



*Envelhecer com sabedoria, aproveitando as oportunidades e construir uma convivência motivadora, fazem parte dos desafios das inúmeras fases de nossa vida.*

É sobre isto que resolvi escrever sobre alguns fatos que não conseguimos mudar, mas como vivencia-los e aproveitar e construir oportunidades ao longo de nossa vida.

Quando um espermatozoide e um óvulo se unem, trazendo, cada um, uma carga genética, formando um ovo embrionário e se dividindo, já começamos a envelhecer. Dispara o relógio da existência física.

Esta carga genética pode estar repleta de possibilidades, passadas de geração a geração. Exemplos as doenças hereditárias (anemia falciforme, talassemia), más formações que podemos nascer com elas, mas aprendemos a nos adaptar tendo a oportunidade de superar as deficiências impressas no nosso DNA, ou passar a vida reclamando de nossas limitações, infelizmente muitas vezes reforçadas pelos pais que com boa vontade de cuidar e proteger, retardam ou dificultam as possibilidades de superação.



Mas felizmente a grande maioria nasce saudável, com perspectivas de uma boa vida. Só não podemos deixar de lado, os hábitos familiares, que através dos exemplos ficam enraizados em nossos costumes. (tipo de alimentação, festas, bebidas, praticas esportivas, leitura, etc.), através dos exemplos que são observados vamos garimpando modos de nos portar, começando no núcleo e enriquecido nos vários núcleos que serão acrescentados em nossas vidas(escola), trabalho, religiosos, clubes, associações) onde o garimpo das ações e atitudes podem servir de modelo.

### **Como cuidamos do nosso físico?**

Como escolhemos a alimentação e as quantidades, nossas atividades físicas, nosso sono. E quando as doenças ou o funcionamento desgastado de nossos órgãos começarem a dar seus sinais, procurar ajuda, melhorar o rendimento sem sobrecarregar as estruturas enfraquecidas e até a colaboração de alguns medicamentos podem auxiliar no funcionamento e na manutenção para preservar por mais tempo um funcionamento satisfatório.



## Como cuidamos de nossos sentimentos?

Nossa existência e convivência com as outras pessoas é uma arte. Passamos boa parte de nossa vida voltados para nós mesmos. Esta pitada de egoísmo deve ser usada com moderação, pois em grande quantidade gerará um distanciamento dos demais, sempre com comparações que pode nos levar para a arrogância de sermos melhores que os outros, ou sempre descontentes por não termos as coisas que os outros têm, seja materialmente ou moralmente.

Valorizar o que temos, compartilhar com as pessoas que nos rodeiam, bons sentimentos, alimentos materiais e espirituais, cria uma atmosfera de boa convivência, e aquelas que não se afinam com esta forma de viver, procuram outras sintonias que se afinam e se afastam. Devemos entender as escolhas e não julgá-las, podemos esclarecer nosso ponto de vista e inclusive muda-los se percebemos que estávamos errados. A serenidade, o perdão e o amor são antídotos poderosos para desfazer conflitos e mágoas do passado.



## Viver o presente!

Não se apegue demais aos fatos passados, principalmente os desagradáveis, ruminando insucessos e ofensas mal resolvidas. Reconhecer nossas falhas se possível rir delas, isto mesmo, ver quão ridículo é acumular mazelas desagradáveis que nos corroem aos poucos. Se reconhecer seus erros peça desculpa o quanto antes ou delete de sua memória, ou preencha com coisas boas que possam diluir as coisas horríveis que possivelmente tenhamos feito. De Exemplo: um frasco de vidro com resíduos de uma substância toxica e mal cheirosa. cada vez que vemos ou passamos perto gera repugnância. Se levarmos a uma fonte ou a um rio e lavarmos com água corrente (preencher com coisas boas), aos poucos a substancia vai se diluindo, embora o cheiro ainda fica impregnado em nossas narinas, mesmo com o frasco limpo. Segundo passo respire ar puro e também aos poucos o cheiro vai se dissipando. Portanto conserte suas pendências enquanto tem tempo aproveite. Viva mais o presente com o que é possível fazer e não ficar comparando com o que eu fazia quando era mais jovem.



## A finitude

É uma constatação, nosso corpo físico tem um prazo de existência e vai terminar de alguma forma. Abruptamente em um acidente, ou se desgastando aos poucos. Não devemos fugir do assunto da finitude, vamos deixar para depois, este assunto é difícil, estamos sempre dando uma desculpa. Mas as pessoas que se preparam para isto com despreendimento, aproveitam muito mais sua vida, vivem cada momento, continuam aproveitando as coisas boas da vida, acrescentando conhecimento, experiências, trocando ideias ao invés de ficar trancados em seus quartos ou casas esperando um tempo de partida cada vez mais longo e deixam de desfrutar os momentos que temos, podendo ligar para alguém, contar histórias de vida jogar paciência, cantar, deixar gravações para os entes queridos, brincar com as limitações em vez de reclamar, pois isto afasta as pessoas, ninguém gosta de ouvir mazelas o tempo todo.

**VIVA CADA SEGUNDO COMO SE FOSSE O ÚLTIMO:  
POIS UM DIA VOCE ACERTA.**





## **Dr. Jamiro da Silva Wanderley**

Graduado em Medicina pela UNICAMP. Doutor em Medicina pela UNICAMP e especialista em Clínica Médica. Médico do trabalho na CTI (Fundação Centro Tecnológico para Informática). Coordenador do Programa de Semiologia da Faculdade de Ciências Médicas da UNICAMP (Universidade Estadual de Campinas). Membro da Academia Brasileira de Mágicos. Consultor nas áreas de Qualidade, Relacionamento e Saúde. Ministra cursos e palestras sobre Qualidade de Vida

### **LEIA TAMBÉM EM NOSSO SITE**

[Envelhecimento ativo: É possível envelhecer bem?](#)

### **ASSISTA EM NOSSO CANAL**

[ENVELHECIMENTO E AUTOUIDADO: uma estratégia de respeito à maturidade](#)

**Participe dos nossos cursos gratuitos**

[Curso Bem envelhecer – On-line](#)

### **ACESSE NOSSAS MÍDIAS**



[@escoladepais.org.br](https://www.instagram.com/escoladepais.org.br)



[@escoladepaisdobrasil](https://www.facebook.com/escoladepaisdobrasil)



[@escoladepais.org.br](https://www.escoladepais.org.br)



[\(11\) 95312-6011](https://api.whatsapp.com/send?phone=5511953126011)

