

O UNIVERSO DAS STARTUPS • OS MAIORES INVESTIDORES DE RISCO

# Forbes

Brasil

**PEQUENAS  
NOTÁVEIS**

EMPRESAS DE  
PEQUENO E  
MÉDIO PORTE  
**LÍDERES**  
EM SEUS  
SEGMENTOS

OVER  
65

CONHEÇA OS  
BRASILEIROS QUE  
DRIBLARAM A  
APOSENTADORIA  
E SEGUEM ATIVOS  
E INFLUENTES

**NÃO  
PODEMOS  
PARAR**

**ABILIO DINIZ FALA SOBRE A TURBULÊNCIA DO PAÍS  
E DÁ A RECEITA PARA VIVER MAIS E MELHOR**

EDIÇÃO 51

R\$ 27,70

ISSN 0771-315X/2021

03/14/2020

5 1

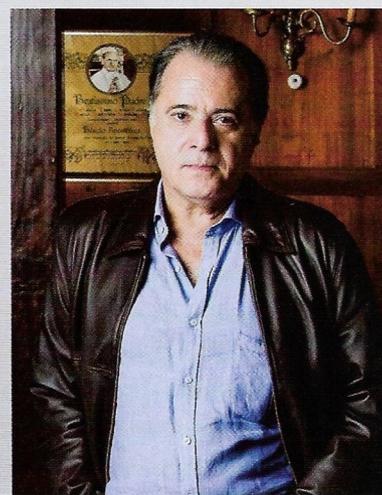
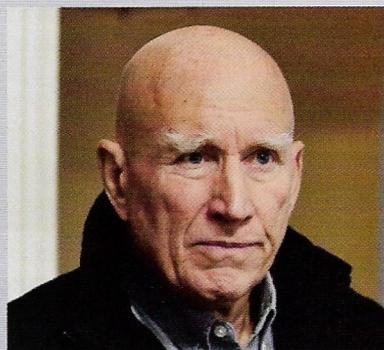
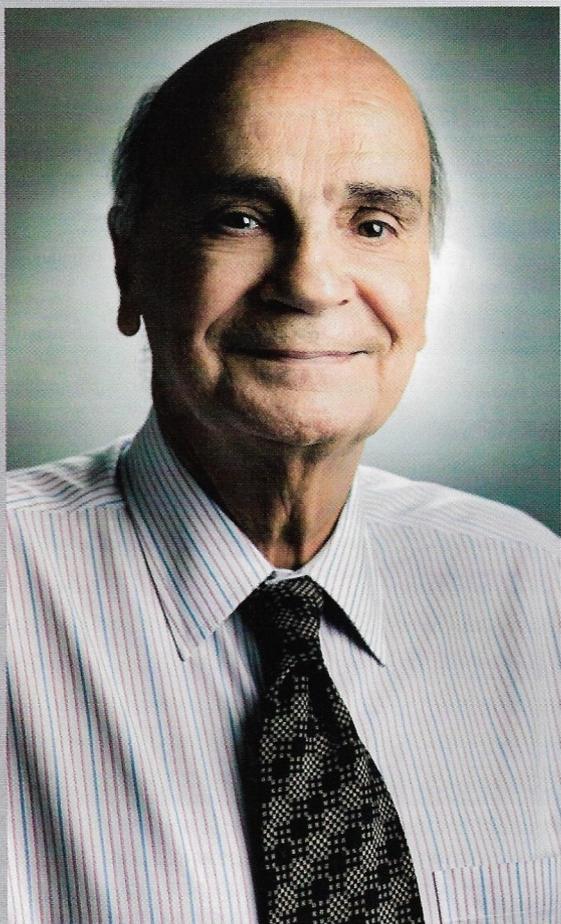


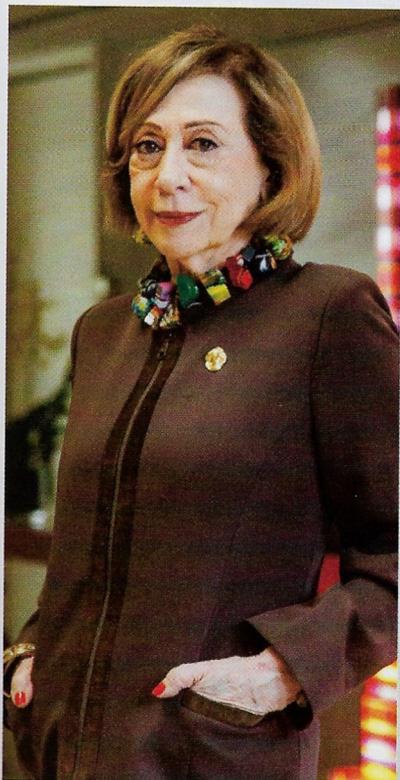
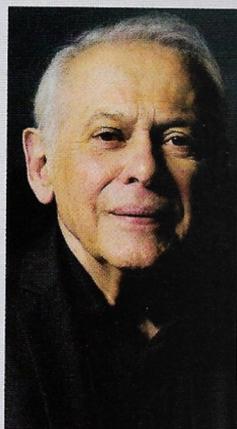
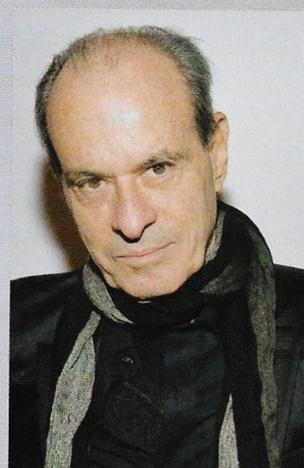
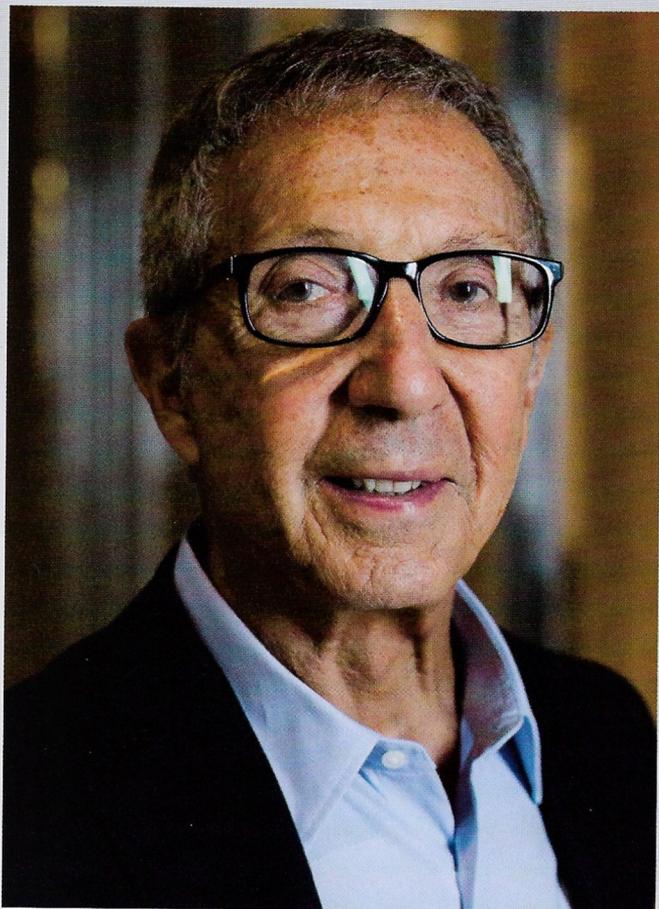
TEMPUR+SEALY  
apresenta

# OVER 65

*Inspirada nas discussões sobre a idade de aposentadoria no país, FORBES homenageia pessoas dos mais variados ramos de atividade que permanecem ativas, saudáveis e relevantes aos 70, 80, 90 anos. Gente como Abilio Diniz, Roberto Carlos, Drauzio Varella e tantos outros que são um exemplo de vida e de amor ao trabalho*

POR Gabriela Arbex, Giuliana Iodice, Leandro Manzoni e Marcos Lauro  
COORDENAÇÃO EDITORIAL José Vicente Bernardo





OVER  
65

Setor privado



# Nós não podemos parar

Abilio Diniz, 80 anos, fala sobre longevidade com qualidade e ressalta a importância das reformas depois de mais um escândalo no país

POR José Vicente Bernardo | FOTO Tomas Arthuzzi

Quinta-feira, 18 de maio, 10h40. Diante de imensos monitores e protegido por uma grossa parede de vidro, Abilio Diniz observa os índices das bolsas de valores em meio ao terremoto iniciado na véspera com a divulgação das acusações de Joesley Batista, dono da JBS, envolvendo, entre outros, o presidente da República, Michel Temer. Dezenove minutos antes, quando o Ibovespa registrava queda de 10,47%, foi acionado o circuit breaker, mecanismo de proteção usado em momentos críticos do mercado de ações. As negociações ficariam suspensas por 30 minutos.

Abilio sai da sala e dirige-se à equipe de FORBES para a sessão de fotos e a entrevista. Esperava encontrá-lo tenso ou mesmo furioso pelas perdas que registrava naquela manhã por culpa do concorrente (ele é, entre outras coisas, presidente do Conselho de Administração da BRF). Mas foi recebido, na sede da Península Participações (fundada pelo empresário em 2006), por um homem de olhar sereno, fala mansa e sorriso no rosto.

“Demorei para atender vocês porque eu estava ao lado da mesa, vocês viram. O pessoal já estava aqui desde as 5h da manhã – eram 10h na França. Os mercados travaram, todas as ações brasileiras caíram mais de 10%, o dólar disparou...”, conta, placidamente. A palavra que mais disse desde o início da hecatombe – e que repetiu várias vezes nesta entrevista – foi “calma”.

“Ontem à noite eu estava conversando com um assessor nosso em Brasília e ele disse: ‘Olha, vou ficar a noite toda atento aos acontecimentos e qualquer novidade eu te ligo’. Eu respondi: ‘OK. Se eu não atender é porque já fui dormir’. ‘Você vai dormir?’ ‘Claro, o que adianta eu ficar acordado? O que é que eu vou poder fazer?’ Era um momento importante para o país, mas nada dependia de mim. Fui dormir, hoje acordei no horário habitual, fiz meus exercícios e segui minha vida.”

Sobre os desdobramentos daquele evento, declarou: “O Brasil está desatando nós estruturais – as reformas. O importante é dar continuidade, independentemente de quem esteja à frente delas. Assim, o mercado se acalma e o país volta a caminhar”.

## SEIS PILARES

Além de ser um dos empresários mais importantes da história do país, ele está empenhado em compartilhar o que aprendeu e continua aprendendo sobre longevidade com qualidade de vida. Um dos pilares para se chegar a essa condição, segundo ele, é o controle do estresse.

Controlar o estresse, ensina Abilio, é não se exasperar com coisas que não são importantes – incluindo aquelas sobre as quais nada podemos fazer. “Escreva em um papel aquilo que realmente é importante para você. Vai descobrir que são sua saúde, seus entes queridos, nada muito além disso. O resto é secundário – o chefe, o trânsito, os prazos...” Em relação às coisas secundárias, o “truque” é ser organizado. “Planeje-se, crie sua rotina e tenha disciplina para segui-la.” Os outros cinco pilares são atividade física, alimentação saudável, autoconhecimento, espiritualidade e amor.

Atividade física ele pratica desde os 12 anos, quando cansou de ser vítima de bullying na escola (por ser “baixinho e gordinho”) e entrou em uma academia de lutas no centro de São Paulo. “Até hoje pratico boxe, além de natação, squash, exercícios aeróbicos e musculação.” Os exageros das maratonas e triatlos ficaram para trás (correu a última em 1997), mas aconselha: “Na velhice, existe o perigo das quedas. Por isso é importante fortalecer as pernas e fazer exercícios de equilíbrio”.

Alimentação saudável “não é viver de salada, mas evitar exageros”. Sobre a busca de autoconhecimento, ele diz ter recorrido à ajuda de um terapeuta aos 29 anos de idade, mas há quem possa alcançá-lo por conta própria. “Descubra quem você é, o que te deixa alegre, o que te irrita e te entristece. Você vai se conhecendo melhor e se relacionando melhor com o que está à sua volta.”

“O rico se vira. Pode estar a maior crise, o rico aplica nisso ou naquilo e se vira. O trabalhador, aquele que perde o emprego, não.”

Quanto a espiritualidade e fé, diz: “Minha força é a fé que eu tenho. Se eu fizer minha parte e pedir só aquilo que for justo, alcançarei”. Por fim, o último e não menos importante pilar é “viver com amor: ter ambição de fazer grandes coisas mas amar e valorizar as pequenas coisas que já temos”.

## FESTA DIFERENTE

Dentro dessa filosofia, Abilio comemorou seus 80 anos em dezembro em um evento diferente, realizado em Portugal com a presença de 280 amigos, parentes e experts convidados. “Resolvi celebrar esse momento da vida reunindo 17 referências mundiais em corpo, mente, espírito, relacionamentos e propósitos. Trouxemos gente de Harvard, de Oxford e outros lugares que, durante dois dias e meio, falaram sobre meditação, religiosidade, estresse. Foi incrível, um grande aprendizado para muita gente e para mim”, conta. “As pessoas ficaram impressionadas. E o encerramento, com a Fernanda Montenegro, foi comovente.”

Um dos mais impressionados foi o publicitário Nizan Guanaes, que publicou um artigo de agradecimento na *Folha de S.Paulo*. “Não foi um evento em causa própria, não era ele falando dele, ao contrário. Foi ele dividindo com as pessoas o que aprendeu e segue aprendendo ao longo da vida”, escreveu Nizan.

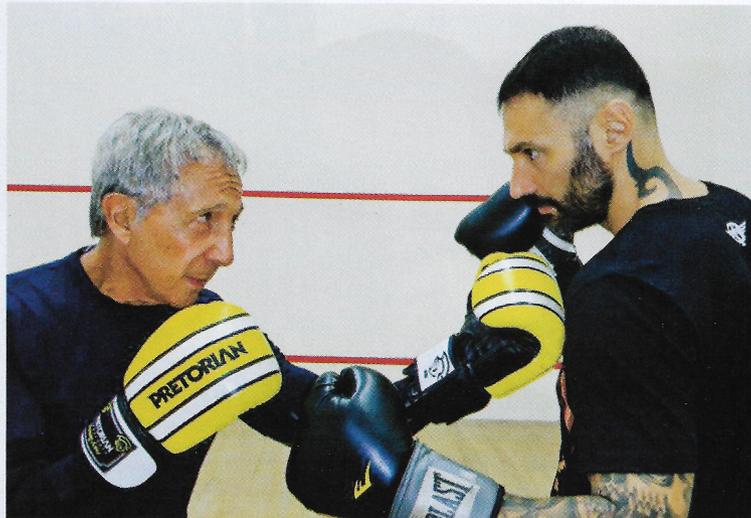
A doceira, início do império da família Diniz



Abilio e os filhos de seus dois casamentos



Participando de triatlo, modalidade que abandonou, e lutando boxe



## O INÍCIO

Abilio dos Santos Diniz nasceu em 28 de dezembro de 1936 em uma edícula na Rua Vergueiro, em São Paulo. “Éramos muito humildes. Minha mãe teve seis filhos, todos em casa”, conta. Seu pai, o português Valentim dos Santos Diniz, que emigrou para o Brasil muito jovem, era padeiro. Abriu uma doceira que batizou de Pão de Açúcar. Foi lá que, aos 13 anos, Abilio começou a trabalhar. “Ele me incentivava a participar. O que eu mais gostava era de ir com o motorista fazer entregas.” Mais adiante, a família abriu um serviço de bufê. “Meu trabalho era ir a igrejas e cartórios descobrir quem ia casar. Aí eu telefonava ou ia de porta em porta oferecer os serviços do bufê”, lembra. “Começamos a ter uma vida melhor quando abrimos o primeiro supermercado, em 1959.” De lá para cá, a história de sucesso dos Diniz é bem conhecida.

Além da Península e dos negócios no Carrefour e na BRF, ele dá aulas na FGV. “Preparar jovens para o futuro me dá muito prazer”, diz. Sua rotina “mudou muito” com a chegada dos dois filhos (10 e 7 anos) do segundo casamento. Acorda às 5h30, exercita-se por duas horas, faz crioterapia e sauna, toma banho e café da manhã e vai para o trabalho às 9h (quando há reunião) ou às 10h. Sai às 19h. Fica com a mulher e os filhos até dormir, às 21h30. Quando tem compromissos nos EUA ou na França, vai e volta no mesmo dia para ficar mais tempo com a família. Antes dos pequenos, praticava esportes três vezes por dia.



## NUNCA PARAR

Sua familiaridade com atividades físicas e suas pesquisas na área de longevidade e qualidade de vida fizeram dele um grande conselheiro. “No meu primeiro livro, eu dizia ‘faça qualquer esporte; desde que você se sinta bem, qualquer um vale’. No segundo, mudei: primeiro você precisa saber o que espera do esporte – é competição, lazer, distração, saúde? Se for saúde, por exemplo, esportes de endurance (maratonas, triatlos) não são a melhor coisa.”

Longevidade com qualidade, reforça, é o grande desafio para um futuro que já começou. “Tenho um grupo que estuda o que acontece com as pessoas no envelhecimento. Fisicamente, elas vão ficando com limitações físicas e vão se recolhendo. Não é uma coisa da cabeça delas. Acontece que andar cansa, ficar em pé cansa. Então vão ficando imobilizadas fisicamente, não saem de casa – e aí é que a cabeça começa a debilitar. Ficam desatentas, começam a ouvir menos. Melhorando a condição física, conseguimos melhorar a condição mental dessas pessoas”, diz Abilio, com visível paixão pelo tema.

“E você nunca pensou em parar de trabalhar, livrar-se de tantas responsabilidades e curtir a vida?”, pergunto. “Nunca. Simplesmente porque curtir a vida, para mim, é fazer o que eu faço: trabalhar, praticar esportes e ficar com a família. Vou trabalhar enquanto eu me sentir bem. Gosto de pensar em estratégias, de estar sempre bolando algo novo para fazer.”

“E gostaria de viver até que idade?”, continuo. “Sobre isso comecei uma aposta, uma brincadeira com o Jorge Paulo Lemann. Primeiro falamos em chegar aos 100. Agora já estamos em 110”, revela, divertindo-se. A julgar por sua força física, disposição e paixão por tudo que o cerca, não será tarefa difícil.