

# A Idade da Alma

written by Inês Roseta | 8 de Março, 2026

**OCIDADÃO**  
Journalismo Livre

**CRÓNICA**  
Inês Roseta



Apresento-vos a Isabel. Não vou dizer a idade porque isso não diz nada sobre ninguém.

Já faz aulas comigo há 2 anos!

É sempre a primeira a chegar ... quase sempre antes de mim.

Às sete da manhã já está à porta, tapete na mão, pronta para praticar.

Dá aulas de pintura, participa nas aulas de grupo, ri, conversa, vive!...

Claro que tem dores.

Claro que tem artroses.

Claro que o corpo conta histórias de uma vida inteira.

Mas ela vem!

Todos os dias, ela vem.



Isabel e Inês. Direitos reservados.

Há uma juventude que não se mede nos anos.

Mede-se na vontade, na disciplina, na forma como escolhemos estar presentes.

Se a idade fosse energia, a Isabel, seria mais nova do que muitas pessoas com metade da sua idade.

Uma alma jovem.

Uma inspiração silenciosa.

Um lembrete diário de que vitalidade é uma escolha.

Obrigada por me deixar caminhar ao seu lado, querida Isabel.

