

*Este trabalho foi expressamente elaborado
com vista à obtenção do grau de Mestre em
Saúde e Bem-Estar das Pessoas Idosas.*

Nunca te detenhas !!!

Tem sempre presente que a gente enruga,
o cabelo embranquece, os dias convertem-se em anos...

Mas o que é importante não muda;
a tua força e convicção não tem idade.

O teu espírito é como qualquer teia de aranha.
Atrás de cada linha de chegada, á uma de partida.

Atrás de cada conquista, vem um novo desafio.

Enquanto estejas viva, sente-te viva.
Se sentes saudade do que fazias, volta a fazê-lo.

Não vivas de fotografias amareladas...

Continua, quando todos esperam que desistas,
não deixes que enferruje o ferro que existe em ti.
Faz com que em vez de pena, te tenham respeito.
Quando não consigas correr atrás dos anos, trota.

Quando não consigas trotar, caminha.
Quando não consigas caminhar, usa uma bengala.

Mas nunca te detenhas !!!

Madre Teresa de Calcutá

