

P A P I R U S



D E B A T E S

Mario Sergio **Cortella**
Terezinha Azerêdo **Rios**

vivemos mais!
vivemos bem?



POR UMA VIDA PLENA

P A P I R U S



7 M A R E S

Resumo de Vivemos Mais! Vivemos Bem? Por Uma Vida Plena

Muito se tem escrito, falado e divulgado sobre o aumento da expectativa de vida. A todo momento ouvimos recomendações de como manter a qualidade de vida: prática de exercícios, alimentação saudável e assim por diante.

Para além de todas essas questões, há, contudo, uma experiência pessoal, única. A seu modo, cada um de nós pode fazer do próprio envelhecimento um processo de crescimento contínuo: não biológico, mas de aprendizado e convívio, de autoconhecimento e compreensão.

Assim, enfrentando a vida com coragem, compartilhando as experiências, sendo vital no dia a dia, talvez, além de longa, nossa vida possa ser larga, ampla.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)