ENTRE TEMPOS

O tempo não para. Ele se reinventa.

Ana Hauschild: ciclos, escolhas e o que leva à próxima fase da vida

A curadora de arte Ana Hauschild fala sobre experiências, hábitos e aprendizados que continuam fazendo sentido.

Sua trajetória na Galeria Modernidade trouxe amigos do meio da arte e da cidade que permanecem importantes até hoje. "É uma alegria estar neste momento e me sentir motivada com a vida, a família, amigos e a Arte que convivo."

Depois dos 50

A atividade física passou a fazer parte da rotina diária e trouxe disciplina e cuidado com a saúde, fundamentais para sua disposição e criatividade.

A leitura também ganhou espaço, influenciando conversas e trocas. No Clube de Leitura D'Elas, valoriza a convivência com novas pessoas em torno dos livros.

Referências

O filme A Felicidade das Pequenas Coisas e o livro Ponciá Vicêncio, de Conceição Evaristo.

Se pudesse recomeçar

Teria estudado mais — jornalismo e botânica — e aprendido antes a perceber a beleza das pequenas coisas, como um amanhecer ou um entardecer, sem pressa.

Um hábito simples

Adotar os gatos Miró e Alfie, que, segundo ela, trazem paz, alegria, harmonia e momentos de relaxamento.

Sobre o tempo

"Procuro sempre ver a vida como ciclos que fazem parte do meu crescimento. Acho importante deixar ir o que precisa ir e abrir espaço para o que vem a seguir, estando sempre informada e atenta à nova fase da vida que está chegando ou que já estou vivendo."

Instagram: @hauscildana

MARCOS QUINTANA



Ana Hauschild, curadora de arte, uma das idealizadoras do projeto Mesa de Arte na Praça, leitora assídua e apaixonada por viagens dedicadas ao estudo da arte

E se você ficasse um dia inteiro sem celular?

Parece exagero? Pense em tudo que hoje passa por ele: banco, trabalho, saúde, viagens, compras, mensagens. Para muita gente, ficar sem tecnologia já significa depender de alguém para fazer coisas que antes fazia sozinha.

Mas será que o problema é não acompanhar a tecnologia? Ou será que a tecnologia ainda não aprendeu a acompanhar todo mundo?

No segundo episódio do Entre Tempos sobre Tecnologia, com a empresária Aline Lorscheitter e o professor, especialista em tecnologia e doutorando em Envelhecimento Humano Paulo Roberto Pasqualotti, se discute essa relação que está cada vez mais presente na nossa vida.

Depois dos 50, aprender a usar novas ferramentas pode significar mais autonomia: da inteligência artificial ao WhatsApp, dos aplicativos bancários aos serviços de saúde. Mas a autonomia também passa por saber identificar golpes, proteger seus dados e não depender de outra pessoa para tudo.



Paulo Pasqualotti e Aline Lorscheitter: tecnologia

E se algumas amizades já não fizerem mais sentido para você?

Depois dos 50, muita coisa muda, inclusive quem a gente escolhe ter por perto.

Algumas amizades ficam. Outras se afastam. E novas ainda podem surgir.

Adriana Leal e Marina Gusmão conversam sobre amizades, mudanças e novos vínculos no novo episódio do Entre Tempos.

Aponte a câmera para o QR Code ou acesse abcmais.com.br/entretempos

Adriana Schemes Gusmão
Publicitária
adrischemesgusmao@gmail.com



Vamos viver mais. Mas já pensou como?

As relações sociais têm um papel importante na qualidade do envelhecimento.

Alexandre Kalache, no livro A Revolução da Longevidade, cita a importância de criar ambientes amigáveis para pessoas de todas as idades.

A pesquisadora Becca Levy, em A Coragem de Envelhecer, traz uma reflexão que amplia essa discussão. Ao comparar diferentes culturas, ela observa que, na Índia, "os indivíduos mais velhos são tratados com grande respeito, e costumam ser procurados para aconselhamento", enquanto nos Estados Unidos muitas vezes as pessoas mais velhas são desvalorizadas. Segundo Levy, essa diferença cultural poderia ter relação com a discrepância nas taxas de demência observadas entre os dois países.

Essas reflexões nos levam a uma pergunta: por que não misturar mais as gerações?

Por que adolescentes, jovens, adultos e pessoas mais velhas precisam estar sempre separados em seus grupos, atividades e espaços? E se tivéssemos mais oportunidades de conversar, viajar, aprender e conviver juntos?

O Entre Tempos também quer abrir essa discussão. Vamos viver mais, mas longevidade não deveria significar apenas acrescentar anos à vida. Precisamos pensar em como viver esse tempo com qualidade, autonomia, participação e vínculos.

Talvez começar seja mais simples do que parece: olhar para quem está ao nosso lado. Um pai, uma mãe, um tio, um vizinho. Uma conversa, um café, uma carona ou uma atividade compartilhada podem criar encontros que fazem diferença.

E o ganho não é só para quem envelhece. Para os mais novos, conviver com outras gerações também significa ter acesso a histórias, experiências e diferentes formas de enxergar a vida. É conhecer outros caminhos, ouvir quem já passou por situações que eles ainda vão enfrentar, trocar referências e construir vínculos que ampliam seu repertório para além da sua própria geração.

E a troca acontece nos dois sentidos. Os mais velhos também aprendem com os mais novos, incorporam novas perspectivas, tecnologias, hábitos e formas de se relacionar com o mundo.

Talvez seja esse o sentido de uma sociedade preparada para viver mais: não separar as gerações, mas criar mais oportunidades para que elas convivam.

Porque, quando existe troca, todos têm algo a oferecer e algo a receber.

Apresentação
SENIOR LIVING UNICCO By Unimed
Sicredi Pioneira desde 1902
Realização
GRUPO SINOS