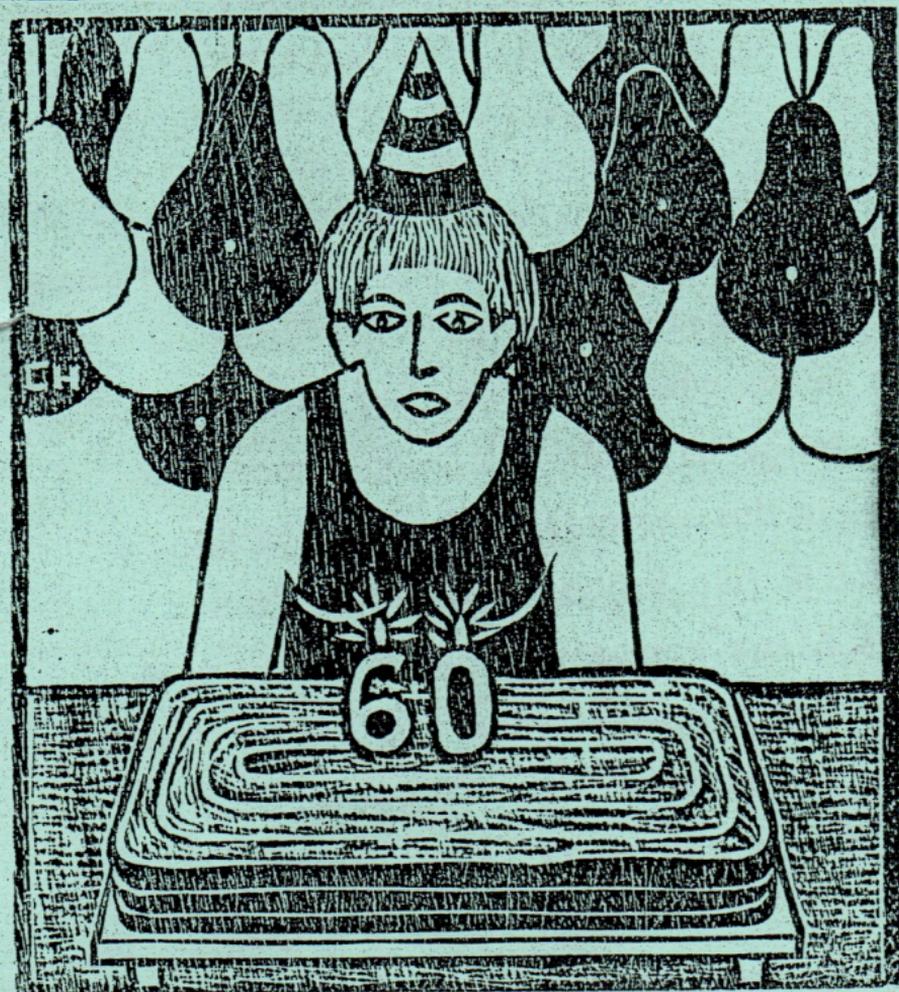


Academia dos Cordelistas do Crato

COMO CHEGAR AOS SESSENTA COM SAÚDE E ALEGRIA

Autora: M A N A — Cadeira N° 11



Crato-Ce. novembro / 2009 – xilogravura: Carlos Henrique

Apresentação

B U L A

“Com ondas bem calmas e um céu que se azula,
o barco da vida começa a jornada,
um vento que sopra com boca de fada
nos tange as velas com força, com gula.
Depois dos sessenta, a maré se açula,
o sol já não brilha, cadê o luar?
pois Mana ensina em que praia ancorar,
que depois dos sessenta, sem remo e sem vela,
se pode na noite soltar a goela,
cantar um galope na beira do mar.”

José Flávio Vieira

Como Chegar aos Sessenta com Saúde e Alegria

Vou fazer sessenta anos
tenho por filosofia
concretizar os meus planos
viver bem o dia-a-dia
em paz, com tranquilidade
crescer na felicidade
pras amigas com valia
eu vou mostrar, fique atenta
como chegar aos sessenta
com saúde e alegria.

Amê para ser amada
pois quem ama é bem feliz
pela vida apaixonada
unindo o que faz e diz
com muito amor e carinho
no coração faça um ninho
de ternura e harmonia
a alma assim alimenta
e você chega aos sessenta
com saúde e alegria.

Tenha uma vida saudável
não fale mal de ninguém
procure ser agradável
inovar, fazer o bem
vá a missa, tenha fé
mostrando que você é
uma pessoa sã
que instrui e orienta
e chegará aos sessenta
com saúde e alegria.

Da saúde cuide bem
faça exames, prevenção
poderá chegar aos cem
com muita disposição
hoje a ciência comprova
que a vida se renova
a cada nascer do dia
a longevidade aumenta
e você chega aos sessenta
com saúde e alegria.

Faça exercícios com gosto
aumente sua energia
tenha um corpo bem disposto
trabalhe com harmonia
leia muito, se renove
se auto analise, aprove
viva sempre em sintonia
se a paz você ostenta
há de chegar aos sessenta
com saúde e alegria.

Procure dormir em paz
tranquila, silenciosa
todo aquele que assim faz
tem a vida prazerosa
não tenha dor de cabeça
pra dormir bem não esqueça:
pague as contas sempre em dia
a tudo esteja atenta
e chegará aos sessenta
com saúde e alegria.

Seja amiga das crianças
procure brincar com elas
reviva suas lembranças
sem censuras, sem sequelas
cante, dance, se anime
pois quem a tudo reprime
é uma pessoa fria
nem o coração esquentado
não chegará aos sessenta
com saúde e alegria.

Se você não é casada
seja uma bondosa tia
ensine a garotada
manter a mente sadia
com responsabilidade
independente da idade,
mostre da vida a valia
se já tem mais de cinquenta
há de chegar aos sessenta
com saúde e alegria.

Seja comunicativa
discreta, sem demasia
tenha a mente bem ativa
fuja da monotonia
se assim você proceder
como retorno vai ter
do sucesso a garantia
quem otimismo fomenta
há de chegar aos sessenta
com saúde e alegria.

Tome vinho todo dia
porém com moderação
ele é bom, traz energia
pro cérebro e coração
a ciência comprovou
e a medicina adotou
com muita sabedoria
vinho revigora, alenta
ajuda chegar aos sessenta
com saúde e alegria.

Dinâmica, otimista
mantenha um bom astral
não perca nunca de vista
a busca de um ideal
procure viver contente
praz novidades atente
ouça músicas, sorria
se não completar noventa
há de chegar aos sessenta
com saúde e alegria.

Não abuse da vaidade
haja com diplomacia
viva com sobriedade
e bastante simpatia
se você for antipática
rigorosa, sistemática
dos outros se distancia
e se nada lhe contenta
não vai chegar aos sessenta
com saúde e alegria.

Valorize o presente
recorde com nostalgia
o que lhe deixa contente
não o que lhe angustia
tristeza, insatisfação
fazem mal ao coração
e a saúde atrofia
quem da vida se lamenta
não vai chegar aos sessenta
Com saúde e alegria.

Se você está pensando
que isso é utopia
e estou exagerando
no viver o dia-a-dia
certamente digo não
a vida é uma canção
com nuances de magia
quem não cria, não inventa
não chegará aos sessenta
com saúde e alegria.

Você que já está perto
dessa idade completar
sei que essas dicas por certo
muito frão lhe ajudar
então vá se preparando
que esse dia chegando
lhe trará mais energia
muitos anos viverá
dos sessenta passará.
Com saúde e alegria.

Esses conselhos que dei
vão lhe trazer melhoria
por experiência sei
pois sigo a maioria
graças a Deus em dezembro
do meu natalício lembro,
com certeza dois é o dia
e a fé que me sustenta
diz que vou fazer sessenta
com saúde e alegria.

Dados da autora

Francisca Maria Cardoso de Oliveira (Mana) nasceu e reside no Sítio Romualdo, município do Crato - Ceará.

É membro da Academia dos Gordelistas do Crato, ocupando a cadeira nº 11 que tem como patrono o professor José Esmeraldo da Silva (Zé professor).

É formada em Pedagogia pela Faculdade de Filosofia do Crato.

Já publicou vários cordéis com com grande aceitação dos leitores.

ACADEMIA DOS CORDELISTAS DO CRATO

19 anos lutando pelo cordel e pela
cultura genuinamente sertaneja
Tem mais de 500 títulos publicados
Mais de 1 milhão de folhetos levando
o Nordeste para o mundo

Praça Cel. Filemon Teles S/N
CEP 63.100-970 — Crato - Ceará
Telefone: (88) 3523-3947/3523-4442
academiadoscordelistasdocrato.hpg.ig.com.br

bowdes

Composto e impresso na Gráfica
COISAS DO MEU SERTÃO da Academia dos Cordelistas do
Crato Adquirida pela Lei Jereissati de Incentivo à Cultura