

A woman with dark hair, wearing a long, flowing pink dress, is depicted in a graceful, almost ethereal pose. She is looking upwards and to the right, with her arms slightly raised. The background is a soft, textured wash of pink and purple hues, suggesting a dreamlike or celestial atmosphere. The title 'Saber Viver' is written in a large, elegant, cursive script across the middle of the image, with the woman's figure partially behind it.

# Saber Viver

Maria Carolina Sá



**A idade do ouro**



## Meditação

Sempre pensei que, após os 60 anos, estaria reformada e a gozar pacificamente os restantes anos de vida.

Mas nada disso aconteceu.

Agora, que me encontro reformada e após ter passado quase 20 anos da minha vida a tratar de pessoas idosas...

Agora, que os filhos já são adultos e os netos começam a chegar à adolescência...

Agora, que vivo terrivelmente só...

A vida complica-se cada vez mais e mais.

Há um sem-número de problemas que se abatem sobre mim, me tiram o sono e a paz de espírito, me obrigam a fazer mudanças sem fim, me alteram toda uma vida de segurança para me atirarem para um mundo desconhecido, com mil perigos que espreitam e me fazem sofrer.

Dizem que sou corajosa.

Pensando bem, acho que sim.

Mas, a idade vai avançando, as forças vão faltando e, as mil e uma tarefas que cumpria de bom grado, foram-me retiradas. O meu poder criativo está estagnado e eu, cada vez mais só, mais isolada, mais sedenta dos meus amigos. As tarefas do dia-a-dia tornaram-se rotineiras, cansativas, sem qualquer objetivo. Tudo é igual, todos os dias são exactamente parecidos.

Tento encontrar o meu rumo.

Sinto-me numa floresta sem fim.

Que fazer?!...

Que rumo tomar?!...

Que perspectivas criar para continuar a viver?

Calmamente, estudo o terreno.

Tento adaptar-me a esta vida diferente, arranjar incentivos para recriar uma vida produtiva, com objectivos.

Ainda acho cedo para arrumar “as botas” da longa e dura caminhada desta vida. Recuso-me a calçar as pantufas, afundar-me no sofá a ler ou a resolver charadas quando ainda tenho tanto para dar.

Páro, reflecto...

Traço mapas, escolho caminhos...

Mas muitos estão barrados, não têm saída. Altos muros se levantam submergindo-me na solidão, obrigando-me uma vez mais a recuar.

Não desisto...

Tento encontrar uma saída, uma luz ao fundo do túnel, uma vela acesa na escuridão...

Sei que vou descobrir!...

Sei que vou vencer!...

Sou frágil, pequena e os setenta anos vão-se aproximando a passos largos.

Mas, dentro de mim, ainda pulsa a vontade férrea de vencer, a ânsia de reconstruir; o desejo de ser feliz e contribuir para a felicidade dos outros.

Vou lutar...

Lutar até ao fim, até que as forças me faltem.

Não quero afogar-me nas lágrimas dos meus desgostos, deixar-me estrangular pelos múltiplos contratempos que me assolam ou asfixiar-me na depressão de uma vida sem sentido.

Vou construir um novo futuro.

Algo que me ajude a sobreviver e a encontrar uma razão

absolutamente cativante para reconstruir uma vez mais uma  
vida decente e com uma única finalidade:

Ser feliz!...

## Outono da vida

Folhas douradas  
Esvoaçam no ar...  
Árvores despidas,  
Folhas no chão!...  
Sonhos desfeitos...  
Entes perdidos...  
Amigos ausentes...  
Experiência! Afirmação!

Folhas da vida  
Momentos vividos...  
Sonhos alcançados!...  
Castelos de areia  
Erguidos, resplandecentes,  
Calcados, espezinhados,  
Apagados no mundo  
Da desilusão!...

Sol de Outono!  
Morno, suave...  
Qual colo de mãe  
No sono do entardecer!...  
Beijos quentes...  
Afagos...  
Nostalgia!  
Vida vivida;  
Momentos de sim...  
Momentos de não.

Ao Sol poente  
Cor! Luz! Último adeus!  
A vida que desfolhamos  
Em folhas douradas,  
Espalhadas no chão!...

É vida!  
É cor!  
É o pôr-do-sol no horizonte!  
Esconde-se no céu vermelho  
E transforma-se em escuridão...  
Breu!...

Mas a esperança fica,  
De um novo dia...  
De estrelas no céu...  
Do luar suave...  
Da Lua que vem  
E cobre  
A Terra com um manto leve,  
Diáfano!...

Surgem as sombras,  
As dores...  
Ouvem-se rumores...  
Levanta-se o véu  
Da felicidade perdida,  
Da vida enlutada  
Mas sempre embalada  
Na esperança viva  
De um novo dia,  
De uma nova era!...

## Momentos de sim, momentos de não

Outono da vida!...

Folhas caindo!... Beleza etérea!...

As árvores brilham com os raios de sol saltitando nas húmidas folhas purpúreas, douradas, lindas, resplandecentes!...

Quem diria que são “velhas” e, aos poucos, se misturam na terra, transformando-se em adubo fertilizante dessa terra que as alimentou na Primavera e as fez brotar em rebentos tenros cercados de flores, extasiando os nossos sentidos com a sua frescura, o seu odor, a sua explosão para a vida?!...

É esse Outono que eu vivo e vou espalhando, quais folhas ao vento, a experiência de uma vida, muito rica de sensações de toda a espécie, para que, quem as apanhar e, tal como muitos fazem, as meterem num livro, secarem e, quantas vezes, lhes darem nova vida, transformando-as em quadros maravilhosos ou outros objectos de adorno que guardam com saudade, mas que representam cada momento importante dessa vida que vivemos.

Uma folha! Uma simples folha!...

Quantas vezes ela serviu de abrigo a inúmeros seres vivos?...

Como nós, nos nossos momentos de alegria, dor, angústia, satisfação, enfim, numa amálgama de acontecimentos e que, em ocasiões fulcrais, também fomos um abrigo para um amigo, um familiar, um filho, um desconhecido, alguém que precisava do nosso consolo e protecção!...

Caem as folhas outonais...

Despreendem-se das árvores,

Esvoaçam,

Rolam,

Formam um tapete

Belo, dourado,

Purpúreo, esverdeado...

Sejam os nossos momentos da vida tal como elas e deixemos desprender-se de nós o que a vida nos ensinou, as nossas experiências (boas ou más), legando-as aos que ficam e necessitam delas, tal como a terra das folhas apodrecidas para que as transforme em alimento para aqueles que brotarão na Primavera das suas vidas, tão lindos, tão tenros, mas tão desprovidos de protecção e do saber que só os anos nos dão.

Como é belo o Outono!..

Cor do ouro! Da luz!...

Da autenticidade

É maravilhoso o Outono da vida!

Apesar de já não brotarem infinidades de flores magníficas (as ilusões da juventude), de nos aquecermos nos primeiros raios quentes (a protecção dos nossos pais), o desabrochar da Natureza em beleza esfuziante, os trinados dos pássaros, o canto inconfundível do cuco, o incansável matraquear das cegonhas em seus altos ninhos, a azáfama das avezitas, das abelhas carregadas de néctar...

Apesar de já não termos o viço da juventude, de não darmos as gargalhadas sonoras e inusitadas, de não haver os namoricos, os bailes, as correrias, as descobertas, a beleza do Outono lá continua, dando-nos alento para continuar esta luta infindável pela vida!...

Mas ainda é belo! É o Outono da vida, com a confiança que se adquire, com os seus ensinamentos, com o brilho, não de vitalidade, mas do inebriante sabor de uma vida vivida, da partilha com os outros, do saber ouvir, do saber esperar, do saber sentir e, pacientemente, ver nos nossos netos o rejuvenescimento do quanto já vivemos e do que podemos dar-lhes para os ajudar a lidar com os problemas do quotidiano.

A beleza começa a esfumar-se, a agilidade a diminuir, a memória a pregar-nos partidas, mas em nós, permanece o saber que recolhemos, numa vida plena de acontecimentos bons e maus que forjaram esta coragem que ainda sinto para lutar e, abnegadamente, ir superando os problemas infindáveis deste Outono tão repleto de contratempos, mas tão cheio de alegrias jamais experimentadas e de uma força sobrenatural para viver com qualidade, no meio das inúmeras dificuldades surgidas.

São os ventos fortes que abalam, as chuvas fustigantes das lágrimas copiosas do sofrimento, as neblinas que atormentam a nossa mente para discernir o caminho a seguir, as trovoadas assustadoras das provações a que estamos expostos, o frio que gela os nossos corações angustiados, o calor morno do Sol dos belos momentos que ainda conseguimos desfrutar, o cheiro inconfundível das castanhas assadas, do mosto, do vinho novo

e de tudo o que ainda podemos sentir de agradável nesta idade em que muitos já desesperam e perdem a vontade de viver.

É lindo o Outono!  
Perfumados frutos maduros,  
Vinhas repletas de cachos pendentes,  
Cheiro a compota,  
A uma vida plena de coisas boas!...  
De sensações maravilhosas,  
Do carinho terno dos netos,  
Da autoconfiança adquirida,  
Dos amigos que ficam,  
Da família que cresce...

A neblina tolda o ar!...  
Surgem pequenas contrariedades,  
Adensam-se as nuvens,  
Perda de amigos,  
De familiares  
Que partem para sempre...  
Doenças incuráveis,  
Dor!... Solidão!...

Há tempo para as pequenas coisas que sempre desejámos fazer, há tempo para meditar, há tempo para relaxar, há tempo para viver!...

É uma vida diferente, é certo!... Mas bela e insubstituível, tal como as estações do ano.

Que é da frescura da Primavera?  
Do viço fresco das plantas,  
Do brotar das flores  
Em explosões de cor e perfume?  
Onde está o alegre chilrear dos pássaros,  
O canto do cuco,  
Os ninhos repletos de vida a crescer?  
Onde estão as ilusões da juventude?  
As gargalhadas frescas,  
Os sonhos cor-de-rosa,  
Os namoricos?  
As festas inocentes,  
Os bailaricos,  
Os vestidos rodados,  
Os soquetes,  
As cinturas bem marcadas?  
Os sapatinhos rasos,  
As golas bordadas,  
Os cabelos em tranças,  
As caras lavadas  
Cheirando a sabonete  
E água de rosas?  
Os laçarotes,  
A agilidade saltitante,  
O riso fácil,  
A utopia da vida feliz?  
Ficaram lá longe!...  
Há anos atrás...

Como doces lembranças...

Ternas recordações...  
Salpicadas aqui e ali  
Pela chuva primaveril  
Que depressa se esvai!...  
No Sol que brilha,  
Do calor do Verão  
Que se aproxima.



“ ...  
Meus sonhos brancos,  
Meus gritos de dor,  
Ecoando, bradando,  
No meu peito, a gritar.

São falsos sorrisos;  
Felicidade vã;  
São mágoas,  
São dores,  
Que teimo em guardar.”

### Patrocínios



[www.vilanovadefamalicao.org](http://www.vilanovadefamalicao.org)



[www.viciradecastro.pt](http://www.viciradecastro.pt)



[www.maja.pt](http://www.maja.pt)



**FOTOGRAFIA  
PORTUGAL**

[www.fotografiaportugal.pt](http://www.fotografiaportugal.pt)



[www.tiajo.pt](http://www.tiajo.pt)