

# Parar o tempo não: acompanhá-lo atentos

Não vamos falar sobre novo ano e como o tempo passa rápido – porque passa mesmo. Mas, se a gente acompanhar essa jornada com uma certa consciência e cuidados sistemáticos, conseguimos pelo menos adiar – e até mesmo evitar os temidos sinais e manchas acentuados na velhice.