

Autora: Ana Beatriz da Silva Ricalcati

17^o Prêmio EPIC de Educação
para o Trânsito
Tema: Desacelere
Categoria: Idoso

O semáforo da minha vida

Aos 69 anos,
aprendi uma lição valiosa,
a pressa não é companheira
da faixa de segurança.

Como idosa ganhei controle
da velocidade, enfim
não apenas de caminhos externos,
mas de cada atividade,
calmamente,
buscando me conhecer.

Alinhei minha alma,
meu corpo,
minha mente.

Alma grata ao chegar ao destino,
corpo relaxado numa vida saudável,
mente atenta.

Sou mais lenta, sim...
mas também cautelosa.
Encontrei o equilíbrio
entre a lentidão e a prudência.

Na estrada da minha vida,
avanço lentamente, sem acelerar.
Sigo meu semáforo interno,
meu coração decidiu caminho
e me leva o rumo certo
o caminho que é meu.

Vermelho - o sinal me faz parar.
Paro e aproveito para apreciar
os ipês da minha rua, lindos
revestidos de cores vibrantes
em cada estação.

Hoje, encantada,
vejo o que nunca via.

Amarelo - o sinal me diz
para ficar alerta.

Olho ao meu redor
e descubro detalhes
que na corrida de antigamente,
não enxergava.

Passavam sem que eu percebesse,
como o pôr do sol no horizonte.
Como o sinal amarelo da vida,
ressignifico meu trajeto
descubro coisas lindas
que antes não via.

Vejo a beleza do mundo
com meus velhos e novos olhos
encontro sentido
em cada momento.

Verde - sigo serenamente
com muito pela vida.
Passos reduzidos? Sim
Porém, com movimento físico
e mental
na mente, leitura, estudo,
conversas que despertam
idéias,
no corpo, academia, dança
caminhada
tudo é ação.

Cardio e musculação,
exercícios que me fortalecem.
Como idoso, entendi que,
com conscientização de que
o tempo passou,
terei qualidade de vida.

Desacelerar a vida, na maturidade,
não é parar de viver,
mas sim viver com segurança

e qualidade.