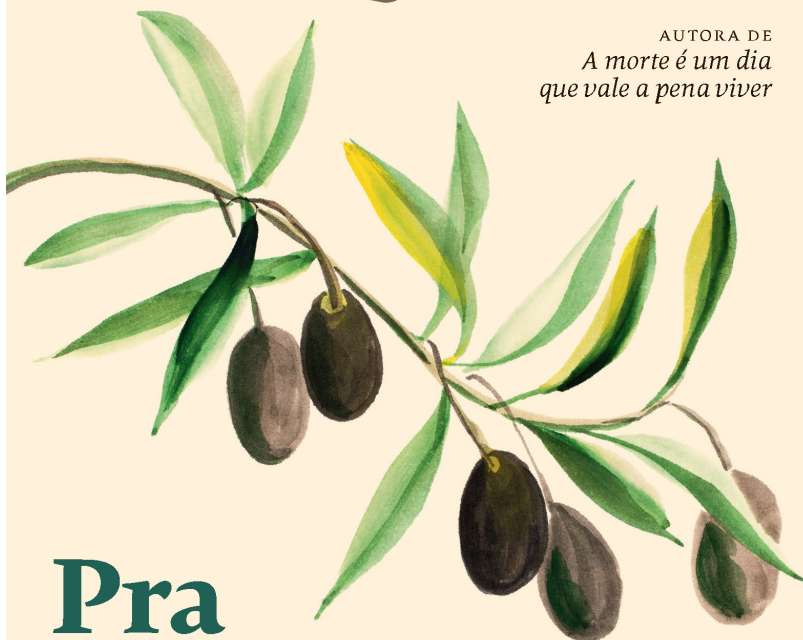


Ana Claudia  
Quintana Arantes

AUTORA DE  
*A morte é um dia  
que vale a pena viver*



# Pra vida toda valer a pena viver

~ Pequeno manual para  
envelhecer com alegria



## INTRODUÇÃO

*“Chegou o momento de não mais  
escrever sobre o final feliz.  
Quero jogar luzes sobre o  
durante feliz.”*



Você já esteve no deserto?

Eu já estive uma vez. Foi no Atacama, que fica no norte do Chile. O lugar mais lindo que visitei na vida. Natureza sublime e perfeita na arte dos extremos: quase 40 graus Celsius de dia, 15 graus *negativos* à noite. Um silêncio “de verdade”, em que é possível escutar com clareza absurda o som do ar passando pelo nariz, entrando nos pulmões e saindo pelas narinas. Descobri que, até experimentar a quietude do deserto, eu nunca tinha sido exposta ao silêncio real. Também encontrei lá o mais belo céu diurno, sol pleno, nuvens de formatos diferentes em torno de montanhas com cobertura de gelo, lindíssimas. Sob o sol tórrido, fiz trilhas íngremes e nadei em lagos gelados e salgados. Em noites absolutas, estive sob um céu de estrelas que, por alguns instantes, pareciam tão próximas que pensei ser possível tocá-las.

Jamais me esqueci dessa viagem e me apropriei das memórias dela para criar uma metáfora que ajuda a explicar o que desejo clarear aqui: o processo de envelhecimento.

Então vamos juntos pensar em outro deserto, igualmente inóspito e misterioso.

O Saara.

Eu nunca estive lá, mas o conheço bem por muitos filmes

e documentários. Tenho fascinação por aquele mar de areia dourada a perder de vista. O maior deserto quente do planeta tem cerca de 9,4 milhões de quilômetros quadrados, um pouco maior que a área total do Brasil. Lá chove menos de 100 milímetros por ano; para dar uma ideia, num único domingo particularmente chuvoso de fevereiro de 2020, a cidade de São Paulo recebeu 114 milímetros de água.

No Saara, durante o dia, a temperatura é ainda mais extrema que a do Atacama, podendo passar de 50 graus Celsius. À noite, esfria bruscamente e chega a atingir os mesmos 15 graus negativos do deserto chileno. As tempestades de vento são uma constante, redesenhando o relevo de dunas o tempo todo. É lindo, áspero, selvagem.

Mas o que o Saara e o Atacama têm a ver com o envelhecimento, que é o tema deste livro?

Você já vai entender.

Vamos fazer um exercício de imaginação. Suponhamos que nós dois, você e eu, tenhamos hoje 40 anos. Firmamos um compromisso: daqui a trinta anos, quando tivermos 70, nos mudaremos para o Saara. E vamos morar lá para sempre. A única forma de não embarcar nessa viagem é morrendo antes. Você concorda, assina o termo de compromisso e segue com a sua vida.

Finalmente estamos diante do grande dia.

Chegamos. Desembarcamos malas, vamos direto ao lugar da nossa moradia, sem mais adiamentos. Como está amanhecendo, nos animamos para uma caminhada. O dia está lindo.

Menos de uma hora depois, você comenta:

“Nossa, mas é muito quente aqui.” Sim, é bem quente mesmo. Sinto muito, mas você sempre soube que no deserto faz calor, não é?

“Ah, mas venta muito”, você diz em seguida. Sim, venta. Mas você também sabia disso, certo? Passamos trinta anos esperando por esse dia e de agora em diante esta será a nossa casa. Não há como voltar atrás.

“Mas eu não quero viver assim.” Lamento, combinado é combinado. Você teve três décadas para morrer e não morreu. Agora precisa se acostumar.

“Ana, eu sabia que era quente, mas não que era *tão* quente. Além disso, não trouxe protetor solar nem óculos escuros para proteger os olhos de tanta luminosidade!”

Sinto muito. Teremos que seguir em frente sem protetor e óculos especiais.

Você passa o dia inconformado com a situação, mal acreditando que isso esteja mesmo acontecendo. Cai a noite e você me diz: “Como faz frio! Eu não estava preparado! Não tenho agasalho nem cobertor para suportar temperaturas tão baixas!”

Bem, é o deserto. Você teve muitos anos para pesquisar sobre ele. Deve ter sido um excelente praticante do momento presente, pois nem teve tempo de pensar um pouquinho no seu futuro domicílio.

“Precisava ter trazido comida? Água?”

Isso já é o cúmulo do despreparo. O deserto não costuma ser hospitaleiro com os viajantes distraídos, nem mesmo com os mais abastados intelectual, social ou financeiramente. Ele guarda surpresas bem desagradáveis para quem não o respeita e não se prepara para estar nele.

Agora só lhe resta acreditar que é capaz de aprender a lidar com a realidade.



Nessa metáfora, o deserto do Saara é a nossa velhice. Se não morrermos antes, é certo que envelheceremos. E, se sabemos desde sempre que vamos envelhecer, como explicar o fato de não nos prepararmos para isso? Por que nos permitimos chegar ao deserto sem protetor solar, sem agasalho, sem comida? Não importa se você é pobre ou rico: se não respeitar esse futuro e se planejar para estar nele pelo resto da vida, terá um tempo bem sombrio e difícil pela frente.

Pois é assim que muita gente se comporta diante da ideia de envelhecer. Essas pessoas sabem que vão passar por intempéries de diversas naturezas a partir de certa idade, mas, misteriosamente, fingem que não é com elas e não se preparam. Acontece que, quando chegam ao deserto do Saara, não tem volta: precisarão se virar com o que têm, com a bagagem que trouxeram.

Este livro pretende ser um guia para pessoas interessadas em chegar mais preparadas ao deserto. Envelhecer é um processo complexo, que não se limita à saúde física e envolve o bem-estar mental, as emoções e a sociabilidade. Aqui proponho nove pilares para começar a construir hoje uma velhice boa, feliz e preenchida pela coragem de viver. Faço recomendações que respeitam as limitações que o tempo trará, mas que não se deixam tolher por elas. Deixo pistas de atitudes e sentimentos que nos permitirão envelhecer na companhia daqueles que escolhemos para estar ao nosso

lado nessa fase. Falo sobre lidar com as perdas indissociáveis da velhice – de pessoas queridas, de movimentos, de liberdades –, mas também trago a esperança de um tempo de vida recheado de alentos, com pequenas e grandes alegrias. Isso é perfeitamente possível. Mas temos que começar nossa preparação agora. Sem perder um minuto sequer.

Nos meus dois livros anteriores eu me debrucei sobre a morte, relatando minha vivência como médica. Expliquei por que considero a morte um dia que vale a pena viver, como diz o título do primeiro. No segundo, apresentei histórias lindas de morrer, histórias de boas mortes, mostrando que é possível chegar a esse “dia que vale a pena viver” com o coração tranquilo e as pendências quitadas. Vejo esses dois livros conectados como um símbolo do infinito, o primeiro levando ao segundo, o segundo como desfecho natural do primeiro.

Aqui, nesta nova obra, sou tão caminhante quanto você que lê estas linhas. Já sabemos que nos espera um fim comum. E esse fim pode ser preenchido com a kalotanásia, a morte bela, que podemos chamar carinhosamente de “final feliz”.

O que quero discutir neste livro é: *O que faremos com o nosso tempo de vida até que a morte nos leve?*

Como autora, chegou o momento de não mais escrever sobre o “final feliz”. Quero jogar luzes sobre o “durante feliz”.



Sou apaixonada pelos filmes da série *Piratas do Caribe*, uma franquia dos Estúdios Disney estrelada pelo ator Johnny

Depp no papel do pirata Jack Sparrow. Se você nunca viu, veja. A ideia do “durante feliz” criou raízes no meu imaginário quando vi o primeiro filme da série, uma trama de 2003 cujo subtítulo é “A maldição do *Pérola Negra*”. Nele, Jack Sparrow, o anti-herói (que para mim, no entanto, é um herói, resplandecente de humanidade), precisa resgatar seu navio, o tal *Pérola Negra* do título, que foi roubado por outro pirata, o capitão Barbossa (vivido por Geoffrey Rush). Barbossa e seu bando tinham se apoderado de uma arca que guardava moedas mágicas: graças a elas, tinham o dom (ou talvez devêssemos dizer maldição?) da imortalidade. Durante o dia, a tripulação agia como piratas normais, atacando e saqueando outras embarcações. À noite, ao luar, tornavam-se zumbis, com peles dependuradas e ossos à mostra.

Há um diálogo maravilhoso entre Jack Sparrow e Barbossa em que Jack se confessa seduzido pela ideia da imortalidade. Gostaria de experimentar, de entender como é. Barbossa quase o dissuade com sua surpreendente honestidade. Ser imortal não tem graça nenhuma, explica. De que vale tomar um vinho sem sentir a embriaguez? Amar uma mulher sem os prazeres do amor? Provar uma maçã sem perceber a doçura? Em outras palavras, de que vale a imortalidade sem um “durante feliz”? Mesmo assim, Jack segura uma moeda e, por alguns momentos, torna-se imortal. À noite, ao luar, contempla, fascinado, o próprio braço descarnado, zumbi que se tornou – uma metáfora da sombra, do nosso lado sombrio, que a psicanálise nos convida a explorar em nós mesmos.

Nesse filme fui apresentada a um tesouro: a bússola de Jack Sparrow, um objeto que todos supunham quebrado



porque não apontava para o norte; apontava para onde o coração de Jack queria estar. É assim que ele acha o *Pérola Negra*. Sua bússola lhe mostrou onde ele queria estar, e esse lugar era o navio em que vivera tantas aventuras e que lhe trazia felicidade, onde gostaria de passar o resto de sua vida.

Quando estamos onde nosso coração deseja estar, vivemos uma vida bem vivida. Todos deveríamos estar atentos à “bússola quebrada” que habita dentro de nós. Essa bússola nos indicará como deve ser o nosso “durante feliz”.

No segundo filme da franquia, *O baú da morte*, de 2006, Davy Jones (personagem de Bill Nighy), o arqui-inimigo da vez, despacha Jack para o mundo dos mortos, que na trama corresponde ao fim do mundo. De lá ele será resgatado por Barbossa no filme seguinte, intitulado *No fim do mundo*. Esse terceiro filme é incrível, com conexões maravilhosas para quem reflete sobre a vida e a morte. Assisti no cinema, a força dos símbolos amplificada pela tela grande, e depois revi muitas vezes a cena da tempestade engolindo os barcos enquanto Barbossa se empenha em lutar com o máximo de espadas possível. Questionado por seus homens atemorizados e furiosos com o líder que os tinha levado para a morte, Barbossa ergue uma espada e proclama:

“A morte é um dia que vale a pena viver!”

E assim revelo o grande segredo por trás do título do meu primeiro livro, que também deu nome à minha primeira palestra do TEDx, vista por milhões de pessoas desde 2013.



Entre a consciência da morte e a morte propriamente dita há uma caminhada.

No “durante” – vamos simplificar e chamá-lo assim daqui por diante, como se fosse um velho conhecido, com suas lutas e alegrias cotidianas – fará muita diferença a companhia que teremos ao longo do caminho. Talvez você e eu ainda não estejamos preparados para enfrentar o deserto que nos aguarda, mas eu gostaria de seguir ao seu lado nessa jornada. Meu desejo é que, por meio desta obra, minha voz tenha o poder de acalmar seu coração e lhe ofereça segurança enquanto caminhamos juntos. De minha parte, posso dizer que a sua companhia será fundamental no despertar da minha força e coragem para encontrar saídas para nossos desafios comuns.



Se esses desafios já eram numerosos, posso dizer que se multiplicaram ao longo de 2020 e 2021.

Escrevo esta introdução em plena pandemia de covid-19, que trouxe uma dificuldade adicional ao nos empurrar para um tempo de reclusão. Esperávamos que durasse poucos meses. No entanto, para quem cumpriu, ao menos em parte, as recomendações de distanciamento social feitas por órgãos responsáveis de saúde pública, a reclusão prolongou-se insuportavelmente. E assim tinha que ser, para evitar uma explosão ainda maior de mortes. Mas o fato é que muitos de nós não tivemos companhia, não tivemos testemunhas dos dias que passamos sozinhos. Isso nos marcará para sempre e influenciará nossa percepção do tempo no deserto.

Muitas vezes precisamos do olhar do outro para validar o que sentimos, e, na solidão do medo do vírus e da doença, não o tivemos. Não tivemos companhia na rotina de acordar, cumprir as tarefas da casa, trabalhar, reconhecer a dor do outro, chorar juntos. Quando vemos nossas lágrimas refletidas nos olhos daqueles que nos amam, o sofrimento fica menos pesado. Mas não tivemos esse espelho na pandemia. Não houve abraços em funerais, que não podiam reunir mais que dez pessoas. Muitos perderam vários entes queridos, às vezes em sequência: pai, irmão, mãe, sobrinho. Em toda parte há pessoas vivenciando o luto como um tsunami, afogadas em dor. E sozinhas.

Há muitos anos acompanho pessoas em cuidados paliativos. Há muitos anos encontro a morte quase diariamente, e esses encontros me trouxeram a certeza de que a vida toda vale a pena ser vivida.

Mas a morte durante uma pandemia é diferente. Seja ela causada pelo coronavírus ou por qualquer outra doença, é uma morte desamparada do ponto de vista dos afetos, sob o peso das regras do isolamento. Mesmo tendo sobrevivido, nesse tempo pandêmico envelhecemos sem testemunhas. Eu tive alguma companhia – meu filho esteve comigo e no dia a dia observamos o envelhecer um do outro –, mas muitas pessoas estiveram absolutamente sós.

Sabemos que era uma solidão protetora. Para proteger nossos idosos de uma doença imprevisível, que podia terminar em morte dolorosa, nós os afastamos de qualquer contato humano. Antes da pandemia, já havia muitos velhos em situação de isolamento, confinados em instituições onde, de tempos em tempos (ou nunca, em alguns casos)

recebiam a visita de algum familiar. Ao longo de 2020 e 2021, esse cerco de solidão se apertou. E, ironicamente, nos atingiu também. Muitos de nós, isolados em nossas casas, experimentamos a mesma dor do confinamento que, para os nossos velhos, faz parte da rotina (mas que nem por isso dói menos). Esse cenário terrível me trouxe à mente uma antiga charada oriental que se assemelha ao mito grego da esfinge, que propunha um enigma aos viajantes e os ameaçava: “Decifra-me ou devoro-te!”

A charada é esta: sabemos que uma árvore caiu pelo barulho que ela faz. Mas, se não tiver ninguém ouvindo, a árvore caiu? Se não houver testemunhas da queda da árvore, ela ainda existe?

Ao longo da pandemia, muitos idosos foram árvores em quedas silenciosas. Não houve ninguém que assistisse à ruína de sua esperança, de seus amores, de suas histórias. Porque não tinham com quem conversar.

Pensemos nesses velhos quando estivermos organizando nossa bagagem para a viagem sem volta ao deserto. Dentre todas as coisas de que cuidaremos, cuidemos da companhia. Que, inclusive, tornará mais alegre o nosso “durante”.

Estou viva e envelhecendo. Na pandemia, um evento que minha geração não conhecia, procurei não me expor a situações de risco desnecessárias, mas fui a hospitais, visitei pacientes em casa e na clínica. A cada uma dessas “aventuras”, começava a contagem dos dias, a quarentena, sempre supondo que tivesse sido infectada. E, se tivesse sido, mudaria alguma coisa na forma como vivo os meus dias? Mudaria algo no meu “durante”? A resposta que hoje

encontro dentro de mim é “não”; um “não” conquistado a cada dia que vivo como gostaria de viver.

O morrer pode ficar para amanhã, mas o viver, é melhor que seja hoje.

CONHEÇA OS LIVROS DE  
ANA CLAUDIA QUINTANA ARANTES

A morte é um dia que vale a pena viver

Histórias lindas de morrer

Pra vida toda valer a pena viver

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,  
visite o nosso site e siga as nossas redes sociais.  
Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.

[sextante.com.br](http://sextante.com.br)

