Esta só o tempo, e os anos vividos podem trazer. Não existe a terceira idade, existe a terceira juventude. A primeira é a juventude clássica quando se descobre o mundo, a segunda é a maturidade quando se adquire segurança, e a terceira, essa é a melhor, a gente faz tudo o quer.

Outono é a estação que chega trazendo brisas frescas, diminuindo as altas temperaturas do verão, época de colheita, abundância, as árvores mudam de cor e perdem suas folhas, Mostrando que é necessário prepara-se para a chegada da outra estação. Contudo isso quero repassar aos leitores, quando se atinge a terceira idade, se adquire uma nova fase, as forças diminuem, o pique não é mais o mesmo, porém os idosos não devem desanimar, eles precisam se readaptar a esse novo estilo de vida, eles precisam se preparar para fazer a aceitação dessa grande e importante mudança. Assim como as árvores mudam de cor e trocam suas folhas, os idosos precisam pular de etapa, e renovarem suas forças. É necessário aceitar um novo modo de viver. Quando a velhice chegar, aceita-a, ama-a. Ela é abundante em

prazeres se souberes amá-la. Os anos que vão gradualmente declinando estão entre os mais doces da vida de um homem, Mesmo quando tenhas alcançado o limite extremo dos aos, estes ainda reservam prazeres.

Então retratos de outono significaria reprodução de aceitação de mudanças, de fase. No caso da fase Adulta para a velhice.

Recomendo este livro aos leitores de todas as idades, desde já notificando aos jovens que moderem os prazeres da juventude, pois deve-se temer a velhice, porque ela nunca vem só. Bengalas são provas de idade e não de prudência. E quero dizer a eles que os idosos são os melhores professores para a vida, pois estes já passaram por todas as experiências que um jovem ainda vai passar, e ter um idoso para guia-lo seria uma forma de evitar grandes complicações e adquirir sabedoria por toda a vida. Portanto amai-vos nossos idosos como se não houvesse o amanhã.

REFERÊNCIAS

MÁXIMO, João, RETRATOS DE OUTONO / João Máximo; [Fotografias, Rogério Reis] – Rio de Janeiro: Sextante, 1999