

01/10/2019

"Sou Feliz com a Idade que Tenho" é tema de palestra na Câmara

Organizada pela Escola do Legislativo Comendador Walter Mazalli, foi realizada nesta terça-feira, 1, a palestra "Sou Feliz com a Idade que Tenho" na Câmara de Louveira. O tema foi apresentado pelo mestre e doutor pela Unicamp e professor da Unesp Afonso Machado, que abordou a questão do envelhecimento de forma lúdica e bastante descontraída, utilizando suas próprias experiências e vivências. O evento contou com as presenças do presidente da Câmara, vereador Laércio Neris e do presidente da Escola do Legislativo, o advogado Eliel Cecon.

Professor Afonso, que já lecionou em Louveira durante muitos anos em seu início de carreira, destacou que os jovens de hoje precisam se preparar para o envelhecimento, pois essa é uma etapa da vida que tem de ser vivida com alegria, paz e esperança. Com bastante bom humor, o palestrante abordou os problemas típicos da idade, como alterações motoras, visuais, esquecimentos e as perdas. Intercalando momentos de sua própria vida com o tema, o palestrante tornou a apresentação muito mais tocante e verdadeira.

"O que precisamos desenvolver para envelhecer bem?", indagou o palestrante, é ele mesmo respondeu: "ter confiança em si mesmo, boas relações, uma rede de apoio, disposição para pedir ajuda e integração social". Finalizando sua explanação, dr. Afonso apresentou cinco dicas importantes para viver bem: atividade física, ter amigos de diferentes faixas etárias, fazer o que gosta e realizar diferentes atividades. "E claro, é preciso ter fé, pois isso segura a vida da gente", frisou.