

# Você não é velha demais...



Para Alana Mendes, não tem essa de deixar de fazer algo por causa da idade

POR AILIM CABRAL E GIOVANNA FISCHBORN

**N**ão importa se uma mulher tem 20, 40, 60 ou 80 anos, ela já passou pelo constrangimento de ouvir que “não tem mais idade para isso”. O comentário pode vir de familiares e amigos preocupados com o bem-estar e com o preconceito que ela pode sofrer, mas, muitas vezes, vem carregado de ironia e julgamento, inclusive de pessoas desconhecidas.

Enquanto algumas não se importam com o preconceito de idade e se permitem, outras se sentem tolhidas e deixam de realizar sonhos ou se vestem como se sentem mais confortáveis e bonitas. Conversamos com quatro mulheres que já ouviram que estavam velhas demais para fazer o que queriam, mas que venceram as barreiras do etarismo e são felizes com a idade — e a liberdade — que têm.

## Para usar **biquíni**

“Se eu quiser, vou usar biquíni até os 90 anos ou mais”, garante a psicóloga aposentada Alana Dias Mendes, 63 anos. Sem dar muita atenção às críticas e aos comentários não solicitados disfarçados de conselhos, ela acredita que peças de roupa e estilos de cabelo ou maquiagem não têm idade, e cada mulher deve seguir apenas um padrão: usar o que a faz se sentir bem.

Fã de praia, mais de uma vez ela ouviu que deveria usar maiôs, supostamente mais adequados à sua idade. Alana nunca foi fã da peça, que a atrapalha a tomar sol como gosta, e não vê por que se adequar a uma regra que não faz sentido para ela e que não afeta a vida de mais ninguém.

Dividindo peças com a irmã caçula, 12 anos mais nova, Alana sempre gostou de tênis esti-

losos, calça jeans e camiseta. “Isso, por acaso, é uma roupa de mulher de 60 anos? Claro! É roupa para mulheres de todas as idades, seja 15, 30 ou 90”, completa, rindo.

Entre os acessórios, abusa das bolsas transpassadas e mochilas, práticas e modernas. E não foi apenas uma ou duas vezes que ouviu que não era mais garota para sair de mochilinha. Alana afirma que encara esse tipo de comentário com indiferença por ter uma autoestima elevada, mas reconhece a crueldade no julgamento que as mulheres sofrem cada vez que completam mais um ano de vida.

Mesmo sabendo que esse tipo de sentimento não vem fácil para todo mundo, ela sugere que as mulheres se olhem menos com os olhos dos outros e se enxerguem através da própria perspectiva. “Se você viu no espelho e gostou, pronto. Não espere a aprovação de mais ninguém. O que importa é você gostar e se sentir bem. Você não está fazendo mal a ninguém, e muitos que criticam gostariam de ter a mesma coragem”, completa.