



## LIÇÃO 10 O JOVEM E OS ANCIÃOS

### #conectou?

É possível ter uma velhice saudável e feliz?

O salmista diz na Bíblia que na velhice o prêmio recebido é o cansaço e o enfado, porém temos que analisar alguns pontos. Quando os Salmos foram escritos, havia uma ciência muito limitada e sem muitas perspectivas na questão saúde.

O tempo passou e como a própria Bíblia diz, a ciência se multiplicou, o homem começou a compreender o ser humano de uma forma muito mais eficaz e completa.

Algumas atitudes simples do dia-a-dia podem trazer uma velhice mais saudável e mais confortável, já que esta é uma regra universal, a velhice não escolhe posição social, raça e nem nível de intelectualidade.

Aprenda agora 6 regras básicas:

- 1) Faça exercícios diariamente de acordo com a sua capacidade
- 2) Alimente-se com frutas, verduras e outros alimentos saudáveis

3) Pratique a caridade, faça bem ao outro e isso lhe fará muito bem.

4) Nunca pare de sonhar, sempre tenha objetivos a serem alcançados, isso nos faz sempre caminhar para frente

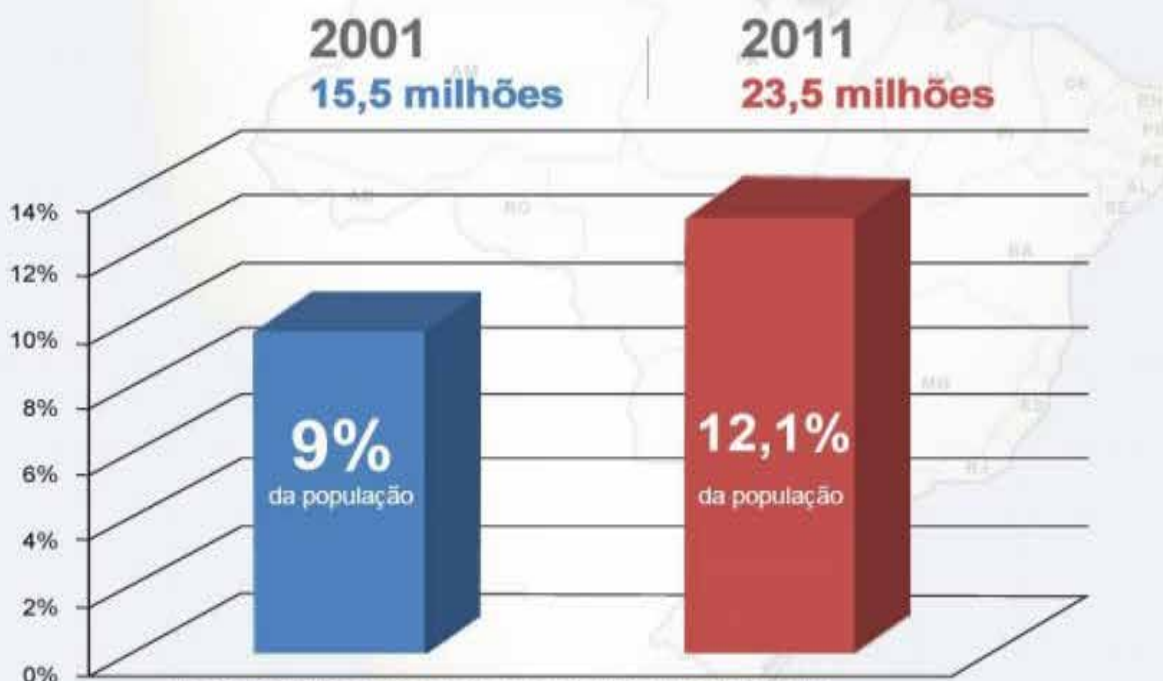
5) Aproveite as boas amizades e cultive a felicidade, E o mais importante:

6) Ande sempre com Deus, pois ele fortalecerá sua vida, mesmo que o corpo perca o vigor, a alegria da sua alma sempre será de um jovem.

#### Fonte consultada:

[www.sdh.gov.br](http://www.sdh.gov.br)

### Número de pessoas com mais de 60 anos



\*Em 2011, o total da população brasileira era de 195,2 milhões de habitantes

Fonte: Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios 2011/IBGE