

ENVELHECER SEM ESMORECER

Incapaz de impedir a marcha inexorável da velhice, pode o homem, contudo, atenuar os seus efeitos, contornar as dificuldades encontradas e retardar a evolução da senilidade.

Com muita antecedência, quando ainda jovem, o ser humano deveria pensar na velhice agindo com inteligência, sagacidade, bom senso e sabedoria, para preservar o organismo dos fatores predisponentes da senilidade precoce ou penosa.

Que a disposição de espírito, a tristeza, o mau-humor, a inquietude, a pusilanimidade, a inveja e o ciúme contribuem para encurtar a vida.

Quase todo homem revela, durante a vida, grande preocupação em economizar e aumentar os seus bens materiais, mas não demonstra igual cuidado em relação ao capital saúde, que é entretanto, muito mais precioso que o acúmulo de riquezas.