

Nessa terça-feira, 23/10, o Festival de Saúde Total - FEST 2018, com o tema **Saúde: sua atitude, sua competência**, contou com a palestra “Pós-carreira, um prato temperado de véspera”, ministrada pelo psicólogo Ricardo de Faria Barros, em comemoração aos 5 anos da Funpresp-Jud, completados no dia 14/10.

O Diretor-Presidente da Funpresp-Jud, Amarildo Vieira de Oliveira, a Presidente Substituta do Conselho Fiscal da Funpresp-Jud e servidora do TJDFT, Patrícia Peres, e o Conselheiro Deliberativo da Funpresp-Jud, Cícero Rodrigues de Oliveira Gomes, falaram antes da palestra sobre os avanços da Fundação, atualmente com 14.260 participante e patrimônio de mais de R\$ 270 milhões.

“Meus olhos estão brilhando em estar aqui”, foi assim que Ricardo iniciou sua palestra. Disse que não é comum uma instituição pensar e trazer seus servidores para falar sobre o momento da aposentadoria. “Precisamos temperar de véspera”, declarou Barros fazendo alusão ao nome de sua palestra. Continuou dizendo que é preciso “arranjar um porquê de viver” com uns 5 anos antes de chegar a aposentadoria. “A gente precisa de algo que projete a nossa vida pra frente”, completou.

No decorrer da sua apresentação, Ricardo mostrou a diferença das atividades das pessoas mais velhas há alguns anos atrás. Sugeriu que os participantes fizessem o exercício de eleger três motivos todos os dias para ser feliz durante 21 dias. Pediu para cuidar do olhar “se eu não cuidar do meu foco, a vida não vai ser como eu gostaria”, destacando que normalmente as pessoas só colocam foco na ‘falta’ e não no que se tem.

O palestrante ainda fez uma dinâmica que colocou todos os presentes para pensar sobre o que gostariam de fazer dos 80 aos 100 anos. Depois, fez mais uma na qual os participantes encheram balões azuis. Afirmou que são necessários três aspectos para chegar aos mais de 100 anos: vitalidade biológica, atitude emocional e social positivas e recursos financeiros. Na ocasião, foi entregue o prêmio de fotografia realizado pela Funpresp-Jud e houve, também, sorteio de brindes.

O FEST 2018 acontece em todos os fóruns do DF, de 22 a 26 de outubro, com ações de promoção da saúde, prevenção de doenças e iniciativas voltadas à sustentabilidade e à inclusão das pessoas com deficiência.

**Fonte:** [TJDFT](#), em 24.10.2018.