

## **Envelhecer é Continuar: A História Inspiradora de Kátia Galvão, Autora do Livro “50etcetera: Crônicas da Vida 50+”**

Autora: Andreia Nunes - Proportional Message Associação

*“A nossa história depois dos 50 não é um ponto final, apenas uma vírgula.”* É esta a mensagem que atravessa *50etcetera: Crônicas da Vida 50+*, o livro de Kátia Galvão, professora, comunicadora e cronista com vasta experiência em educação e escrita reflexiva.

A obra nasceu de forma inesperada. Durante cerca de dez anos, Kátia foi escrevendo pequenas crônicas sobre as experiências, mudanças e descobertas que viveu depois dos 50 anos. Algumas foram publicadas num blogue dedicado ao envelhecimento, outras ficaram guardadas até que um editor descobriu os seus textos e a desafiou a transformá-los num livro. O resultado é uma coleção de histórias que mistura humor, sensibilidade e reflexão, mostrando que a maturidade não é o fim da descoberta, mas uma oportunidade para viver com maior autenticidade.

Mais do que um livro sobre envelhecimento, *50etcetera* é o reflexo da própria vida da autora.

O que significa envelhecer? Para muitas pessoas, a resposta continua a estar carregada de ideias pré-concebidas: parar, abrandar, aceitar limitações ou deixar de sonhar. Mas para Kátia Galvão, envelhecer significou precisamente o contrário: continuar a descobrir, aprender, amar e recomeçar.

Ao longo da sua vida, Kátia construiu uma carreira na área da educação, criou duas filhas, viajou pelo mundo e nunca perdeu a curiosidade que a acompanha desde jovem.

*“O que não mudou foram os meus valores, a paixão por descobrir coisas novas e o gosto por estar com pessoas.”*



Se o interior permanece o mesmo, o corpo naturalmente transforma-se. Kátia fala dessas mudanças com humor e leveza, sem esconder os desafios.

*“Há coisas a cair, há cabelos brancos, a memória já não é igual. Mas isso só significa que precisamos de cuidar de nós de outra forma.”*

## Reinventar-se é Possível em Qualquer Idade

A vida de Kátia também foi marcada por perdas profundas. Passado algum tempo, após o divórcio de uma união de 17 anos com o namorado da juventude, reencontra um novo amor e volta a casar aos 50 anos. Entretanto, o destino quis que ela perdesse esse marido, vítima de doença oncológica. Foi um momento que descreve como um dos mais difíceis da sua vida. Mas, em vez de permitir que a dor definisse o seu futuro, decidiu fazer algo que sempre quis: viajar sozinha. Estudou francês em Paris, visitou Portugal e acabou por encontrar no Porto uma nova casa. Vendeu praticamente tudo o que tinha no Brasil, candidatou-se a um mestrado em Ações Humanitárias, Cooperação e Desenvolvimento e começou uma nova etapa da sua vida. Hoje continua a investir na sua formação através de um doutoramento e participa em diversos projetos, mostrando que a aprendizagem não tem idade. Aos 60, voltou a encontrar o amor em solo luso. A sua história demonstra que não existe uma idade limite para começar de novo.

## A Menopausa Continua Envolta em Silêncio

Durante a conversa, Kátia aborda também um tema que continua a ser rodeado por tabus: a menopausa. A sua experiência mostra como cada mulher vive este processo de forma diferente. Graças a um acompanhamento médico especializado no Brasil, iniciou precocemente uma terapêutica hormonal que lhe permitiu atravessar esta fase com poucos sintomas. Mais tarde, já em Portugal, foi aconselhada a interromper esse tratamento. Pouco tempo depois, acabou por viver uma menopausa tardia, muito mais intensa e difícil.

Para Kátia, esta experiência evidencia um problema que continua a existir: muitas mulheres sentem que as suas queixas são desvalorizadas ou tratadas como algo "normal" apenas por estarem a envelhecer.

*“A saúde da mulher continua, muitas vezes, a ser tratada como um enigma.”*

Falar sobre menopausa, envelhecimento e saúde feminina continua a ser essencial para que mais mulheres tenham acesso a informação atualizada e a cuidados adequados.

## O Peso dos Estereótipos

Um dos momentos mais marcantes da entrevista surge quando Kátia reflete sobre aquilo que mais condiciona o envelhecimento: não a idade, mas as expectativas da sociedade.

Ao longo da vida, ouvimos constantemente mensagens como:

*“Agora já tens uma certa idade.”*

*“Isso já não é para ti.”*

*“Agora é altura de sossegar.”*

Segundo Kátia, estas pequenas frases acabam por moldar a forma como muitas pessoas olham para si próprias.

*“O importante é não dar ouvidos àquela voz que nos diz que já não podemos.”*

É precisamente essa resistência aos estereótipos que lhe permitiu continuar a estudar, mudar de país, construir novas relações e abraçar novos projetos.

A conversa abordou ainda a forma diferente como homens e mulheres são vistos quando envelhecem. Enquanto os cabelos brancos nos homens são frequentemente associados a charme e maturidade, nas mulheres continuam muitas vezes a ser encarados como sinal de perda de valor social. Para Kátia, esta diferença resulta de uma sociedade que ainda coloca sobre as mulheres uma pressão muito maior relativamente à aparência física.

*“O homem de cabelo branco é considerado charmoso. A mulher de cabelo branco é considerada velha.”*

Apesar das mudanças sociais, acredita que ainda existe um longo caminho a percorrer para combater o idadismo e o sexismo que continuam presentes em muitas dimensões da vida.

## Nunca é Tarde para Viver Plenamente

A história de Kátia lembra-nos que envelhecer não significa deixar de crescer. Cada fase da vida traz desafios, perdas e mudanças, mas também novas oportunidades para aprender, criar relações, descobrir interesses e construir novos projetos.

No âmbito do projeto *Never Gets Old*, histórias como a de Kátia ajudam-nos a questionar os mitos associados ao envelhecimento e a promover uma visão mais positiva, inclusiva e realista da idade. Tal como demonstra no seu livro e na sua própria história, o verdadeiro desafio não é envelhecer, mas libertarmo-nos das ideias feitas sobre aquilo que podemos ou não fazer em determinada idade. Porque a idade, por si só, nunca deve determinar aquilo que somos capazes de fazer. Talvez o maior ensinamento que Kátia nos deixa seja simples:

**Nunca é tarde para recomeçar!**

