

 facebook.com/manuscritoeditora

© 2018

Direitos reservados para Letras & Diálogos,
uma empresa Editorial Presença,
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

Título original: *A idade não me define*

Autora: Helena Isabel

Copyright © Helena Isabel, 2018

Copyright © Letras & Diálogos, 2018

Capa: Vera Espinha, Editorial Presença

Paginação: Joana Lapa, JLDdesign

Fotografias da capa: © Carlos Ramos

Maquilhagem: Joana Moreira

Styling: Susana Marques Pinto

Fotografias:

Páginas 12, 16, 171, 172, 176, 177, 181 e 198: © Carlos Ramos;

Página 153 (direita): © João Frazão;

Páginas 184 e 226: © Revista Lux;

Páginas 193 - 195: © Shutterstock;

Páginas 76, 79-115, 155, 192-194: © Creative Market;

Páginas 151 e 204: © Ana Paula Carvalho

Restantes fotografias: Arquivo particular de Helena Isabel

Impressão e acabamento: Multitipo - Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-8871-61-9

Depósito legal n.º 443705/18

1.ª edição, Lisboa, setembro, 2018

Este livro contou com o apoio de Forte_Forte, Filippa K,
American Vintage, BELLEROSE, OSKLEN, Ba&sh.

Índice

INTRODUÇÃO	13
CAPÍTULO 1	17
A MINHA FILOSOFIA DE VIDA: RIR MUITO	
CAPÍTULO 2	23
ACEITO O CAMINHO FEITO ATÉ AQUI	
CAPÍTULO 3	45
FAÇO O QUE ME FAZ FELIZ	
CAPÍTULO 4	73
AS REGRAS PARA ME MANTER SAUDÁVEL E FELIZ	
CAPÍTULO 5	117
EXERCÍCIOS PARA ME SENTIR BEM	
CAPÍTULO 6	135
CUIDAR DA MINHA SAÚDE	
CAPÍTULO 7	173
NÃO PRECISAMOS DE SER RIDÍCULAS PARA ESTAR NA MODA!	
CAPÍTULO 8	185
ADORO ESTAR NA MINHA PELE	
CAPÍTULO 9	205
A TERNURA DO AMOR	
CAPÍTULO 10	227
OS SONHOS QUE AINDA TENHO PARA REALIZAR	
AGRADECIMENTOS	246
SE QUISER FICAR A SABER MAIS	247



Introdução

Nos últimos anos, sempre que festejo mais um aniversário, costumo dizer: ao menos cheguei até aqui! E não, não se trata apenas da idade. Cheguei até aqui com a mesma curiosidade, a mesma capacidade de me entusiasmar, a mesma vontade de me pôr à prova e de me desafiar, e a mesma certeza de sempre: nunca é tarde para abraçar um novo projeto, nunca é tarde para realizar um sonho, e penso que é isso que me faz envelhecer mais graciosamente.

Não se trata de procurar a eterna juventude, mas sim de envelhecer com saúde e dignidade. Envelhecer não significa diminuir os nossos interesses ou não aproveitar os prazeres que a vida nos dá diariamente. Significa que podemos desfrutar desses prazeres mais intensamente com a sabedoria que um longo passado de experiências nos deu. Às vezes confesso que não é fácil numa sociedade como a de hoje que privilegia a juventude e a beleza, sobretudo numa profissão como a minha. Não é fácil lutar contra esta maré em que a aparência física parece ser tão importante.

Penso que a minha geração pode fazer a diferença, aliás já começa a fazer. Vemos cada vez mais mulheres maduras a serem cara de campanhas de produtos de beleza, de moda, etc. Eu própria tenho feito mais campanhas nestes últimos anos do que se calhar fiz quando era mais nova. Gosto desta nova fase e, se a minha experiência puder ser útil para alguém, tenho o «dever» de a partilhar com aquelas mulheres que me têm acompanhado ao longo da vida. Mulheres da minha geração e não só. Mulheres que não querem ser rotuladas de «idosas», mas sim de mulheres mais velhas e mais experientes.

Lá porque somos mais velhas não significa que não possamos crescer e criar. Pelo contrário, a nossa contribuição, como mães, avós, mulheres de sucesso, artistas, para uma sociedade melhor é fundamental. Não podemos deixar que a cultura do efêmero que vivemos nos torne invisíveis, descartáveis. Mas para isso temos de gostar de nós. Temos de nos cuidar, temos de nos sentir bem na nossa pele.

Tomamos decisões todos os dias. Essas decisões que tomamos vão decidir o nosso futuro. A preguiça de fazer exercício, a vontade de ficar no sofá o dia todo, aquele chocolate que sabe tão bem que a seguir vem a caixa toda... Tudo isso irá influenciar a nossa «idade maior» e a nossa autoestima. Espero inspirar-vos a combater essa preguiça, a procurar uma forma de vida mais saudável, mas sem nunca perder de vista os pequenos prazeres, a alegria de viver, o interesse pelo desconhecido. A escolha é totalmente nossa.

A ideia de partilhar as minhas experiências e o modo de vida que me fez chegar até aqui mais confiante e menos ansiosa em relação ao futuro começou a surgir quando, através das redes sociais e até pessoalmente, pediam que partilhasse as minhas experiências, os meus conselhos e os meus «segredos» para conseguir manter uma certa jovialidade, uma certa frescura apesar de já ter passado os 60. Já para não falar de que, sempre que sou entrevistada, há uma pergunta que não falha: «O que faz para se manter tão jovem?» Talvez também o facto de ter participado num blogue, com alguns amigos, tenha despertado em mim o desejo de escrever e «contar coisas».

Por isso, aqui está. E qual é o segredo?

O segredo, creio eu, é não deixar que a idade cronológica nos defina e expressar, sem tabus nem receios de sermos julgadas, aquilo que nos vai na alma, uma espécie de idade interior à prova de rugas e cabelos brancos.



O segredo é procuramos ao máximo estarmos alinhadas com aquilo que nos faz felizes, aos 50 ou aos 60 anos, e viver a vida de acordo com aquilo em que acreditamos.

A juventude, é óbvio, esgota-se. Não podemos ser eternamente jovens, como os Deuses do Olimpo. Mas se a juventude tem um tempo, a beleza não. A felicidade também não, é óbvio. Antes pelo contrário, há muitas pessoas que afirmam ter vivido o esplendor da felicidade já bem passada a meia-idade.

Não há prazo de validade para se ser feliz. Com a idade ganhamos consciência, e essa consciência, daquilo que somos, daquilo que nos rodeia, daquilo que sentimos, daquilo que queremos, é o nosso maior trunfo para nos mantermos jovens. Costumo dizer que a nossa vida acaba quando deixamos de ter projetos. E é por aí que temos de ir. De projeto em projeto, de sonho em sonho, concretizando a nossa felicidade e a nossa relação a cada dia, não como se tivéssemos 30 anos, mas vivendo a idade que temos em toda a sua plenitude, libertando-nos das amarras do passado e não deixando que as preocupações com o futuro ensombrem o único tempo que verdadeiramente existe: o presente.

Tenho noção de que sou uma pessoa bastante reservada, na minha vida pública e nas entrevistas que dou, e que me dou pouco a conhecer. Talvez esta seja uma maneira de conhecerem um pouco daquilo que me formou, do meu percurso de vida, do que me faz rir e do que fez de mim a pessoa que sou hoje.

Resolvi atirar-me de cabeça (como sempre fiz com tudo na vida) e pôr no papel algumas ideias, dicas (não conselhos, não me sinto em posição de o fazer) e experiências de vida que me levaram a ser o que sou hoje e, sobretudo, a gostar mais de mim aos 60 do que aos 30. Quero deixar bem claro que não sou especialista de nada, nem de nutrição, nem de moda, nem de desporto. Tenho é a sorte de poder contar com os melhores em todas estas áreas.

Se vos puder ser útil de alguma maneira, missão cumprida. O meu objetivo é dar uma pequena contribuição para que se valorizem mais, para saberem envelhecer mais bonitas e saudáveis, aproveitando tudo o que a vida nos pode dar, pois só gostando de nós poderemos fazer os outros felizes.



Capítulo 1

A MINHA FILOSOFIA DE VIDA:
RIR MUITO

*«Onde não puderes amar,
não te demores.»*

A minha filosofia de vida é, como dizia o poeta Vinicius de Moraes, «viver cada segundo como nunca mais». Mas, como é óbvio, a forma como vivo hoje em dia nada tem que ver com aquilo que fazia aos 30 anos. Quando era jovem tinha uma forma de pensar tão à frente do meu tempo que achava que nunca viria a saber o que é conflito de gerações. Aprendi que por muito aberta que seja a nossa forma de pensar, com os anos e com a experiência, tudo se vai modificando. Continuo a viver o agora, mas os prazeres são diferentes, as prioridades mudaram, a paciência é cada vez menor para aquilo que me faz perder tempo ou para fazer coisas por obrigação.

Não sou adepta da frase «tenho 60, mas de cabeça tenho 30». Não, tenho a idade que tenho, o que acontece é que continuo desperta para o que me rodeia, para o novo, para as novas tecnologias, para o trabalho dos jovens, seja em que área for. Não é por acaso que os meus amigos são, maioritariamente, mais novos do que eu. Quero manter-me viva e atenta e tentar aproveitar o tempo o melhor possível. Nunca me ouvirão dizer: «No meu tempo é que era bom».

***O meu tempo é agora com a minha eterna
curiosidade pelo novo, pela descoberta
e pela admiração do que se vai fazendo.***

Se há coisa que ganhei com o passar dos anos foi autoestima, confiança em mim, pessoal e profissionalmente. Com 30 anos sentia-me permanentemente posta à prova, sempre em pânico de não ser capaz, de não agradar, de não ser amada. Por outro lado, na minha vida pessoal, foi na casa dos 30 que casei, tive um filho e em que vivi momentos muito felizes. Mas confesso que só agora atingi a tão desejada serenidade (que não significa desinteresse). Olhando para o meu percurso, realizo que tive uma vida muito cheia, em todos os aspetos, amei muito,

viajei muito, trabalhei muito. Contudo, não encaro essas vivências com saudade, mas sim como experiências de vida que me fizeram chegar até aqui como sou, menos ansiosa e sem frustrações sobre aquilo que podia ter feito e não fiz. Costumo dizer que quando partir vou de papinho cheio.

Esse é o ponto de partida: agradecer à vida tudo o que nos dá, e que faz de nós o que somos, seres únicos e irrepetíveis, com as suas coisas boas e as suas coisas más. Somos isso tudo e isso tudo temos de aceitar e abraçar.

Hoje posso dizer que o que me faz feliz é a felicidade do meu filho, a cumplicidade com a minha irmã, as minhas viagens, os amigos, alguns trabalhos e o facto de, mal ou bem, ser dona da minha própria vida. «Onde não pudes amar, não te demores», disse Eleonora Duse, atriz italiana (1858-1924). É sem dúvida por aí o meu caminho. O amor e a paixão continuam a estar presentes em tudo o que faço, se assim não for, desinteresse-me e parto para outra.

Fundamental para mim foi sempre o humor. Une as pessoas, alivia a dor e aumenta a felicidade e a intimidade. É o que faz despertar a cumplicidade entre as pessoas. «Não se pode amar alguém que não ouve a mesma canção», lá dizia o Rui Veloso, mas também não se pode amar alguém que não ri das mesmas coisas. Quando se ri com outra pessoa, uma ligação positiva é criada. O humor cura as feridas, ressentimentos e mágoas. Fisicamente, o riso alivia o stresse, estimula o sistema imunitário, liberta endorfinas (substâncias químicas que promovem uma sensação de bem-estar).

Mesmo nas situações mais difíceis, uma boa risada pode fazer com que nos sintamos melhor. Toda a vida admirei certas pessoas pelo seu sentido de humor, porque é revelador de inteligência e adoro pessoas inteligentes. Adoro o humor cáustico, sarcástico, negro e *nonsense*.

No que diz respeito ao espetáculo, para mim, o expoente máximo disto que acabo de dizer são os Monty Python. Tenho uma coleção de DVD com todos os seus *sketches*.



Hermanias,
com Herman
José, RTP,
1984.

Não me canso de os ver, são eternos, e rio sempre. Também o meu querido Herman José, com quem o trabalho parecia férias. Muito nos ríamos, ao ponto de termos que interromper as gravações. Mas sobre isso, falo mais à frente.

Não sei qual é o segredo da eterna juventude (provavelmente não existe, e nem sei se estaria assim tão interessada em descobri-lo) mas se há coisa que nos ajuda a envelhecer bem, sem dúvida que rir – e rir muito – é uma delas! Eu tenho a sorte de ser uma praticante convicta: quando sorrimos (e mais ainda quando rimos!) os nossos músculos faciais – da boca, dos olhos – estão a enviar boas vibrações ao nosso cérebro, que depois irá expandir esse efeito, dando uma «ordem» para que todas as nossas células, por todo o nosso corpo, sorriam! Os sorrisos são contagiosos, de nós para nós, e de nós para os outros, são sempre multiplicadores de boas energias.

Tanto pessoal como profissionalmente, o riso foi sempre uma constante na minha vida, algo muito importante para o meu equilíbrio e bem-estar. Por isso, desafio todos a apostar no riso, e nessas emoções positivas que um sorriso, mesmo consciente ou «fabricado», desperta. Elas vão criar um novo padrão no nosso cérebro (um padrão de alegria e tranquilidade) que influi positivamente na nossa saúde e no nosso bem-estar. Talvez não tenha sido por acaso que me estreei na comédia, no Teatro Variedades, na Companhia de Teatro Alegre, dirigida por Henrique Santana. Fiz inúmeras comédias e até algumas revistas. Nunca parei de rir, e continuo igual!



Vidas Íntimas,
de Noel
Coward com
Graça Lobo,
Paulo de
Carvalho
e Filipe
Ferrer.



Maluquinha de Arroios, com encenação de Carlos Avillez para a RTP.