

No 024 /2014

Boletim | Mútua

Boletim 024/2014

Ref.: Envelhecimento bem sucedido

Dr^a Tânia Kadima Magalhães Ferreira - CRM 52 44956-3 - Gestora dos Programas de Prevenção da Mútua.

Você não gosta da ideia de envelhecer? Ora, você não precisa envelhecer. Com certeza o calendário pode lembrá-lo de que outro ano passou, mais isso não significa que você tenha de agir como se fosse velho, ou sentir-se ou parecer velho.

Envelhecer é uma escolha, não uma sentença. Você pode com muita facilidade, decidir-se – e dizer ao seu corpo – a permanecer na idade de 50 anos o resto da vida, assim como pode aceitar o declínio físico e mental associado à sua entrada na casa dos 60, dos 70, dos 80 anos ou mais.

A verdade é que o envelhecimento não é um rolar dos dados. Você não precisa envelhecer, caso não queira. Isso se deve ao fato de que o envelhecimento não leva inevitavelmente a doenças, decadência e dependência, como muitas pessoas creem. Não importa sua idade, você pode continuar gozando de boa saúde, de felicidade e de um estilo de vida ativo.

Pense nisto. Os anos à sua frente podem ser na verdade um tempo de crescimento, criatividade e renovação.

“Guia da Clínica Mayo Sobre Envelhecimento Saudável”

Participe do Check up Mútua. Conheça nossos Programas de Prevenção de Saúde.

Deixe a Mútua cuidar de você!

Curta e compartilhe!



MÚTUA DOS MAGISTRADOS DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Rua Dom Manuel, 29 – 1º andar – Castelo – RJ – CEP: 20026-900

Tels.: (21) 2533-8375 / 2532-5026 – Fax: (21) 2215-4540

Site: www.mutuadosmagistrados.com.br

e-mail: mutuadosmagistrados@mutuadosmagistrados.com.br