

“Este livro mudou a forma como me vejo envelhecendo. Em vez de apenas adicionar anos à nossa vida, queremos tornar esses anos incríveis.”

– MEL ROBBINS, autora de *Deixa pra lá*

# JOYSPAN

## LONGEVIDADE PLENA

NÃO É SÓ UMA QUESTÃO DE TER MAIS TEMPO DE VIDA.

NEM MESMO DE TER BOA SAÚDE NA VELHICE.

É VIVER COM ALEGRIA E PROPÓSITO ATÉ O FINAL.

Dra. Kerry Burnight



SEXTANTE

# Introdução

As pessoas vivem me perguntando: qual é o segredo da Betty?

Betty é minha mãe, de 96 anos. Ela mora sozinha, está lúcida como sempre, dá gargalhadas com os amigos e nunca esquece um aniversário nem um cartão de condolências. Parentes, vizinhos – e até desconhecidos – adoram a companhia dela.

Tem um detalhe: Betty nunca foi particularmente atlética, adora sobre-mesa, aprecia uma bebida alcoólica de vez em quando e é a primeira a admitir que nem sempre teve o melhor comportamento na juventude. Como é possível que esteja tão bem com essa idade avançada?

Alerta de spoiler: não são os genes, e não é pura sorte.

O segredo não é saúde perfeita nem uma vida sem percalços. Na verdade, não é segredo nenhum: é ciência.

Como gerontóloga, passei décadas pesquisando os fatores que permitem que as pessoas se mantenham bem na segunda metade da vida. Neste livro, compartilho estratégias comprovadas que ajudaram Betty a maximizar o bem-estar na longevidade e que também ajudarão você a alcançar o mesmo.

Quando falamos de longevidade, muitas vezes nos concentramos no tempo de vida – quantos anos viveremos – ou no tempo de vida saudável – quantos desses anos serão vividos com boa saúde. Mas de que adianta uma vida longa e saudável se você não a apreciar?

É aí que entra o joyspan, a chave para uma vida longa e plena. Vai além da saúde física: é cultivar força interior – a capacidade de crescer, conectar-se, adaptar-se e doar-se por toda a vida.

Estamos todos envelhecendo. Quer você tenha 23 anos ou 103, a melhor hora para investir no joyspan é agora.

Então vamos começar.

## UMA NOVA MANEIRA DE ENCARAR A IDADE

Quem diz que “idade é apenas um número” ainda não chegou a uma idade avançada. Envelhecer não é fácil e ser eternamente jovem não é uma opção. Por mais agachamentos que você consiga fazer ou shakes de proteína que tome, a passagem do tempo traz desafios. Papéis de que você gostava mudam, as letras dos cardápios parecem encolher, a pele do pescoço cede, diagnósticos surgem.

Por outro lado, envelhecer não é o fundo do poço que as pessoas imaginam. Uma indústria bilionária lucra quando você se sente péssimo e teme o envelhecimento como se fosse a peste. A tragédia não é o fato de que vamos todos envelhecer e morrer, e sim que o envelhecimento passou a ser encarado como algo doloroso e humilhante, às vezes até com crueldade. Não precisa ser assim.

Em termos de longevidade, o foco principal sempre foi o tempo de vida (lifespan, em inglês). Mais recentemente, o escopo se ampliou para além dos anos de vida e passou a incluir *os anos vividos com boa saúde* (healthspan, em inglês). É uma mudança bem-vinda, já que queremos viver com ótima saúde pelo máximo de tempo possível.

No entanto, é preciso fazer uma ressalva. Uma vida longa, mesmo que seja saudável, não significa grande coisa se não a apreciamos. Como observa a geriatra Louise Aronson, “Acrescentamos algumas décadas, essencialmente uma geração inteira, às nossas vidas, e ainda não descobrimos como lidar com isso”.<sup>1</sup>

O que nos falta é um vocabulário prático e uma abordagem para maximizar a qualidade de nossas vidas prolongadas. Precisamos de um guia prático, baseado em ciência, de como criar vidas longas com bem-estar interior. Não basta ter um tempo de vida maior e mais saudável; queremos aquilo que chamo de um joyspan longo.

## O QUE É JOYSPAN?

Joyspan é a experiência de bem-estar e satisfação na longevidade. Como o foco está no bem-estar, cheguei a experimentar o termo *wellspan* (tempo de vida com bem-estar) com meus pacientes. Depois de várias pessoas terem confundido com *wealthspan* (tempo de vida com riqueza), adotei o termo joyspan (tempo de vida com alegria) e encaixou perfeitamente. A Associação Americana de Psicologia define *alegria* como o sentimento que surge de uma sensação de bem-estar ou satisfação. Vivenciar alegria é diferente de sentir felicidade. A felicidade vai e vem, e muitas vezes depende de circunstâncias externas. A alegria pode ser experimentada até mesmo em situações adversas. Mais próxima do contentamento do que do êxtase, ela às vezes surge na forma de um sorriso, mas muitas vezes não. Nem sempre dá para perceber a alegria de alguém só de observar. Uma mulher idosa olhando as árvores pela janela pode estar solitária e infeliz, enquanto outra, contemplando as mesmas árvores, pode sentir grande alegria.

Minha mãe, Betty, está vivendo um joyspan longo. Ela pratica o que eu prego: uma abordagem, baseada em evidências, para maximizar o bem-estar na longevidade. Joyspan exige conhecimento, intenção e esforço, e é possível alcançar isso independentemente de onde você esteja hoje. Sua forma atual de encarar a longevidade é, sem dúvida, incompleta. No nosso dia a dia, somos bombardeados por conselhos sobre como maximizar a forma física, mas vemos muito pouco sobre como maximizar a força interior e o bem-estar emocional. Joyspan traz à luz achados robustos sobre bem-estar psicológico que costumam ficar escondidos em periódicos acadêmicos. Este livro ajudará você a preencher essa lacuna.

Desfrutar de uma velhice plena significa levar uma vida gratificante, com propósito e satisfação, apesar dos desafios que costumam acompanhá-la. Envolve maximizar a saúde física, a função cognitiva, o bem-estar emocional, as relações sociais e o sentido de estarmos aqui. Não significa estar livre de problemas de saúde ou de desafios, e sim enfatizar a resiliência, a adaptabilidade e a capacidade de encontrar alegria e valor na vida. Na longevidade, ninguém obtém sucesso por acaso nem por sorte. Quem obtém sucesso na longevidade trabalha ativamente para maximizar a qualidade da própria vida. Mas como? O que dizem as pesquisas sobre COMO levar a segunda metade da vida da

maneira mais plena? Como gerontóloga, vasculhei achados de 35 anos de testes empíricos sobre bem-estar psicológico na longevidade. Essa pesquisa, conduzida por especialistas no mundo todo, aponta centenas de preditores. Quanto mais eu examinava os resultados, mais reconhecia um padrão subjacente. Esses preditores, encontrados em milhares de estudos sobre o que é necessário para se manter bem na longevidade, podem ser sintetizados em quatro elementos essenciais. A pesquisa demonstra que pessoas com joyspan longo se comprometem ativamente com quatro ações cruciais:

- **Crescer:** continuam a explorar o mundo e a expandir seus conhecimentos.
- **Conectar-se:** investem tempo em relações novas e já existentes.
- **Adaptar-se:** ajustam-se a situações mutáveis e desafiadoras.
- **Doar-se:** compartilham o que aprenderam.

Cada um desses elementos é inegociável para o bem-estar na longevidade e é possível aprimorar todos eles. Joyspan importa porque, sem isso, uma vida longa se torna um fardo.

## MEU CAMINHO ATÉ O JOYSPAN

Quando concluí o doutorado, há trinta anos, eu me encontrava em uma posição paradoxal: era a mais jovem especialista em gerontologia do país. Para mim, fazia todo o sentido – na verdade, eu me sentia gerontóloga desde que nasci. Para começo de conversa, cheguei de surpresa na vida dos meus pais (de meia-idade) e dos meus irmãos, que já estavam no ensino médio. Na pré-escola, eu era a única criança de 4 anos com uma irmã já casada. Quando meus colegas zombavam dos mais velhos, eu levava para o lado pessoal. Às vezes eu engolia sapos em silêncio; outras vezes, defendia o meu povo: os grisalhos, enrugados e fabulosos.

Dei aulas de medicina geriátrica e gerontologia por dezenove anos na Faculdade de Medicina da Universidade da Califórnia em Irvine. No Centro de Saúde da Terceira Idade da UCI, eu tinha lugar na primeira fila para observar pessoas e suas famílias navegarem a velhice. O que mais me impressionava eram as diferenças radicais na forma de envelhecer. Para alguns,

tratava-se de uma trajetória frustrante, degradante e dolorosa de declínio. Para outros, havia um deleite visível, uma espiritualidade e uma alegria em habitar a oitava, a nona e a décima décadas de vida.

Na maior parte da minha carreira trabalhei com o primeiro grupo, o dos que sofrem na velhice. Vi coisas que me agrediram os olhos e deixaram cicatrizes no meu coração. A Sra. C., de olhos azuis, que suportava dor física lancinante e uma solidão profunda. O Sr. R., orgulhoso, que precisava escolher entre a medicação de que necessitava e uma refeição. A Srta. T., que cuidou com carinho do irmão com síndrome de Down até desenvolver Alzheimer; os dois foram encontrados em condições que me assombram até hoje.

A Dra. Laura Mosqueda é minha mentora, amiga e uma geriatra talentosa. Tivemos o privilégio de criar e codirigir no país o primeiro Centro Forense de Abuso de Idosos, que investiga casos de violência contra a pessoa idosa. O que aprendemos com milhares de casos de abuso e negligência é que ninguém está imune a viver situações terríveis na velhice.

Aprendemos que a solidão mata e que o isolamento é um fator de risco central. Chegamos à conclusão de que negligência e maus-tratos não acontecem apenas em barracos caindo aos pedaços, mas também por trás das portas fechadas de lindas casas. O sofrimento na velhice não é um problema “dos outros”; é um problema “nosso”. Descobrimos que, depois do abuso, da negligência ou da exploração financeira, quem sente vergonha é o indivíduo mais velho e não o agressor, o que é doloroso e revoltante. Outras vezes, não há culpados: existe apenas um terrível beco sem saída, com sofrimento por todos os lados.

Muitas vezes eu voltava dirigindo para casa aos prantos, enxugando as lágrimas na blusa. Laura e eu recebemos o prêmio nacional de Atendimento a Vítimas de Crime concedido pelo procurador-geral dos Estados Unidos, e, embora eu devesse me sentir orgulhosa, lembro que me senti péssima no voo de volta para casa. Eu me via enxugando gelo ao cuidar das feridas físicas dessas pessoas, enquanto as cicatrizes e o sofrimento permaneciam. Percebi que a verdadeira meta deveria ser outra: oferecer a elas as ferramentas de que precisavam para as experiências da vida mais adiante.

O objetivo deste livro é fortalecer você – e quem você ama – para vidas longas como nunca houve antes. Quero que você aproveite ao máximo a sua vida inteira.

## SOBRE ESTE LIVRO

Dividi *Joyspan – Longevidade plena* em três partes.

A **Parte I** explica por que o seu tempo de vida com alegria importa. O Capítulo 1 define joyspan e destaca pessoas que já trilharam esse caminho. Os Capítulos 2 e 3 mostram como o joyspan afeta seu tempo de vida e seu tempo de vida saudável.

A **Parte II** explica o que você precisa fazer para fortalecer seu joyspan. O Capítulo 4 aprofunda o primeiro elemento essencial do joyspan, o crescimento ao longo dos anos. O Capítulo 5 traz informações práticas sobre como criar e fortalecer sua comunidade e suas conexões na segunda metade da vida. No Capítulo 6, você verá a contribuição da adaptabilidade e como maximizá-la. O Capítulo 7 mostra como doar-se desbloqueia seu propósito de vida e oferece sentido a ela.

A **Parte III** revela como criar joyspan para uma vida que você terá prazer em viver até o fim. O Capítulo 8 mostra como encher seu reservatório de alegria, enquanto o Capítulo 9 aponta saídas para quando o joyspan baixar. Examinamos dificuldades comuns, como a sensação de ser um fardo, os obstáculos de mobilidade e de saúde e as perdas.

Há elementos recorrentes em cada uma das três partes. *Vivendo com alegria* são miniperfis de adultos que incorporam os elementos do joyspan. *Joyspan na prática* traz atividades e exercícios para aprofundar seu leque de possibilidades do que cria o joyspan longo. Por fim, as *Matrizes Joyspan* mostram como pessoas reais aplicam os quatro elementos do joyspan.



Penso sobre a velhice há muito tempo. Trinta e três anos atrás, escrevi este poema em resposta à pergunta de meu professor de inglês: “Com que você se importa?”. Eu me importava e ainda me importo com as pessoas mais velhas. O poema, chamado “Nós somos eles”, termina assim:

“No entanto, remamos ainda mais próximos rumo à foz do grande rio. Os gemidos entre nós, enfim compreendemos.”

Nós somos eles, e podemos fazer escolhas agora, aqui, nas marés mais mansas, enquanto ainda estamos a quilômetros dessa foz.

Quero que você se encha de esperança ao ler este livro. Uma segunda metade da vida boa e alegre é um trabalho de dentro para fora. Assim como o corpo físico é feito de células, o eu interior é feito de pensamentos. Segundo a National Research Foundation, os seres humanos têm cerca de 60 mil pensamentos por dia. Tanto quanto as células, os pensamentos muitas vezes são pequenos e aparentemente inofensivos. Em conjunto, porém, eles se tornam o eu interior. À medida que envelhecemos, não dá para nos ocultarmos atrás do viço de um rosto ou de um corpo. O eu interior ocupa o centro do palco, e pode ser glorioso. Eu sei, porque já vi esse brilho em milhares de pessoas idosas. É o que desejo para você.

## PARTE I

# Por que o joyspan é importante

## CAPÍTULO 1

# O que é joyspan?

Tive duas avós, Eda e Charlotte.

“Nunca envelheça”, disse-me vovó Eda. Tinha apenas 64 anos. “Em outros tempos, eu já fui realmente útil.” Ela acreditava que envelhecer era ir ladeira abaixo e tomava suas decisões com base nessa crença.

Eda parou de cultivar relacionamentos com a família e os amigos. Nas visitas, ficávamos sentados, olhando para ela e ouvindo-a dizer como sua vida era injusta. “Tive um azar danado: perdi o Theodore e depois fiquei inválida por causa desta maldita artrite.” Eu contava os segundos para ir embora.

Eda não conseguia aceitar sua versão mais velha. Tinha muito a oferecer, mas não enxergava isso. Por exemplo, eu morria de vontade de que ela se interessasse por mim e me falasse da própria juventude. Suas histórias ficaram por contar e essas memórias não chegaram a ser criadas. Eda *acreditava* que envelhecer seria horrível – e, no caso dela, foi mesmo. Embora tenha vivido 81 anos, seu joyspan (tempo de vida com alegria) foi inferior a sessenta.

Minha avó materna, Charlotte, tinha uma visão muito diferente do envelhecimento. Assim como Eda, ela vivia sozinha com uma pequena renda fixa depois da morte do marido. Encarava o envelhecer como oportunidade de viver mais. “Kerry”, disse-me um dia, “você pode me acompanhar na caminhada amanhã, mas eu saio às sete em ponto. Esteja pronta, senão vou sem você.” Eu estava pronta. A caminhada nos levou a uma área verde pouco visitada onde coelhinhos mordiscavam a grama. Ela me apresentou

ao silêncio fresco da manhã, a um mundo de coisas que em geral aconteciam enquanto eu ainda estava dormindo.

Charlotte fazia questão de sair ao ar livre todos os dias. Era igualmente comprometida com a evolução intelectual. Tomava notas enquanto assistia ao noticiário. “Gosto de saber quem são os líderes dos países e o que estão fazendo”, explicava. Minha mãe guardou essas anotações da TV – os nomes Pierre Trudeau (Canadá) e Isabel Perón (a primeira mulher a ocupar a presidência de um país no mundo, a Argentina) rabiscados com sua letra redondinha. À medida que amigas de longa data começaram a falecer, Charlotte criou um grupo feminino de leitura para discutir livros, compartilhar refeições e ouvir música. Charlotte teve apenas uma filha, minha mãe, Betty, mas cultivava os laços familiares. Telefonava com frequência para Betty, os três netos, seus cônjuges e os onze bisnetos. Quando já não conseguia andar sem ajuda, adaptou seus exercícios diários ao andador. Aos 80 e tantos anos, Charlotte ficou frágil, mas nunca deixou de reconhecer seu valor e sempre soube que tinha algo a oferecer. A atenção e o encorajamento com que me presenteou mudaram a trajetória da minha vida. Charlotte *acreditava* que ser mais velha era algo perfeitamente aceitável. E tinha razão. Seu *joyspan* foi tão longo quanto seu tempo de vida: 89 anos.

Lembramos de Charlotte com carinho e de Eda com tristeza. Como você gostaria de ser lembrado? O que, especificamente, permite que algumas pessoas nadem de braçada na longevidade enquanto outras definham? A resposta está na atenção que cada um dedica ao cultivo do *joyspan*.

## APRESENTANDO O JOYSPAN

*Joyspan* é a experiência de bem-estar psicológico e satisfação na longevidade. É a resposta à pergunta: *Por que* você quer viver mais tempo? Para quê? Para quem?

Em um mundo obcecado por viver mais, *joyspan* é viver melhor.

Sentimos falta de um vocabulário e de uma abordagem prática para maximizar a *qualidade* das nossas vidas longas. *Joyspan* é um “como fazer” baseado em ciência para criar uma vida longa caracterizada por bem-estar interior. O objetivo é viver o maior tempo possível com a maior qualidade de vida possível.

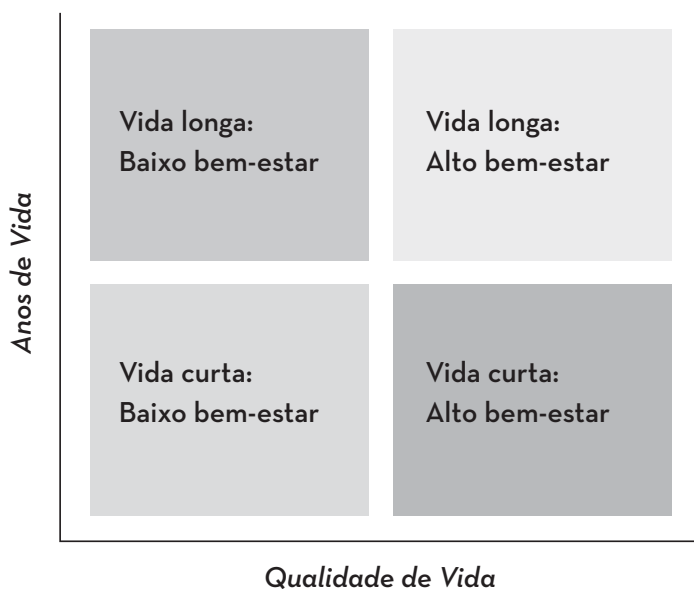
Longevidade não é apenas o número de anos (tempo de vida).

Não é nem o número de anos vividos com boa saúde (tempo de vida saudável).

É a quantidade de anos vividos com prazer e propósito (joyspan, o tempo de vida com alegria).

Como os anos de vida se cruzam com a qualidade de vida? Pensemos nisso com um diagrama simples. O eixo “Anos de Vida” divide-se em duas categorias: vida longa e vida curta; e o eixo “Qualidade de Vida” divide-se em duas categorias: alto bem-estar e baixo bem-estar. Os quatro quadrantes resultantes estão resumidos na Figura 1.

**FIGURA 1. A duração e a qualidade da sua vida**



Como nos interessa a longevidade, vamos nos ater aos quadrantes superiores, que representam pessoas com vidas longas. Há duas opções: (1) quadrante superior esquerdo: vida longa com baixo bem-estar; e (2) quadrante superior direito: vida longa com alto bem-estar. Em outras palavras,

sofrimento ou joyspan. Essa é fácil: você opta pelo quadrante superior direito sempre. Você quer o joyspan.

Mas como? Quais são, segundo a pesquisa, os preditores de joyspan? Milhares de estudos em gerontologia, psicologia, sociologia, neurociência, biologia, epigenética e filosofia fizeram essa pergunta.

Em seu artigo seminal de 1989, “Happiness Is Everything, or Is It?” [A felicidade é tudo ou não?], a Dra. Carol Ryff lançou as bases do modelo de Bem-Estar Psicológico (modelo BEP), oferecendo uma perspectiva multi-dimensional sobre o que significa viver bem para além da mera busca do prazer.<sup>1</sup> Esse modelo foi influenciado pela psicologia existencial, humanista e do desenvolvimento – em especial pelas obras de Carl Jung, Erik Erikson, Abraham Maslow e Viktor Frankl. O modelo BEP identifica seis componentes centrais que preveem funcionamento positivo ao longo da vida:

1. Autonomia: a capacidade de tomar decisões independentes e de resistir a pressões sociais.
2. Domínio do ambiente: competência para gerir as tarefas e os desafios cotidianos.
3. Crescimento pessoal: abertura contínua a novas experiências e desenvolvimento.
4. Relações positivas com os outros: cultivo de vínculos sociais profundos e significativos.
5. Propósito de vida: senso de direção, significado e metas orientadas para o futuro.
6. Autoaceitação: visão realista de si, reconhecendo forças e fragilidades.

O modelo de Bem-Estar Psicológico foi amplamente testado em projetos como a pesquisa MIDUS [*Midlife in the United States*, Meia-idade nos Estados Unidos] e o *Survey of Midlife Development in Japan* [Levantamento do Desenvolvimento na Meia-idade no Japão]. Esses estudos analisam como o bem-estar evolui ao longo da vida, analisando as transições, os papéis sociais e as mudanças de saúde. As conclusões confirmam que, mesmo com o declínio da saúde física que vem com a idade, muitos idosos relatam altos níveis de crescimento pessoal, um propósito e autoaceitação, sugerindo resiliência no bem-estar psicológico.

Isso também aparece em estudos de outros países. Outro levantamento internacional sobre a meia-idade constatou que diferenças culturais moldavam determinados aspectos do bem-estar (por exemplo, autonomia), mas propósito, relacionamentos e autoaceitação continuaram importantes em todos os contextos.<sup>2</sup>

Em conjunto, milhares de estudos por todo o mundo confirmam que o bem-estar psicológico é dinâmico, ou seja, pode ser modificado, mantido e até acentuado com a idade, especialmente quando as pessoas se mantêm engajadas, preservam conexões sociais e encontram novas razões para viver.

O modelo joyspan se apoia na base do Bem-Estar Psicológico, com um elemento adicional que se revelou um preditor de bem-estar na velhice: a adaptabilidade. Desenvolvida pelo pesquisador israelense Hod Orkibi, a noção de adaptabilidade criativa é a capacidade de gerar respostas cognitivas, emocionais e comportamentais a situações mutáveis e estressantes.<sup>3</sup> Sua pesquisa revela o poder da adaptabilidade em idosos para promover a flexibilidade psicológica e o bem-estar na velhice. À medida que avançamos em anos, a adaptabilidade ajuda a administrar transições como a aposentadoria ou problemas de saúde por meio de engajamento proativo e regulação emocional. Constatou-se também que idosos com maior adaptabilidade apresentam mais resiliência e maior crescimento pessoal.

## JOYSPAN NA PRÁTICA

### O inventário joyspan

Como está seu joyspan? Responda ao inventário circulando sua resposta às oito perguntas abaixo. Seja o mais sincero possível: isto é apenas para sua referência. Se seu resultado não for satisfatório, você pode melhorar!

### Crescer

1. Para mim, a vida tem sido um processo contínuo de aprendizado, mudança e crescimento.

|                     |                   |                       |                           |                       |                   |                     |
|---------------------|-------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------|---------------------|
| Concordo totalmente | Concordo em parte | Concordo ligeiramente | Nem concordo nem discordo | Discordo ligeiramente | Discordo em parte | Discordo totalmente |
| 7                   | 6                 | 5                     | 4                         | 3                     | 2                 | 1                   |

2. Acho importante ter novas experiências que desafiem a maneira como penso sobre mim e sobre o mundo.

| Concordo totalmente | Concordo em parte | Concordo ligeiramente | Nem concordo nem discordo | Discordo ligeiramente | Discordo em parte | Discordo totalmente |
|---------------------|-------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------|---------------------|
| 7                   | 6                 | 5                     | 4                         | 3                     | 2                 | 1                   |

## Conectar-se

3. Tive muitas relações calorosas e de confiança com outras pessoas.

| Concordo totalmente | Concordo em parte | Concordo ligeiramente | Nem concordo nem discordo | Discordo ligeiramente | Discordo em parte | Discordo totalmente |
|---------------------|-------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------|---------------------|
| 7                   | 6                 | 5                     | 4                         | 3                     | 2                 | 1                   |

4. Gosto de conversar com familiares e amigos.

| Concordo totalmente | Concordo em parte | Concordo ligeiramente | Nem concordo nem discordo | Discordo ligeiramente | Discordo em parte | Discordo totalmente |
|---------------------|-------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------|---------------------|
| 7                   | 6                 | 5                     | 4                         | 3                     | 2                 | 1                   |

## Adaptar-se

5. Procuro pensar no estresse sob uma nova perspectiva.

| Concordo totalmente | Concordo em parte | Concordo ligeiramente | Nem concordo nem discordo | Discordo ligeiramente | Discordo em parte | Discordo totalmente |
|---------------------|-------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------|---------------------|
| 7                   | 6                 | 5                     | 4                         | 3                     | 2                 | 1                   |

6. Adoto novos comportamentos para me ajudar quando as circunstâncias mudam.

| Concordo totalmente | Concordo em parte | Concordo ligeiramente | Nem concordo nem discordo | Discordo ligeiramente | Discordo em parte | Discordo totalmente |
|---------------------|-------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------|---------------------|
| 7                   | 6                 | 5                     | 4                         | 3                     | 2                 | 1                   |

## Doar-se

7. As pessoas me descreveriam como alguém generoso(a), disposto(a) a compartilhar meu tempo com os outros.

| Concordo totalmente | Concordo em parte | Concordo ligeiramente | Nem concordo nem discordo | Discordo ligeiramente | Discordo em parte | Discordo totalmente |
|---------------------|-------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------|---------------------|
| 7                   | 6                 | 5                     | 4                         | 3                     | 2                 | 1                   |

8. Tenho um senso de direção e propósito na vida.

| Concordo totalmente | Concordo em parte | Concordo ligeiramente | Nem concordo nem discordo | Discordo ligeiramente | Discordo em parte | Discordo totalmente |
|---------------------|-------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------|---------------------|
| 7                   | 6                 | 5                     | 4                         | 3                     | 2                 | 1                   |

Para encontrar sua pontuação, some os números das respostas que você circulou em cada grupo:

CRESCER = \_\_\_\_\_

CONECTAR-SE = \_\_\_\_\_

ADAPTAR-SE = \_\_\_\_\_

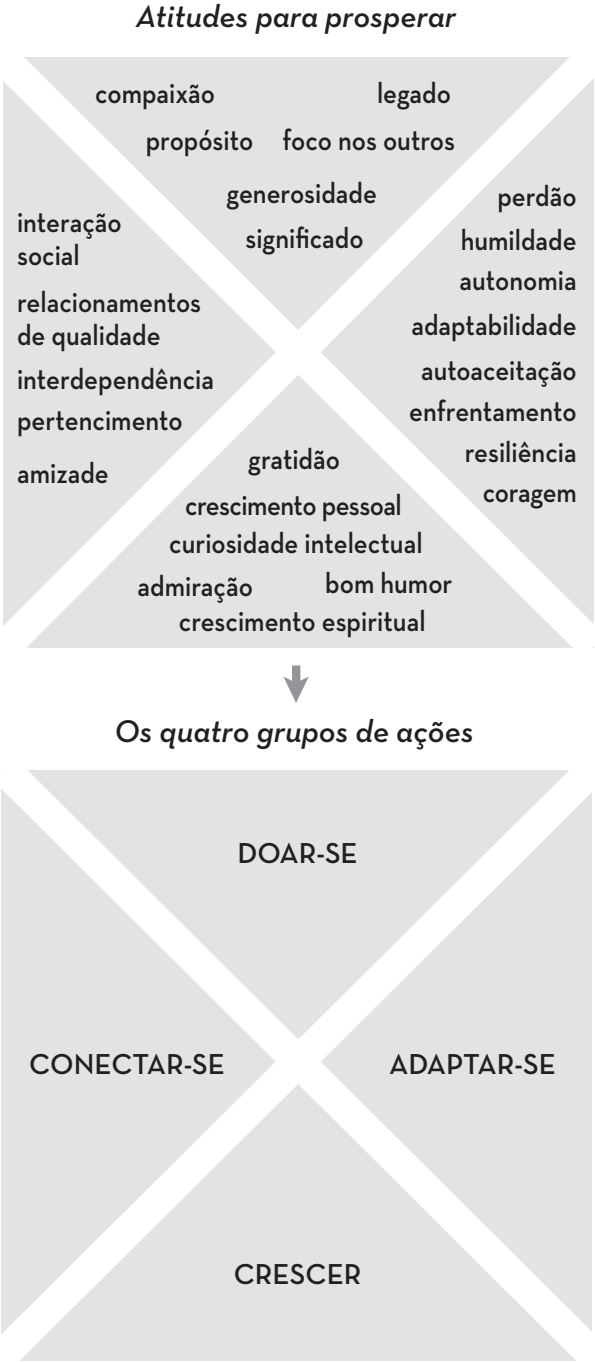
DOAR-SE = \_\_\_\_\_

Quanto maior a pontuação, melhor. Anote sua menor e sua maior pontuação. Observe se elas mudam com o tempo.

## A MATRIZ JOYSPAN

A Matriz Joyspan é a forma como você age. “Matriz” é um ambiente onde algo é gerado. A Matriz Joyspan é o ambiente em que os quatro elementos do joyspan se desenvolvem. Nós os dividimos em quatro grupos de ações essenciais: Crescer, Conectar-se, Adaptar-se e Doar-se. Nos quadros a seguir, você verá conjuntos de atitudes ligados a cada um desses elementos. Observe a Figura 2.

FIGURA 2. Quatro ações associadas a prosperar na longevidade



## Os quatro grupos de ações para prosperar

Por exemplo, o elemento *Conectar-se* foi extraído de pesquisas que demonstram a importância da interação social, da amizade, de relacionamentos de qualidade, do pertencimento e da interdependência. Cada uma das ações é traduzida num verbo para destacar seu papel ativo na maximização de seu joyspan (ver Figura 3).

Cada um dos elementos é essencial para o joyspan e todos podem ser aprimorados – até mesmo radicalmente aprimorados.

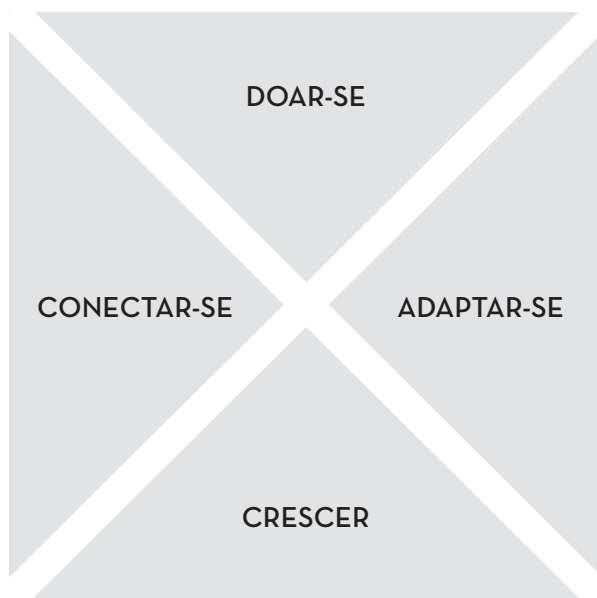
**CRESCER** é sua determinação de continuar se desenvolvendo como pessoa.

**CONECTAR-SE** é sua dedicação a construir relacionamentos com outras pessoas.

**ADAPTAR-SE** é seu desejo e sua capacidade de ajustar-se aos desafios inevitáveis da vida.

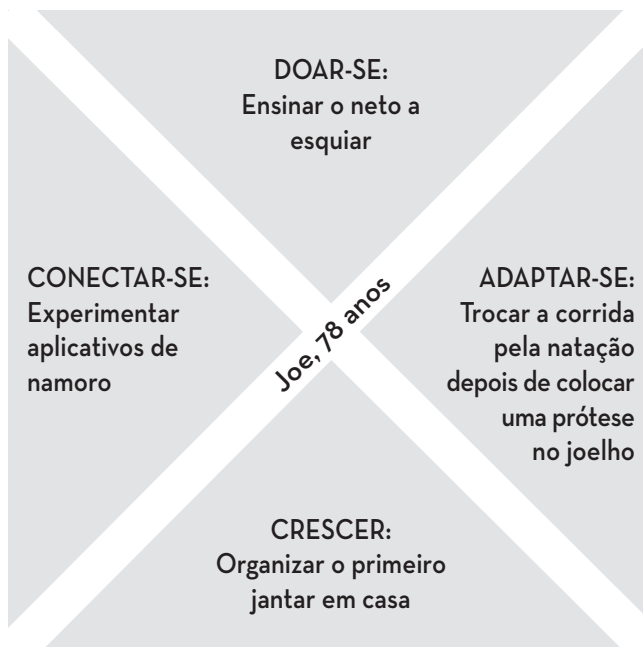
**DOAR-SE** é sua disposição de compartilhar seus conhecimentos para enriquecer a vida dos outros.

FIGURA 3. A Matriz Joyspan



Como ocorre com a aptidão física, sua aptidão emocional e psicológica – o joyspan – requer atenção diária e esforço. A Figura 4 é a matriz de joyspan em ação, baseada na vida do meu amigo Joe. Como a de todo mundo, sua matriz é dinâmica e está sempre em transformação. Essa era a matriz de Joe dois anos depois da morte de sua esposa, Laura.

**FIGURA 4. Matriz Joyspan em ação: Joe, 78 anos**



Você encontrará, a seguir, exemplos adicionais da Matriz Joyspan em ação, tirados da vida real. Após ler os exemplos, você passará a perceber esses quatro elementos críticos na sua vida. Muitas vezes você se verá forte e ativo em alguns e atrasado em outros. Isso é normal e, com esse enquadramento, você conseguirá identificar onde precisa investir esforço adicional. Por exemplo, você pode estar crescendo, conectando-se e adaptando-se ativamente, mas percebe que não está se doando com a mesma intensidade. Ao se conscientizar disso, você será capaz de intensificar suas atitudes no campo da doação e observar sua alegria aumentar.

## O QUE É ALEGRIA?

Alegria é a experiência de contentamento, gratidão e sentido independentemente de nossas circunstâncias externas. Alegria não é simplesmente se sentir feliz. Ela abrange a qualidade de vida e a capacidade de contribuir para o mundo com significado e propósito. O arcebispo sul-africano Desmond Tutu explicou: “Enquanto a felicidade costuma ser vista como dependente das circunstâncias externas, a alegria não é.” Por definição, ela não pode ser a meta. “Dizer ‘Eu quero alegria’ cerrando os dentes com determinação”, adverte o Dalai Lama, “é o jeito mais rápido de perder o ônibus da alegria.”<sup>4</sup>

**“A alegria não nos acontece por acaso. Precisamos escolhê-la e continuar escolhendo-a todos os dias.”**

**- HENRI NOUWEN, padre católico holandês, professor e escritor**

O conceito de alegria tem raízes antigas. Algumas das primeiras referências a ela foram encontradas em textos religiosos, escritos filosóficos e poesia. No texto sumério *A epopeia de Gilgamesh* (2100 a.C.), há trechos que descrevem momentos de alegria em situações de amizade e de celebração, marcando uma das primeiras reflexões da humanidade sobre a alegria interpessoal. O *Rigveda* (1500-1200 a.C.), parte dos vedas indianos, inclui hinos que celebram a alegria, a bem-aventurança e a gratidão ao divino. Conceitos como *ānanda* (bem-aventurança e alegria) são centrais tanto para a realização espiritual quanto para a harmonia cósmica. Na Bíblia Hebraica (1000 a.C.), ela é vista como dom de Deus, ligada à fé, ao culto e à retidão. O Salmo 16:11 afirma: “Tu me farás conhecer a vereda da vida; na tua presença há plenitude de alegria.”<sup>5</sup> O *Tao-te Ching*, de Lao Tse (século VI a.C.), sugere que a simplicidade e o contentamento conduzem à alegria, defendendo uma vida pacífica, longe dos excessos e da ambição. Os ensinamentos do Buda (séculos V-IV a.C.) enfatizam a alegria (*pīti*, em páli) como qualidade mental associada à prática espiritual; a alegria oriunda da meditação e da visão é tida como parte integrante do caminho da iluminação.

Todos esses textos antigos, somados a milhões de escritos produzidos desde então, destacam diferentes formas de alegria – seja por meio da

conexão com o divino, dos relacionamentos humanos ou da paz interior – e refletem como ela é considerada parte essencial da vida há milênios.

**“Vivei na alegria, no amor, mesmo entre os que odeiam.**

**Vivei na alegria, na saúde, mesmo entre os aflitos.**

**Vivei na alegria, na paz, mesmo entre os atribulados.”**

– DHAMMAPĀLA

Se olharmos pelos prismas da neurociência, da filosofia, da psicologia, da sociologia e da evolução, encontraremos outras formas de pensar a alegria. Os neurocientistas, por exemplo, demonstraram como ela ativa áreas-chave do cérebro, impactando o comportamento e o bem-estar emocional. Uma região chamada núcleo *accumbens* desempenha papel vital na experiência, influenciando neurotransmissores associados ao prazer e à recompensa. A alegria está ligada à liberação de dopamina e serotonina. A dopamina aumenta nessa região durante experiências positivas, reforçando comportamentos que conduzem à alegria e motivando os indivíduos a buscar atividades igualmente gratificantes no futuro. Estudos com fMRI (ressonância magnética funcional) revelam que a alegria ativa regiões como o córtex pré-frontal e a amígdala, duas partes do cérebro que regulam emoções e experiências positivas.<sup>6</sup>

Sob uma perspectiva filosófica, pensadores como Aristóteles consideravam a alegria parte da eudaimonia (uma vida plena e com florescimento), conectada às virtudes, e não a um prazer fugaz. Na filosofia existencial, ela está associada a momentos de autenticidade e transcendência, em que o indivíduo se sente plenamente alinhado consigo mesmo ou com o propósito da vida (por exemplo, a obra de Kierkegaard sobre a alegria enraizada na fé).

Em um ramo da psicologia chamado psicologia positiva, a alegria contribui para o florescimento mental, e estudos mostram que ela fortalece a resiliência e os vínculos sociais. A teórica Barbara Fredrickson sugere que ela seria capaz de ampliar os processos de pensamento e incentivar a exploração criativa.<sup>7</sup>

Do ponto de vista sociológico, a alegria pode ser comunitária, como se vê em celebrações ou rituais em que os indivíduos se sentem engrandecidos por experiências compartilhadas (por exemplo, festivais e eventos esportivos).

Diferentes culturas valorizam e expressam a alegria de modos singulares. Por exemplo, a *joie de vivre*, na cultura francesa, enfatiza saborear os prazeres da vida, enquanto algumas culturas orientais associam alegria a contentamento e harmonia. Na ciência evolutiva, ela estimula a coesão social e o comportamento cooperativo, essenciais para a sobrevivência e para a construção de comunidades. As crianças manifestam alegria espontânea, muitas vezes ligada à brincadeira e à exploração, o que estimula crescimento cognitivo e emocional.

## ALEGRIA NA ESPIRITUALIDADE

Na espiritualidade, a alegria é descrita como uma experiência profunda e transcendente que surge da conexão – com Deus, com a natureza, com a arte e por meio de interações humanas significativas – para além da satisfação de desejos pessoais. Ela reflete um senso de unidade, presença e paz, muitas vezes fruto de um engajamento atento com os aspectos visíveis e invisíveis da vida. A natureza, por exemplo, transmite uma noção de alegria e maravilhamento, reconectando-nos aos ritmos da Terra. Como observou lindamente John Muir: “Em cada caminhada com a natureza, recebe-se muito mais do que se busca.” A alegria não diz respeito apenas ao ganho individual, mas a alinhar-se com algo maior do que nós mesmos.

Interações amorosas, quando significativas e autênticas, despertam uma alegria que transcende desejos pessoais. A princípio, eu havia digitado “interações humanas amorosas”, mas então meus cães se aproximaram e, depois de um grande abraço, corrigi a frase. Em sua pesquisa, a pesquisadora Brené Brown enfatiza que a alegria surge da vulnerabilidade e da autenticidade nos relacionamentos.<sup>8</sup> É encontrada em momentos de amor compartilhado – seja na comunidade, na amizade ou em pequenos atos de bondade.

A arte há muito é vista como fonte de alegria transcendente, capaz de comover e conectar indivíduos a significados mais profundos. O filósofo Friedrich von Schiller sugeriu que o contato com a beleza por meio da arte promove um estado elevado de alegria, libertando a mente e a alma das preocupações mundanas. Pense na “Ode à Alegria”, que inspirou a Nona Sinfonia de Beethoven – um testemunho de como a beleza artística pode suscitar júbilo coletivo e uma experiência humana compartilhada.

**“A alegria acumulada ao longo do tempo alimenta a resiliência,  
garantindo que teremos reservatórios de força emocional  
quando coisas difíceis acontecerem.”**

**– BRENÉ BROWN, pesquisadora e escritora**

Tanto a espiritualidade religiosa quanto a secular enfatizam a atenção plena – a prática de estar totalmente presente no momento – como caminho para a alegria. O filósofo Alan Watts sugeriu que o sentimento é inerente à experiência de viver plenamente o presente, sem o peso de arrependimentos ou preocupações com o futuro. Para ele, o verdadeiro segredo da vida é estar completamente envolvido com aquilo que se faz aqui e agora. Em vez de chamar isso de “trabalho”, podemos perceber que é “brincadeira”.<sup>9</sup> A atenção plena nas atividades diárias abre a porta para alegrias simples e cotidianas, reforçando a ideia de que ela é acessível quando estamos com os dois pés fincados no agora.

A espiritualidade secular aponta para a realização profunda de cultivar uma alegria que transcende buscas materiais ou voltadas apenas para o eu.

A alegria importa. É uma experiência emocional profunda que supera as circunstâncias, ampliando o bem-estar, o crescimento pessoal e a conexão social. A alegria faz a ponte entre a realização interna e o engajamento externo – seja por meio de conquistas pessoais, espiritualidade ou momentos compartilhados de celebração. Ela importa por toda a vida e é especialmente relevante à medida que envelhecemos, quando enfrentamos mais desafios.

Agora que você tem uma compreensão ampla do que é a alegria, como aplicá-la ao joyspan? Começemos por sua mentalidade.

## **COMO AS DUAS MENTALIDADES SOBRE O ENVELHECIMENTO IMPACTAM O JOYSPAN**

Independentemente de sua idade atual, você tem uma destas duas mentalidades: envelhecer como declínio ou envelhecer como crescimento contínuo.

A mentalidade de declínio acredita que tudo piora conforme se envelhece. Infelizmente, é a mentalidade prevalente. Desde pequenos recebemos uma dieta constante da mensagem “Velho é ruim”. Lembra de João e Maria? A história nos ensina que mulheres velhas são bruxas feias que vão jogar você num caldeirão e devorá-lo. O impacto de atitudes negativas em relação ao

envelhecimento é estarrecedor. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que 6,3 milhões de casos de depressão no mundo podem ser atribuídos aos efeitos do etarismo. A internalização do preconceito etário é um fator de risco para depressão, ansiedade e ideação suicida.<sup>10</sup>

No entanto, as pessoas podem alterar suas crenças – em grande parte não reconhecidas – a respeito do envelhecimento e assumir mais controle sobre elas. Aqueles que ambicionam crescimento ao longo da vida se saem melhor do que os que esperam apenas declínio. Mais de quatrocentos estudos científicos demonstraram o impacto das crenças individuais sobre o envelhecimento. A Dra. Becca Levy e sua equipe na Universidade Yale provaram que pessoas com crenças positivas viveram sete anos e meio a mais do que aquelas com crenças negativas! E não é apenas a duração da vida que é impactada. A qualidade também. A Dra. Levy constatou que pessoas com crenças positivas em relação à idade mantiveram melhor saúde física e funcional ao longo de um período de dezoito anos.<sup>11</sup>

A mentalidade de crescimento enxerga o envelhecer como um tempo de progresso contínuo rumo a se tornar quem você é. Essa mentalidade reconhece não apenas os desafios e as perdas, mas também as oportunidades e os pontos fortes.

Veja o exemplo de minha vizinha Dee, de 81 anos. Dias atrás, ao passear com meus cães, eu a vi na varanda; ela me chamou para falar sobre a dor nas mãos, as “bobagens” que passam na TV e como se sente mal no calor. Como vê a própria vida como uma queda livre, Dee parou de estar presente nela. Não retoma antigos interesses, não procura amigos, não se desafia. Para quê? Se ela acredita que não há nada que possa fazer para melhorar a qualidade de sua velhice, faz sentido parar de se esforçar. As longas horas na poltrona enfraqueceram seriamente suas pernas, o que ela atribui à maldição de ser velha. Nossas conversas se resumem ao desconforto que ela sente. Dee nada sabe sobre mim além do fato de que tenho dois golden retrievers. Não há espaço para eu compartilhar minha vida, porque, mesmo ela considerando a própria vida horrível, é o assunto que domina sua mente. Ela tem uma mentalidade de declínio. Zero dúvidas sobre isso.

Com frequência encontro outra vizinha, Joan, que caminha no mesmo lugar que eu. Adoro esses encontros. Joan tem 82 anos e é simplesmente radiante. Logo após nossa filha do meio ter sido diagnosticada com um

tumor cerebral, nós nos cruzamos e ela percebeu de imediato que algo estava errado. Perguntou qual era o problema de um modo que me deu segurança para compartilhar. Ouviu com atenção e, então, sugeriu maneiras de me ajustar a esse “novo normal”. Joan já teve muitos novos normais. Está sempre interessada em alguma coisa – uma muda nova que replantou, uma receita inédita, um livro ótimo, uma exposição de arte que se aproxima. Ela tem uma mentalidade de crescimento. Pois é, envelhecer bem é transformar-se. Joan sabe que forças interiores podem continuar desabrochando ao longo de toda a vida. Uma vez eu lhe disse quanto admiro sua atitude e ela riu, dizendo: “Acho a vida fascinante. Ainda estou evoluindo, assim como em todas as outras fases da minha vida.”

O quadro a seguir resume como essas duas mentalidades em relação ao envelhecimento impactam de forma negativa ou positiva o *joyspan*.

|                                                   | <i><b>Mentalidade de declínio</b></i>                          | <i><b>Mentalidade de crescimento</b></i>                        |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <i><b>Expectativas sobre o envelhecimento</b></i> | Envelhecer é sinônimo de decadência em todas as áreas da vida. | Envelhecer traz declínio em algumas áreas e melhoria em outras. |
| <i><b>Perspectiva de controle</b></i>             | A qualidade de vida está fora do meu controle.                 | A qualidade de vida depende de mim.                             |
| <i><b>Nível de esforço</b></i>                    | Mínimo. Por que me dar ao trabalho quando o esforço é inútil?  | O esforço pode melhorar a qualidade de vida.                    |
| <i><b>Reações aos obstáculos</b></i>              | Desiste diante de um desafio.                                  | Persiste diante de um desafio.                                  |
| <i><b>Relacionamentos</b></i>                     | Como você pode me ajudar?                                      | Como posso ajudar você?                                         |

Dee poderia sair de uma mentalidade de declínio para uma de crescimento? Sim. Eu vi, na prática, os benefícios dessa mudança. Migrar para a mentalidade de crescimento melhora e, literalmente, salva vidas. No entanto, diante da força das mensagens anti-idade, a maioria percorre a trilha do declínio. Sequer sabem que há uma escolha, então seguem nessa direção por

automatismo. A pessoa com mentalidade de declínio se enxerga como menos valiosa e menos capaz, e os outros passam a acreditar nisso em relação a ela. Problemas de saúde reforçam a crença de que tudo é ladeira abaixo. A morte de familiares e amigos queridos reafirma que a idade joga contra você.

Na trilha da mentalidade de crescimento, as pessoas capitalizam o que fazem melhor à medida que envelhecem. Quem segue por esse caminho não se agarra à juventude, mas avança, de modo decidido, rumo ao aprendizado e ao desenvolvimento. Desafia proativamente a crença de que envelhecer leva ao declínio inevitável em todas as dimensões da vida. O caminho do crescimento contínuo se concentra nas oportunidades e melhorias que vêm com a experiência e a maturidade.

## **JOYSPAN NA PRÁTICA**

### **Qual é a sua mentalidade em relação ao envelhecimento?**

Responda a estas quatro perguntas para ver se você tende à **mentalidade de crescimento** ou à **mentalidade de declínio** em relação a envelhecer. Para cada pergunta, escolha a opção que melhor reflete sua crença.

#### ***Como você encara o fato de envelhecer?***

- a. Como uma oportunidade de crescimento e expansão contínuos.
- b. Como um período de declínio físico, mental e social.

#### ***Como você lida com os desafios que acompanham o envelhecimento (reveses ou questões de saúde)?***

- a. São naturais no processo de crescimento; apenas novos obstáculos a contornar ou aos quais me adaptar.
- b. Reveses e desafios são sinais de que estou desacelerando e perdendo capacidade.

#### ***Que papel as conexões sociais desempenham para você à medida que envelhece?***

- a. É essencial manter-se conectado(a) e conhecer pessoas novas.
- b. É natural que a vida social fique mais limitada com a idade.

### **Qual é sua atitude em relação à atividade física?**

- a. Manter-se em atividade é fundamental para conservar a saúde e a alegria.
- b. O exercício fica mais difícil ou perde importância conforme se envelhece.

## **RESULTADOS**

### **Maioria de respostas “a”:**

Você tem uma **mentalidade de crescimento** em relação ao envelhecer! Para você, o avançar da idade representa uma oportunidade para continuar aprendendo, adaptando-se e conectando-se com os outros. Acredita que é mais uma fase de desenvolvimento pessoal e realização.

### **Maioria de respostas “b”:**

Você tende à **mentalidade de declínio** em relação ao envelhecer. Pode enxergar a idade como um período de perdas e de capacidade reduzida. Reconhecer essa mentalidade pode ser o primeiro passo para conquistar uma visão mais positiva do envelhecimento, atendo-se às oportunidades que ainda estão disponíveis.

Migrar da mentalidade de declínio para a de crescimento envolve mudanças intencionais tanto de atitudes quanto de ações. O primeiro passo é adquirir consciência – observe-se no ato de dizer, pensar ou ouvir comentários negativos sobre a idade, como: *Sou velha(o) demais para aprender isso; Não posso mais usar isso; Tive um lapso de memória, coisa de idoso*. Você vai se surpreender com a quantidade de comentários anti-idade que ouvirá dentro da própria cabeça. Em seguida, substitua as crenças negativas e autolimitantes por afirmações revigorantes sobre o que é possível. Em vez de se concentrar no que já não dá para fazer, desvie a atenção para o que você pode fazer. Essa mentalidade fortalece a resiliência.

Pratique a gratidão, que reescreve o diálogo interno e ajuda a adotar uma visão mais precisa e mais otimista do envelhecer. Saia e envolva-se em mentorias, projetos criativos, trabalho remunerado ou voluntariado.

Relembre a si mesmo do que pode fazer para melhorar vidas – e faça. Conviva com pessoas empenhadas em aproveitar ao máximo uma vida longa. Elas são boas influências.

## **VOCÊ PODE TER UM EXCELENTE JOYSPAN, NÃO IMPORTA ONDE ESTEJA AGORA**

A longevidade é determinada pela genética. Certo? Errado.

É fácil sentir-se limitado pelo histórico familiar, mas pesquisas mostram que o que fazemos todos os dias – exercícios, conexões significativas, alimentação saudável e manejo do estresse – supera predisposições genéticas. Por exemplo, pessoas com risco genético para doenças como problemas cardíacos ou demência podem adiá-las ou até evitá-las com a adoção de hábitos adequados.

A genética influencia apenas uns 25% de quanto vivemos, enquanto *escolhas de estilo de vida* determinam cerca de 75%.<sup>12</sup> Isso significa que suas ações e decisões diárias têm um poder imenso para moldar não apenas a duração da sua vida, mas também a qualidade desses anos. Escolher permanecer ativo, engajado e otimista desempenha um papel crucial na longevidade e no bem-estar mental.

**“Seus hábitos têm mais poder para moldar sua  
saúde do que seus genes jamais terão.”**

**– KERRY BURNIGHT, gerontóloga (citando a mim mesma)**

Não somos participantes passivos do processo de envelhecimento. Cada escolha pode construir resiliência, adaptabilidade e propósito – qualidades que estendem a vida e acrescentam vitalidade aos dias. Em vez de se concentrar no que a genética pode limitar, acolha o poder das suas ações. Envelhecer com mentalidade de crescimento não é apenas evitar o declínio, é continuar a florescer, explorando, aprendendo, conectando-se e retribuindo. O caminho para a longevidade não está na torcida por bons genes, mas nos cuidados com corpo e mente em cada fase da vida. Com mudanças pequenas, porém significativas, você pode moldar o futuro que deseja, não importa qual seja seu ponto de partida.

Aos 59 anos, Cindy se sentia estagnada. Ela tivera uma carreira brilhante como fisioterapeuta, criara cinco filhos bem-sucedidos e ainda levava uma vida ativa. Porém, com os filhos crescidos e o trabalho desacelerando, sentia-se sem propósito, como se sua energia estivesse se esvaindo e sua aparência já não inspirasse confiança. Ela agora se perguntava: “Quem sou eu agora e, afinal, qual é o sentido de tudo isso?”

A virada veio em uma conversa com a tia-avó Eloise, então com 89 anos. Eloise lhe disse: “Você passou anos investindo nos outros. O que aconteceria se investisse em si mesma? Não daria para começar com uma mudança simples?” Descrente, mas querendo atender à tia, Cindy começou a experimentar atividades que pudessem ser satisfatórias ou divertidas. Matriculou-se em um curso de fotografia e passou a usar a câmera para capturar belezas que antes não notava. Entrou em um grupo de ioga, para cuidar do corpo, e descobriu alegria na flexibilidade e na atenção plena.

Cindy também voltou a se conectar com a comunidade, oferecendo mentoria a jovens fisioterapeutas. Ajudar os outros reacendeu seu senso de propósito, e cada nova conexão fortalecia sua confiança. Com o tempo, ela abraçou seu eu em transformação – não como uma versão diminuída do que havia sido, mas como alguém que continua a crescer rumo à *melhor versão de si*. Agora, já na casa dos 80 anos, Cindy contempla a própria trajetória com orgulho: “A vida é uma série de capítulos”, diz. “A história não para... ela apenas se enriquece.” Sua trajetória mostra que realização não é agarrar-se ao passado, mas acolher as oportunidades de cada etapa. Ao escolher mudar sua mentalidade, Cindy transformou seu futuro e está desfrutando de um joyspan longo.

Agora que você entende por que o joyspan importa, veremos como ele influencia seu tempo de vida – e seu tempo de vida com saúde.

## VIVENDO COM ALEGRIA: Dick Van Dyke

Dick Van Dyke é um ator, comediante, cantor e dançarino norte-americano cuja carreira já conta mais de sete décadas. Nascido em 13 de dezembro de 1925, em West Plains, Missouri, Van Dyke tornou-se um nome conhecido por sua versatilidade e seu carisma, deixando uma marca indelével

na TV, no cinema e no teatro. Veja como e por que ele desfrutou de um joyspan bem longo:

**CRESCER:** aos 91 anos, atuou em *O retorno de Mary Poppins* (2018). “Fiquei empolgado”, diz. “Ainda dancei sobre uma mesa, só que, desta vez, com muito mais cuidado.”

**CONECTAR-SE:** Van Dyke mantém laços estreitos com os quatro filhos e com “amigos do trabalho”, como Julie Andrews. Casou-se com a segunda esposa, Arlene Silver, aos 87.

**ADAPTAR-SE:** ao longo da vida, assumiu suas dificuldades, incluindo a luta contra o alcoolismo e pela saúde mental. Sua autobiografia de 2011, *My lucky life in and out of show business* [Minha vida dentro e fora do show business], transborda resiliência e gratidão. Ele enfatiza como o riso, a dança e as brincadeiras o mantêm em movimento.

**DOAR-SE:** seu grupo *a cappella*, The Vantastix, se apresenta com frequência em eventos beneficentes que visam arrecadar fundos para projetos para a infância e iniciativas comunitárias de combate à falta de moradia.

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)



Este e outros títulos do nosso catálogo estão  
disponíveis em audiolivro.