

Documentário - A Mente em Movimento

Autora: Eduarda Rodrigues da Silva

O documentário 'A Mente em Movimento' mergulha no mundo dinâmico e inspirador dos idosos que descobriram o poder transformador do movimento e do lazer em suas vidas. Através de relatos emocionantes e experiências pessoais, o filme explora como a prática regular de atividades físicas e a busca por momentos de lazer não apenas mantêm a saúde física, mas também promovem um bem-estar mental profundo. Enquanto especialistas em saúde e profissionais dedicados oferecem insights valiosos, este documentário ilumina o caminho para uma vida vibrante e gratificante na terceira idade, celebrando a vitalidade e a alegria que o lazer e a atividade física podem trazer, independentemente da idade.

Link: <https://youtu.be/VJlirM5mEaE>