



## Resenha Crítica



### Por:

Mário Cruz Couto<sup>1</sup>  Fernando Augusto Pacífico<sup>1</sup> 

<sup>1</sup> Faculdade de Medicina de Olinda. Olinda, Pernambuco, Brasil.

### **Arantes ACQ. *Pra vida toda valer a pena viver: pequeno manual para envelhecer com alegria*. 1a ed. Rio de Janeiro: Sextante; 2021.**

Você já parou para refletir sobre como está preparando sua bagagem para a presumível jornada da velhice? Longas viagens requerem sistematização, assim como nosso desconhecido e provável futuro enquanto ser humano. O livro *Pra vida toda valer a pena viver* nos leva a refletir sobre o que temos colocado em nossa mala para utilizar durante o que pode ser nossa última viagem: a velhice.

A Dra. Ana Cláudia de Lima Quintana Arantes é médica formada pela Universidade de São Paulo (1993), com residência em Geriatria no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (1997). Ela possui Pós-Graduação em Psicologia – Intervenções em Luto pelo Instituto 4 Estações de Psicologia e especialização em Cuidados Paliativos pela Universidade de Oxford e pelo Instituto Pallium (2008). Além disso, é sócia-fundadora da Associação Casa do Cuidar – Prática e Ensino em Cuidados Paliativos, onde coordena cursos de formação em Cuidados Paliativos. Como escritora, lançou livros como *A morte é um dia que vale a pena viver* (Editora Sextante, 2016), *Histórias lindas de morrer* (Editora Sextante, 2020), *Pra vida toda valer a pena viver* (Editora Sextante, 2021), entre outros. Desde 2015, ministra aulas, palestras e workshops sobre envelhecimento, comunicação compassiva e conversas sobre a morte.

*Pra vida toda valer a pena viver* está dividido em nove partes, que versam sobre diversos segmentos, dentre eles o acolhimento ao

**Autor correspondente:**  
Fernando Augusto Pacífico.  
E-mail: fapacifico@outlook.com

**Fonte de financiamento:**  
não se aplica

**Parecer CEP:** não se aplica  
Recebido em: 17/08/2023  
Aprovado em: 10/04/2024

envelhecer, o luto, as perdas, os relacionamentos familiares e a morte. O discorrer dessa obra é guiado pela metáfora do deserto do Saara — analogia criada pela autora para simbolizar a nossa velhice. Nessa alegoria, a autora e o leitor fazem o seguinte exercício imagético: inicialmente, partem do pressuposto de que possuem 40 anos de idade e que, em 30 anos, se mudarão, definitivamente, para o Saara. Vale salientar que a única forma de não ir para essa viagem é morrendo antes do prazo estipulado. Quando chega o dia da esperada viagem, ambos embarcam para o destino. Poucas horas após o desembarque no deserto, diversas dificuldades são vivenciadas, expostas por meio de várias queixas, tais como: calor matinal e frio noturno insuportáveis, sede, ventanias e tempestade de areia e insolação. O leitor pode até querer ou pensar em voltar atrás, por perceber que viver assim até seu último suspiro tornará essa trajetória muito penosa, mas, como combinado previamente, a viagem não possui passagem de volta, e, por isso, os viajantes precisam lidar com todas as dificuldades impostas pelo “deserto”.

Sob essa ótica, a Dra. Ana Cláudia expõe aos leitores que a viagem para esse “deserto” deve ser pragmaticamente organizada, tendo em vista que nós, leitores e futuros viajantes, devemos, nas décadas de preparação, preparar e levar a bagagem necessária para conviver com nossa velhice. Utilizando-se de experiências, narrativas, paráfrases e estudos, ela consegue impactar seus leitores quanto à importância da promoção e do cuidado à saúde em consonância à rede de apoio social e familiar, como forma de garantir, ou pelo menos abrandar, uma experiência de envelhecimento com saúdes física e emocional suficientes para a estada no deserto. A autora utiliza habilmente uma retórica acessível e, ao mesmo tempo, marcante para lançar luzes sobre as múltiplas possibilidades do processo de envelhecimento.

Se não morrermos antes do momento dessa viagem, respeitando a expectativa de vida estipulada em nosso país, que é de 76,2 anos (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2023), certamente envelhecemos. E, frente a essa informação, como não podemos nos preparar para tal ocasião? Para Ana Cláudia, é inadmissível chegar ao deserto sem protetor solar, agasalho, comida, água, e equipamentos. As intempéries que a velhice é capaz de trazer não se importam com classe social ou raça, **logo**, se não houver planejamento para estar nela pelo resto da vida, tempos difíceis nos aguardam. Dessa forma, a autora propõe alguns pilares para começar a construir uma velhice boa, feliz e repleta de vontade e coragem de viver. Segundo ela, a velhice é um processo com potencial para limitar a saúde física e que envolve perdas, **sejam elas pessoas, de movimento e de liberdades**. É preciso ter entendimento para participar do processo e das decisões ativamente e evitar se comportar passivamente, esperando ser vítima do tempo.

Nesse sentido, acolher o envelhecimento, cuidar do corpo e da mente, lapidar relações, aprender a perder, conviver com os lutos, cultivar boas lembranças, reconhecer e tratar a dor, encontrar um sentido da existência e fazer as pazes com o tempo de morrer depois de envelhecer são capítulos que a Dra. Ana Cláudia reúne “para despertar a consciência sobre a finitude

da vida para que todas as pessoas tenham direito a uma morte digna” e que tentam “jogar luzes sobre o durante feliz”, para que se possa aproveitar a existência e não apenas sobreviver. Apesar dessas adversidades, ela traz esperança a uma fase da vida repleta de alento, com perspectivas, grandes e pequenas felicidades. Tudo isso é possível, desde que iniciemos nossa preparação agora, sem perder nem um minuto. *Pra vida toda valer a pena viver* traz, além das orientações habituais — como a prática regular de exercício físico e a boa alimentação —, o valor dos nossos relacionamentos a longo prazo, o fortalecimento dos laços, os exercícios de memória, dentre outras atividades, que nos ajudarão a driblar as doenças do corpo, da mente e da alma.

O livro está repleto de reflexões importantes que expandem a mentalidade sobre o envelhecimento, tema relegado, por vezes até intocado, por considerável parcela da população. As ideias e os insights que aparecem podem ser aplicados para diferentes públicos, independentemente da faixa etária. Assim, é possível, plausível e necessário construir a velhice desde a juventude, sem negar as transformações inerentes ao processo de envelhecimento e frutos do tempo e sem abrir mão do bem-estar e da alegria, com independência e vitalidade, mesmo com as experiências das perdas, sejam elas quais forem. Afinal, a vida toda vale a pena viver.

Apesar de não se configurar como um livro estritamente teórico, *Pra vida toda valer a pena viver: Pequeno manual para envelhecer com alegria* oferece excelentes contribuições práticas e reflexivas sobre o envelhecimento. Ana Cláudia de Lima Quintana Arantes, com sua bagagem profissional em geriatria e cuidados paliativos, apresenta valiosas perspectivas e conselhos, tornando a obra uma fonte enriquecedora para quem busca orientações concretas e significativas para a jornada da velhice.