



Prazer em recomeçar

Aos 74 anos, Maria das Graças Yoda decidiu desacelerar, mas não parar. Empresária por décadas, ela construiu uma trajetória intensa no ramo de eventos, marcada por jornadas exaustivas e projetos de grande porte. À frente do buffet La Fiesta e, mais recentemente, do Quintal da Dona Graça, ela se consolidou no mercado com festas temáticas que se tornaram referência, especialmente as juninas, que ganharam destaque e reconhecimento. “Eu trabalhava 16, 18 horas por dia. Era muito trabalho. Era uma rotina muito puxada, muito intensa”, relembra.

O ritmo acelerado só foi interrompido após um problema de saúde, que a obrigou a olhar para si mesma e repensar o próprio estilo de vida. “Chegou um momento em que eu precisei parar. Entender que não dava mais para continuar naquele ritmo”, conta. Foi então que, aos 72 anos, decidiu se aposentar, buscando mais equilíbrio e qualidade de vida depois de anos dedicados ao trabalho.

Mas, para Graça, parar nunca foi sinônimo de ficar estagnada. Antes mesmo de encerrar o ciclo como empresária, ela já sentia que precisava continuar ativa, que ainda havia algo a ser construído. “Eu sempre soube que não ia conseguir ficar parada. Eu precisava fazer alguma coisa, eu precisava ter um propósito”, diz.

A primeira tentativa foi no coaching. Voltou a estudar, sentou novamente em uma “cadeira de aluna” depois de anos longe da vida acadêmica e mergulhou na formação. “Eu pensei que era isso que eu queria. Fiz o curso, estudei, me dediquei, mas no fim percebi que não era o meu caminho”, admite. A dúvida voltou a aparecer, junto com a inquietação de quem ainda buscava um novo sentido. “Eu falava: bom, então o que eu vou fazer agora?”, lembra.

Foi nesse momento que surgiu o incentivo da filha, que mudaria completamente sua trajetória. A sugestão para que buscasse a sexologia apareceu como uma possibilidade alinhada ao seu perfil e aos seus interesses, ainda que, no início, viesse acompanhada de dúvidas e inseguranças. “Não sei se é isso”, resume. Mesmo assim, decidiu arriscar e enxergou na nova área uma oportunidade de recomeço, abrindo espaço para uma fase mais leve e tranquila.

Graça ingressou no curso de sexologia e, mais uma vez, precisou enfrentar um universo completamente novo. O ensino on-line, os estudos teóricos e a necessidade de concentração eram um desafio para quem sempre viveu na prática, organizando eventos e lidando com rotinas operacionais intensas. “Eu nunca tinha parado para estudar. Quando comecei, senti muita dificuldade. Era tudo novo para mim”, confessa. Ainda assim, persistiu. E foi justamente nesse processo de adaptação que algo mudou.

Graça se dedica a dar cursos e a promover rodas de conversa sobre sexualidade e presença feminina, levando reflexões sobre prazer, autonomia e bem-estar em todas as fases da vida

Atualmente, Maria das Graças Yoda se dedica a dar cursos e promover rodas de conversa sobre sexualidade e presença feminina, levando reflexões sobre prazer, autonomia e bem-estar em todas as fases da vida. Mais do que ensinar, ela quer provocar mudanças. “Eu quero mostrar para as pessoas que é possível se reinventar. Que não acabou. Que ainda tem muita vida pela frente”, diz.

O conselho que deixa é direto e carregado de experiência. “Não tenham medo de recomeçar. Vocês já fizeram a trajetória de vida, já criaram filhos, já trabalharam. Agora é hora de desfrutar, com prazer, com alegria, com vontade de viver”, afirma.

Em um momento que define como um dos mais felizes da vida, Graça encontrou um novo sentido para o envelhecer. E faz questão de compartilhar isso com quem estiver disposto a ouvir. “Hoje eu quero mostrar que, com 74 anos, é possível ter prazer, desejo e alegria de viver. É possível se sentir viva.”

Segundo o neuropsicólogo Rafael Moore, manter-se ativo é essencial para o funcionamento do cérebro. “As conexões do sistema nervoso, chamadas sinapses, são dinâmicas e respondem a estímulos ambientais. Então, quanto mais estímulos, mais ativas.”

Ele explica que o aprendizado contínuo e os desafios são fundamentais nessa fase da vida. “Manter-se ativo, sempre aprendendo algo novo, desafiando-se, fazendo atividades estimulantes, nos ajudam a manter nossas sinapses funcionando a pleno vapor.”

Mas não é só o cérebro que se beneficia. A saúde emocional também depende diretamente do movimento e da convivência. “Uma fonte muito importante de estimulação é a socialização, afinal somos animais gregários”, afirma. “Pela interação social, estimulamos a linguagem, o pensamento, mas também temos estímulos afetivos.”

O problema é que, historicamente, a velhice foi associada ao isolamento. E é justamente essa lógica que o novo comportamento tenta romper. “O convívio em grupo e a criação de novos vínculos fazem muita diferença”, reforça o especialista. “Temos diversos estudos que mostram que o simples fato de estar integrado a atividades sociais já melhora a cognição de idosos.”

Essa mudança também é percebida na forma como a sociedade começa a olhar para essa fase da vida. “Estamos mudando a perspectiva da velhice como um fim e passando a vê-la como outra fase da vida, cheia de possibilidades interessantes”, diz.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

A descoberta veio acompanhada de um novo olhar sobre a própria vida e sobre o envelhecimento. “A sexualidade é muito mais do que sexo. É o prazer pela vida, é a alegria de estar aqui. É descobrir as pequenas coisas, é o que te dá vontade de viver”, resume.

A nova fase também trouxe desafios inesperados, especialmente no contato com a tecnologia. Produzir conteúdo, gravar vídeos e se posicionar nas redes sociais exigiu dela coragem e disposição para aprender. “Para mim, isso tudo é muito novo. Dá insegurança, claro. Mas eu fui atrás, estou aprendendo, estou me permitindo”, conta.

Apesar das dificuldades, o sentimento predominante hoje é de realização. Graça encontrou uma forma de continuar ativa sem abrir mão do equilíbrio que buscava. “Hoje é diferente. Eu não preciso mais daquela rotina pesada. Posso trabalhar com algo mais leve, mais tranquilo, e, ainda assim, ter propósito”, diz.

Ativação do cérebro

Para ela, o segredo de envelhecer bem está diretamente ligado à capacidade de continuar sonhando. “Se você se aposenta e simplesmente para, você envelhece. Agora, quando você tem um sonho, você continua vivendo.” E sonhos, ela garante, não faltam. “Eu tenho vários. Às vezes até preciso me controlar”, brinca.