



Ilma Maria, Carmen Isabel, Maria Eunice e Vera de Fátima fazem parte do projeto Viver 60+

prática, à medida que demonstrava desempenho e resistência semelhantes aos de pessoas mais jovens.

Para ela, o maior obstáculo não está no corpo, mas na forma como o envelhecimento é encarado socialmente. Gina critica a ideia de que a velhice deve ser um período de inatividade ou recolhimento. “Muita gente acha que acabou, que agora é só ficar em casa. Mas não precisa ser assim”, afirma. Ela defende que o movimento, em diferentes intensidades, é essencial para manter a saúde física, mental e emocional, e que a atividade física pode assumir diversas formas, desde caminhadas até práticas mais estruturadas.

Ao olhar para o futuro, Gina mantém o mesmo pensamento que a moveu até aqui. Para ela, envelhecer não significa encerrar ciclos, mas abrir novas possibilidades. “Eu já vivi 64 anos. E os próximos? O que eu posso fazer para estar melhor daqui a cinco anos?”, questiona. A resposta está na continuidade, na disciplina e na disposição para seguir em movimento.

Aposentadoria: um recomeço

Essa virada de chave também tem reflexos emocionais profundos. Como explica o neuropsicólogo Rafael Moore, “essas atividades nos mostram que nossa vida não está se encaminhando para o término, mas que ela ainda é repleta de caminhos interessantes e divertidos.”

Cada vez mais, o envelhecimento tem sido marcado

por trajetórias de reinvenção e busca por novos propósitos. Segundo a psicóloga Luciana Inocêncio, esse movimento de retomada após a aposentadoria tem se tornado cada vez mais evidente e reflete uma mudança profunda na forma como essa fase da vida é vivida. “Esse movimento não é apenas econômico, é existencial. Estamos falando de uma geração que não aceita mais ser colocada num lugar de encerramento, mas, sim, de continuidade”, afirma.

De acordo com a especialista, a aposentadoria, que antes simbolizava o fim de um ciclo produtivo, hoje passa a ser percebida como uma oportunidade de recomeço. Isso acontece porque o trabalho não está ligado apenas à renda, mas também à construção de identidade e de sentido. “O ser humano não se aposenta do desejo de se sentir útil, pertencente e vivo”, explica. Quando essa estrutura é interrompida de forma abrupta, pode surgir um vazio que, em muitos casos, impulsiona a busca por novas atividades e novos caminhos.

Esse comportamento também reflete uma transformação social em curso. Para Luciana, o envelhecimento começa, ainda que de forma gradual, a ser associado não apenas a perdas, mas também a potência, experiência e liberdade. “Estamos diante de uma ruptura simbólica importante. O idoso que se reposiciona desafia um imaginário antigo e amplia as possibilidades para toda a sociedade”, afirma. Ainda assim, ela ressalta que o preconceito etário permanece presente e representa um dos principais obstáculos enfrentados por quem decide recomeçar.

No campo psicológico, os impactos de se manter ativo tendem a ser positivos, desde que essa escolha não seja uma imposição. A continuidade das atividades fortalece a autoestima, preserva o senso de identidade e reduz sentimentos como solidão e inutilidade, frequentemente associados ao envelhecimento. “O sujeito não se percebe como alguém que ‘foi’, mas como alguém que ainda ‘é’. Isso sustenta o sentido da vida”, destaca.

Mais do que uma necessidade financeira, o trabalho nessa fase costuma estar ligado ao propósito. A especialista explica que, com o passar dos anos, há uma mudança na relação com o fazer profissional, que passa a ser mais conectado ao prazer e à realização pessoal. “O indivíduo começa a se perguntar o que ainda faz sentido para ele. O trabalho deixa de ser apenas sobrevivência e passa a ser expressão de identidade”, afirma.

Além disso, manter uma rotina ativa exerce um papel fundamental na saúde mental. Segundo Luciana, a organização do dia a dia contribui para a sensação de controle, estimula a cognição e favorece a criação de vínculos sociais. “Sentir-se produtivo não é apenas uma questão social, é uma necessidade psicológica. O ser humano precisa perceber que ainda tem valor, que ainda contribui, que ainda pertence”, conclui.

No fundo, é disso que trata o Nolt, de recusar a ideia de fim. Seja cruzando continentes aos 70 anos, como Eloá, redescobrimdo o próprio corpo aos 72, como Maria Eunice, dedicando-se a uma profissão inesperada, como Maria das Graças, ou se desafiando a superar adversidades, como Gina Lapertosa, o que essas histórias mostram é que a maturidade pode ser um recomeço.

A relação com a idade, nesse contexto, deixa de ser um limitador. Gina afirma que nunca entrou em um treino acreditando que não conseguiria acompanhar. Pelo contrário, encara cada desafio como uma oportunidade. “Eu me sinto capaz. Eu vou para fazer, para me desafiar”, diz. Situações de estranhamento ou subestimação, quando aconteceram, foram rapidamente superadas na

Reprodução/Instagram: @ginalapertosa



Para Gina, envelhecer não significa encerrar ciclos, mas abrir novas possibilidades