

## ATRASE SEU RELÓGIO BIOLÓGICO

(Parte 5)

“Aposentar somente do serviço, e não das atividades, pois assim não teremos tempo para dar corda em nosso relógio interno.”

Ivan Teorilang

Se você está próximo à aposentadoria talvez seja o momento de planejar a sua vida. A maioria das pessoas pensa apenas no como será bom não ter que levantar cedo, não ter que prestar contas ao chefe, “não ter que aguentar aquela turma de meninos sem educação” como diriam várias professoras ou em como poderei dormir até mais tarde e outros pensamentos semelhantes. Se você está nesse grupo está no momento certo de reconsiderar esses pensamentos e planejar o futuro.

- “O quê? Estou me aposentando para não ter que planejar nada!” Diria alguém.

O planejamento da aposentadoria não apenas é necessário como deve iniciar com bastante antecedência. Tenho certeza que todos pensam em guardar um “dinheirinho” para um momento de necessidade. Começa aí. Mas é também importante planejar o que faremos depois. Ainda na ultima semana uma jovem professora aposentada me disse que já não aguenta mais e está entrando em depressão por não ter o que fazer. Isto é mais comum que possamos imaginar. A depressão pode ser o primeiro problema. Outros virão. Os primeiros dias serão só para ficar deitado na sala vendo televisão, sair rapidamente para ir ao banco, comprar um jornal e voltar rapidamente. Deitar na cadeira do papai, ler uma notícia sobre esporte até que venha aquele soninho e um bom cochilo até a hora do almoço. Depois do almoço, “como ninguém é de ferro,” dormir um sono na poltrona da sala vendo – ou sendo visto – pelo jornal da tarde. Você conhece alguém assim? Pois é! Em pouco tempo será aquele indesejável acúmulo de gordura. A barriga cresce e fica flácida, os músculos perdem a tonicidade e as juntas tornam-se rígidas e doloridas. Por outro lado você perde aquele contato diário com a turma que ainda está no trabalho e vai ficando esquecido. Se você decidir voltar à empresa que trabalhava vai encontrar sentado em sua mesa, aquela que você dirigia e acreditava ser insubstituível, “um jovem petulante” que nem te conheceu e não sabe o quão importante você foi para esta firma.

Em poucos meses será a depressão, a obesidade, a artrose que não dá sossego, o colesterol alto e a pressão subindo, o infarto e a angioplastia se der sorte!

A terceira idade poderá ser esse calvário ou por outro lado poderá ser a oportunidade de uma vida saudável, com tempo para dedicar-se à saúde, para viver, viajar ou mesmo para se dedicar à realização daquele projeto que você sempre sonhou e ainda não conseguiu realizar. Afinal a aposentadoria deve de ser a justa recompensa pelos anos de luta. Mas pode ter certeza, ficar sem fazer nada jamais será o melhor.

Por que não começar um novo negócio? Montar aquele restaurante que você sempre sonhou! Aquela pequena loja de joias ou de perfumes. Pode ser a oportunidade do tão sonhado “trabalhar para nós mesmos”! Pode também ser o momento para viajar, encontrar velhos amigos. Pode ser um bom momento para ler e quem sabe, escrever um pouco da sua memória e sua experiência! Mas nunca se esqueça, terá que ser em primeiro lugar o momento fundamental para cuidar bem de sua saúde. Falo sempre aos clientes no consultório: “você se aposentou para cuidar de você!” É o seu momento. Afinal todos afirmam nunca ter tempo

sequer para uma caminhada. E, geralmente, isto é mesmo verdade. A aposentadoria é esta oportunidade. Aproveite as manhãs para uma caminhada, um passeio de bicicleta, para recomeçar as aulas de natação, ou até mesmo para frequentar aquela academia cheia de jovens e de vida. Faça seu exercício e aproveite o resto do dia para viver e não para “vegetar”. Comece a planejar agora como deseja viver sua aposentadoria. Pode ter certeza que fará a diferença entre um período de dores e doenças ou de alegria e vida. Lembre-se, nossa expectativa de vida está aumentando. Aproveitar melhor este período dependerá muito de nossas escolhas e planejamento.

E por falar em um futuro melhor, como está sua esposa(o)? Está feliz? É bom planejarem juntos, afinal ela(e) será sua(seu) companheira(o) nesta caminhada. A vida será boa se ambos estiverem felizes e saudáveis. Pense bem.

Dr. Paulo Roberto Vicente de Carvalho  
paulocarvalho@cardiol.br  
[www.drpaulocarvalho.site.med.br](http://www.drpaulocarvalho.site.med.br)