

A îmbătrâni înseamnă a merge mai departe: Povestea inspirațională a Kátiei Galvão, autoarea cărții „50etcetera: Cronici ale vieții după 50 de ani”

Autor: Andreia Nunes – Proportional Message Association

„Povestea noastră după 50 de ani nu reprezintă un punct final, ci doar o virgulă.” Acesta este mesajul care străbate volumul „50etcetera: Cronici ale vieții după 50 de ani”, semnat de Kátia Galvão, profesoară, specialistă în comunicare și autoare de cronici, cu o vastă experiență în domeniul educației și al scrierii reflexive.

Cartea a luat naștere în mod neașteptat. Timp de aproximativ zece ani, Kátia a scris scurte cronici despre experiențele, schimbările și descoperirile prin care a trecut după împlinirea vârstei de 50 de ani. Unele au fost publicate pe un blog dedicat îmbătrânirii, în timp ce altele au rămas nepublicate până când un editor i-a descoperit scrierile și a provocat-o să le transforme într-o carte. Rezultatul este o colecție de povești care îmbină umorul, sensibilitatea și reflecția, demonstrând că maturitatea nu reprezintă sfârșitul descoperirilor, ci o oportunitate de a trăi mai autentic.

Mai mult decât o simplă carte despre îmbătrânire, 50etcetera reflectă propria viață a autoarei.

Ce înseamnă să îmbătrânești? Pentru mulți oameni, răspunsul este încă marcat de idei preconcepute: să te oprești, să încetinești ritmul, să accepți limitările sau să renunți la visuri. Însă, pentru Kátia Galvão, a îmbătrâni a însemnat tocmai opusul: să continue să descopere, să învețe, să iubească și să o ia de la capăt.

De-a lungul vieții, Kátia și-a construit o carieră în domeniul educației, și-a crescut cele două fiice, a călătorit în întreaga lume și nu și-a pierdut niciodată curiozitatea care o însoțește încă din tinerețe.



„Ceea ce nu s-a schimbat sunt valorile mele, pasiunea pentru descoperirea lucrurilor noi și dragostea de a fi alături de oameni.”

Deși sinele interior rămâne același, corpul se schimbă în mod firesc. Kátia vorbește despre aceste schimbări cu umor și lejeritate, fără a trece cu vederea provocările.

„Unele lucruri încep să cadă, apar firele albe, iar memoria mea nu mai este ceea ce era odinioară. Dar asta înseamnă doar că trebuie să avem grijă de noi într-un mod diferit.”

Este posibil să te reinventezi la orice vârstă

Viața Kátiei a fost marcată și de pierderi profunde. La ceva timp după divorțul de partenerul său de lungă durată, alături de care trăise timp de 17 ani și pe care îl cunoștea încă din tinerețe, și-a găsit o nouă iubire și s-a recăsătorit la vârsta de 50 de ani. Însă destinul a făcut ca, ulterior, să își piardă soțul din cauza cancerului. A fost o perioadă pe care o descrie drept una dintre cele mai dificile din viața sa.

În loc să permită durerii să îi definească viitorul, a decis să facă un lucru pe care și-l dorise dintotdeauna: să călătorească singură. A studiat limba franceză la Paris, a vizitat Portugalia și, în cele din urmă, și-a găsit un nou cămin în Porto. A vândut aproape tot ce deținea în Brazilia, s-a înscris la un program de masterat în Acțiune Umanitară, Cooperare și Dezvoltare și a început un nou capitol al vieții sale.

Astăzi, continuă să investească în educația sa printr-un doctorat și participă la diverse proiecte, demonstrând că învățarea nu are limite de vârstă. La 60 de ani, și-a găsit din nou iubirea, în Portugalia.

Povestea sa demonstrează că nu există o limită de vârstă pentru a o lua de la capăt.

Menopauza rămâne un subiect tabu

În timpul discuției, Kátia abordează și un subiect care rămâne învăluit în tabu: menopauza. Experiența sa arată că fiecare femeie trece prin acest proces în mod diferit. Datorită îngrijirii medicale specializate din Brazilia, a început terapia hormonală într-un stadiu timpuriu, ceea ce i-a permis să traverseze această etapă cu puține simptome. Ulterior, după ce s-a stabilit în Portugalia, a fost sfătuită să întrerupă acest tratament. La scurt timp după aceea, a ajuns să experimenteze o menopauză tardivă, mult mai intensă și mai dificilă.

Pentru Kátia, această experiență evidențiază o problemă care persistă și în prezent: multe femei simt că simptomele și nemulțumirile lor sunt minimalizate sau considerate pur și simplu „normale”, doar pentru că înaintează în vârstă.

„Sănătatea femeilor este încă adesea tratată ca un mister.”

Discuțiile despre menopauză, îmbătrânire și sănătatea femeilor rămân esențiale pentru a ne asigura că tot mai multe femei au acces la informații actualizate și la îngrijire medicală adecvată.

Povara stereotipurilor

Unul dintre cele mai grăitoare momente ale interviului este cel în care Kátia reflectează asupra factorului care influențează cel mai mult procesul de îmbătrânire: nu vârsta, ci așteptările societății.

De-a lungul vieții, auzim constant mesaje precum:

„Începi să îmbătrânești.”

„Asta nu mai este pentru tine.”

„A venit momentul să te așezi la casa ta.”

Potrivit Kátiei, aceste mici remarci ajung să influențeze modul în care multe persoane se percep pe ele însele.

„Important este să nu ascultăm acea voce care ne spune că nu mai putem face anumite lucruri.”

Tocmai această rezistență în fața stereotipurilor i-a permis să își continue studiile, să se mute într-o altă țară, să construiască noi relații și să se implice în proiecte noi.

Conversația a abordat și diferențele dintre modul în care sunt percepuți bărbații și femeile pe măsură ce înaintază în vârstă. În timp ce părul cărunt al bărbaților este adesea asociat cu farmecul și maturitatea, în cazul femeilor este încă frecvent considerat un semn al pierderii valorii sociale. În opinia Kátiei, această diferență își are originea într-o societate care continuă să exercite o presiune mult mai mare asupra femeilor în ceea ce privește aspectul fizic.

„Un bărbat cu părul cărunt este considerat fermecător. O femeie cu părul cărunt este considerată bătrână.”

În ciuda schimbărilor sociale, ea consideră că mai sunt multe de făcut pentru combaterea ageismului și sexismului, care continuă să fie prezente în numeroase aspecte ale vieții.

Niciodată nu este prea târziu pentru a trăi viața din plin

Povestea Kátiei ne reamintește că înaintarea în vârstă nu înseamnă că încetăm să evoluăm. Fiecare etapă a vieții aduce provocări, pierderi și schimbări, dar și noi oportunități de a învăța, de a construi relații, de a descoperi interese noi și de a începe proiecte noi.

În cadrul proiectului Never Gets Old, povești precum cea a Kátiei ne ajută să contestăm miturile legate de îmbătrânire și să promovăm o perspectivă mai pozitivă, mai incluzivă și mai realistă asupra bătrâneții. Așa cum arată Kátia prin cartea sa și prin propria poveste, adevărata provocare nu este înaintarea în vârstă, ci eliberarea de ideile preconcepute despre ceea ce putem sau nu putem face la o anumită vârstă. Pentru că vârsta, în sine, nu ar trebui să determine niciodată ceea ce suntem capabili să facem. Poate că cea mai importantă lecție pe care ne-o transmite este una simplă:

Niciodată nu este prea târziu să o iei de la capăt!

