

## 01 DE OUTUBRO - DIA INTERNACIONAL DO IDOSO

### A VELHICE TEM DUAS FACES

Como lidar com o passar do tempo e ter um olhar direcionado na preparação da própria velhice.

Entender o envelhecimento como um processo que se constrói ao longo de toda uma vida, envolve a responsabilidade de cada um de nós enfrentarmos o processo do envelhecer.

E não só pensando em nosso próprio presente ou futuro, mas também o de outras pessoas, com quem convivemos, com quem interagimos em nosso trabalho de cada dia.

Viver mais, porém significa responsabilidade pessoal e social, significa manter um padrão de vida melhor, na velhice especialmente, ou similar ao de anos anteriores. Significa ressignificar os anos a mais que se tem de vida, não focando nas doenças, no sofrimento, mas nas possibilidades abertas em novos projetos de realização pessoal, e com implicações sociais.

É inevitável, o corpo muda, o primeiro fio branco cresce e as rugas aparecem.

O espelho pode não refletir a imagem considerada ideal, mas pode revelar as duas faces da velhice que a sua mente pode determinar como você vai viver e poder considerar a melhor fase da sua vida.

No dia 01 de Outubro, comemora-se o Dia Internacional do Idoso no Brasil e no mundo, reflita como você pretende enfrentar o seu futuro e contribuir para ter uma vida mais participativa e ativa na sociedade, realizando sonhos, novos projetos de vida, SEJA FELIZ.