

# Vida Tardia e Aposentadoria

*Navegando pela Saúde e Prazer nos Anos Tardios*

Owen Jones



# Direitos Autorais

Direitos Autorais © Owen Jones 2024

Megan Publishing Services

<https://meganpublishingservices.com>

Todos os direitos reservados

# Conteúdo

Vida Tardia e Aposentadoria

Direitos Autorais

Introdução

Seis Fatos Interessantes Sobre a Idade Avançada

Citações inspiracionais

1. Cataratas e Recuperando a Visão

2. Baby Boomers e Aparelhos Auditivos

3. Cruzeiro Pelo Mediterrâneo

4. Boas Razões Para Se Ter Férias no Havaí

5. Lentes de Contato Contra Óculos

6. Dores e Sofrimentos – Melhores Cinco Dicas

7. Complicações Dentárias da Diabetes

8. Planejamento Financeiro Para a Aposentadoria

9. Baby Boomers Como Avós

10. Cães-guias e Envelhecendo

11. Cuidado Pessoal da Pele É Uma Rotina Pessoal

12. Aparelhos Auditivos e Deficiências Auditivas

13. Cuidado de Pele Simples Antienvelhecimento

14. Mantendo Articulações Saudáveis e Mobilidade

15. Jeitos de Ajudar Você a Aproveitar a Aposentadoria

16. Dentes Sensíveis e Como Cuidar Deles

17. Envelhecimento Saudável em Mente e Corpo

18. Dicas de Cuidado Com a Pele Para Evitar o Desenvolvimento de

Verrugas

19. Como Pessoas Se Tornam Surdas

20. Explorando Oportunidades Para Idosos

Detalhes de Contato

# Introdução

Olá e obrigado pelo seu interesse nesse livro. ***Vida tardia e Aposentadoria – Navegando pela Saúde e Prazer nos Anos Tardios*** oferece um olhar compreensivo em vários aspectos de envelhecimento, aposentadoria, e mantendo um estilo de vida gratificante nos anos tardios. Esse manual é feito para fornecer aconselhamento prático, dicas úteis, e percepções valiosas a idosos e aqueles que se aproximam da aposentadoria.

De discutindo preocupações da saúde comum como cataratas e saúde das articulações a explorar oportunidades de viagens e planejamento financeiro, cada capítulo mira em empoderar leitores com conhecimento e estratégias para uma experiência positiva de envelhecimento. Seja por você estar interessado em aprender sobre cuidar de sua visão, viajando o mundo na aposentadoria, ou gerenciando assuntos financeiros, esse manual tem algo para todo mundo navegando nos estágios tardios da vida.

Assim como entramos em uma nova fase, é essencial abordar isso com um senso de curiosidade e disponibilidade para novas experiências. Ao abraçar a informação apresentada nesse manual, leitores podem descobrir caminhos para permanecerem ativos, saudáveis, e engajados em suas comunidades. Seja você sendo um aposentado, um cuidador, ou simplesmente um curioso sobre como envelhecer graciosamente, ***Vida Tardia e Aposentadoria*** é o seu guia para navegar nesse capítulo com confiança e vitalidade.

Eu espero que você ache essa informação útil, prática e rentável.

A informação nesse *ebook* em vários aspectos da idade avançada e aposentadoria é organizado em 20 capítulos em torno de 500 a 600 palavras cada.

Eu espero que isso interesse aqueles que estão dispostos a proteger eles mesmos e seus futuros na idade avançada.

Obrigado novamente por comprar esse livro,

Atenciosamente,  
Owen Jones

# Seis Fatos Interessantes Sobre a Idade Avançada

1. **Criatividade Aumentada:** Do contrário da crendice popular, estudos mostram que a criatividade pode na verdade aumentar com a idade. Alguns pesquisadores sugerem que adultos mais velhos podem ter uma habilidade mais profunda de conectar ideias e experiências disparates, levando a um pensamento único e inovador.
2. **Longevidade e Felicidade:** Pesquisas indicam que enquanto as pessoas envelhecem, seus níveis gerais de felicidade e satisfação tendem a aumentar. Isso se deve ao fato de um senso maior de aceitação, sabedoria, e a habilidade de focar em relacionamentos e experiências com significado.
3. **Plasticidade Cerebral:** Enquanto era pensado que o cérebro parava de se desenvolver na vida adulta, agora sabemos que o cérebro permanece plástico através da vida. Isso significa que adultos mais velhos podem continuar a aprender novas habilidades, se adaptando a mudanças, e até crescer novos neurônios através de atividades como aprender uma nova língua ou tocando um instrumento musical.
4. **Sabedoria Ganha:** Com a idade vem a sabedoria. Adultos mais velhos por vezes têm um conhecimento mais profundo do comportamento humano, da inteligência emocional, e habilidades de resolver problemas polidas por anos de experiência. Essa sabedoria pode ser inestimável em relacionamentos pessoais, tomada de decisões, e navegando por desafios da vida.
5. **Percepção Mais Lenta do Tempo:** Enquanto envelhecemos, nossa percepção do tempo tende a acelerar. Esse fenômeno é conhecido como “compressão do tempo”<sup>1</sup> e pode ser atribuído a familiaridade de rotinas e a redução em experiências novas que marcam nossos anos jovens.

6. Benefícios da Saúde da Socialização: Adultos mais velhos que mantêm uma vida social ativa tendem a experimentar melhor saúde física e mental. Socializar pode diminuir o risco de depressão, aumentar a função cognitiva, e até melhorar a função do sistema imunológico, realçando a importância de permanecer conectado a idade avançada.

---

<sup>1</sup>“*Compressão do tempo*” é um termo conhecido como **Dromologia**, a ciência ou a lógica da velocidade. Termo cunhado por Paul Virilio (1932-2018), filósofo; baseia-se no fato de que todo acontecimento sofre alterações em sua própria estrutura, dependendo da velocidade que adquire ou que se dá a ele.

# Citações inspiracionais

Não acrediteis em qualquer coisa pelo simples fato de o terdes ouvido, Não acrediteis em qualquer coisa pelo simples fato de ter sido falado e divulgado por muitos, Não acrediteis em qualquer coisa pelo simples fato de ter sido encontrado escrito em teus textos religiosos, Não acrediteis em qualquer coisa meramente na autoridade de teus professores e anciãos, Não acrediteis em tradições porque foram passadas por gerações, Mas após observação e análise, se qualquer coisa concorda com a razão e é propícia ao bem e beneficia todos e cada um, aceite e viva para isso.

## Gautama Buddha

---

Ó Grande Espírito, cuja voz eu escuto no vento, escute-me.

Eu preciso de sua força e sabedoria.

Faça meus olhos observarem para sempre o pôr do sol vermelho e púrpura.

Faça as minhas mãos respeitarem as coisas que você fez.

Faça-me sábio, para que eu possa conhecer as coisas que Você ensinou ao meu povo, as lições que Você escondeu em cada folha e em cada rocha.

Eu busco a força não para ser superior a meus irmãos, mas para ser capaz de lutar com meu maior inimigo: “Eu mesmo”.

Deixe-nos preservar boa saúde mentalmente e fisicamente para solucionar nossos problemas e realizar algo para as futuras gerações. Deixe-nos ser sinceros com nós mesmos e nossa juventude e fazer do mundo um lugar melhor para viver.

Deixe-me sempre vir perante você com mãos limpas e um coração aberto, que enquanto meu tempo terrestre se desvanece como o pôr do sol, meu Espírito deve retornar a você sem vergonha.

(Baseado em uma **Oração Sioux** tradicional)

---

“Não procure seguir as pegadas de homens de outrora; procura o que eles procuraram”.

## **Matsuo Basho**

---

“Não to mandei eu? Esforça-te e tem bom ânimo; não pasmes, nem te espantes, porque o SENHOR, teu Deus, é contigo, por onde quer que andares”.

**Josué 1:9**

---

“E todo o infortúnio que vos aflige é por causa do que cometeram vossas mãos, muito embora Ele perdoe muitas coisas”.

**Quran 42:30**

---

Houve uma porta que abrir não pude.  
Houve um véu através do qual não vi.  
Foi o breve instante em que nos falamos.  
Depois, silêncio sobre mim e ti.

## Omar Caiam

O Rubaiyat XXIX.<sup>2</sup>

---

---

<sup>2</sup>A citação aqui apresentada é uma de muitas das traduções feitas para o Português (por exemplo a de Manuel Bandeira que não se adequou aqui por não representar o texto original). O original traduzido em Inglês pelo poeta inglês Edward FitzGerald é tradução direta do persa do autor original, Omar Caiam. Um rubai é uma estrofe de duas linhas, com duas partes cada (daí o nome Rubaiyat, “quarteto”) por isso a tradução em questão foi preferida.

# 1. Cataratas e Recuperando a Visão

Quando eu tinha em torno de quarenta anos de idade, eu sentia que logo eu necessitaria de óculos. Eu trabalhava longas horas em um escritório em um computador e a maioria dos meus amigos me diziam com razão que era esse o motivo da causa da diminuição da minha visão. Eu apenas colocava meus óculos como todo mundo faz e seguia com a vida.

Entretanto, dez anos depois, minha visão tomou uma virada abrupta para o pior e fui diagnosticado com cataratas senis prematuras, pelo menos é assim que eles traduziram para o Inglês do Tailandês já que agora eu sou casado com uma moça Tailandesa e me mudei para o seu vilarejo na parte norte rural da Tailândia. Eu fui para um hospital decente em Pattaya conhecido como o Hospital Pattaya de Bancoque e uma de suas cirurgiãs oftalmológicas seniores me examinou.

Ela confirmou o diagnóstico e acrescentou que era provável que o outro olho desenvolveria catarata em algum tempo no futuro apesar de que não havia indicação disso naquela época. No dia seguinte ela realizou uma operação para remover as lentes dos meus olhos e trocá-los com plastificadas.

A operação é bastante dolorosa apesar de que pode ser um pouco assustador e dura entre trinta e sessenta minutos. A minha era “uma longa”, disse a cirurgiã aos quarenta minutos. Depois de uma hora de recuperação, a enfermeira mostrou a minha esposa e a mim como cuidar do meu olho e fui então liberado para ir embora. Meu olho foi adesivado, para que eu não pudesse ver até aquela tarde quando minha esposa pingou as gotas neles.

Tudo era tão vívido e claro. Era realmente incrível. Eu tive que continuar voltando para supervisões pós-operatórias por quatro

semanas e depois voltamos para o vilarejo. Eu não posso expressar o quão fantástico era poder ver claramente de novo sem meus óculos depois de mais de uma década.

O olho ou o cérebro ou ambos demoram um pouco para se adaptar com as novas lentes e sua visão melhora por um período de tempo que pode ser de seis a vinte e quatro meses. Em seis meses, meu outro olho começou a ficar com problemas. Ele suportou a tensão dos dois olhos por muito tempo e agora era um trabalho de substituição, ele decidiu de parar de lutar contra a catarata que se aproximava e desistiu.

Eu não estava de volta à estaca zero porque meu olho plastificado estava bem melhor do que o outro esteve em circunstâncias similares. Então, em torno de seis meses depois, eu voltei a Pattaya para preparar o outro. O procedimento foi o mesmo com a mesma cirurgiã.

Eu voltei no dia seguinte para o *check-up*, mas acabou demorando muito pela minha vez e havia chegado a hora do meu colírio. Minha esposa os colocou dentro mas enquanto eu removia minhas proteções do olho, eu percebi um jornal de língua inglesa na mesa diante a mim.

Isso não foi extraordinário, mas certamente era incomum que eu pudesse lê-lo – sem os óculos pela primeira vez em quinze anos! Eu pude ver o olhar de revolta nos rostos de meus queridos colegas pacientes enquanto eles fitavam meus olhos, então repus minhas proteções. (Após a operação o olho incha e fica tão preto como uma bola oito de bilhar com um ponto vermelho de sangue no centro – é bem assustador).

Quando fui me encontrar com a cirurgiã e lhe contei sobre o jornal, ela sorriu. “Sim”, ela disse, “essa era a minha surpresa, eu

pus lentes de longa distância na última vez e lentes de leitura dessa vez. Seu cérebro selecionará o que você está olhando e usará o olho correto”.

Ela não me disse porque que uma pequena parcela de cérebros não podem realizar esse truque, e é por isso que algumas pessoas não conseguem usar as varifocais.

Isso foi há um ano atrás e ambos os olhos plastificados e cérebro ‘se alojaram’ bem. Eu posso ler um livro e dirigir um carro sem meus óculos e meu mundo é tão claro. Ainda me deslumbro com a claridade todos os dias. Não notei a luz ficar gradualmente mais fraca por quinze anos.

**You've Just Finished your Free Sample**

**Enjoyed the preview?**

**Buy: <http://www.ebooks2go.com>**