VIDA SAUDÁVEL

Oficina gratuita para o envelhecimento saudável

Especialista ajuda pacientes que desejam chegar ao caminho do bem-estar

POR RENAN SCHUINDT

Rio - Com base nos principais questionamentos percebidos em seu divã, a gerontóloga Vannessa Resende sentiu a necessidade de criar um projeto que apontasse os caminhos para o bem-estar físico, psíquico e social na velhice. Assim nasceu a 'Oficina do Despertar: longevidade consciente', que utiliza técnicas para trabalhar o emocional daqueles que pretendem chegar à terceira idade de forma saudável. Na 2ª edição do projeto, que acontece nesta quinta-feira, a especialista recebe o público para uma conversa intimista e esclarecedora sobre esta etapa importante da vida.

Segundo uma projeção do IBGE, a população idosa deverá dobrar até o ano de 2042. Atualmente, cerca de 13% dos brasileiros são idosos, algo em torno de 30 milhões de pessoas. "A velhice ainda é um tabu e estamos chegando lá repletos de insegurança. Para chegar bem a esta

PUBLICADO ÀS 14/08/2018 15:17:00
ATUALIZADO ÀS 14/08/2018 15:21:22



Projeto se baseia em quatro pilares: mente, corpo, espírito e afetividade

fase, o ideal é preparar a mente desde cedo", diz Vannessa.

Segundo aponta, se alimentar bem, conhecer o corpo e o próprio organismo, são atalhos para o bem-estar. "Todos sabem da importância da boa alimentação, mas pouco se discute sobre o autoconhecimento", diz.

OS QUATRO PILARES

O projeto se baseia em quatro pilares: mente, corpo, espírito e afetividade, e consiste em encontros mensais, sempre em busca do despertar da consciência para uma vida equilibrada. "Para viver bem, precisamos saber nos reformular perante os desafios", conclui a especialista. A oficina será na Barra da Tijuca. As inscrições são gratuitas e devem ser feitas pelo e-mail saussa26@gmail.com.