

Hora Cantante e Cardápio Musical

A **Hora Cantante** trouxe música e emoção para as comemorações. O evento, realizado online, reuniu os participantes do **Projeto Cantoria**, sob a coordenação da musicista **Letícia Reiss**. Em um encontro virtual repleto de entusiasmo, os associados soltaram as vozes e cantaram, celebrando o Dia do Aposentado e os 40 anos da AEAMG.

Além das apresentações ao

vivo, a celebração contou com um **Cardápio Musical**, um documento interativo em PDF, produzido pela musicista com o apoio dos cantantes, com *links* que remetiam às músicas interpretadas pelos integrantes do Projeto Cantoria. A iniciativa reforçou o compromisso da AEAMG em promover atividades socioculturais, que vão além do entretenimento, estimulando

do a saúde mental, o bem-estar e o fortalecimento dos laços entre os associados.



ACESSE AQUI



Palestra aborda os pilares para uma longevidade saudável



Durante sua apresentação, ela destacou a importância de um envelhecimento ativo, baseado em hábitos saudáveis e na prevenção de doenças crônicas.

Os quatro pilares para envelhecer bem

Segundo a Dra. Mônica, uma longevidade saudável está diretamente ligada a quatro pilares fundamentais:

Saúde física

Prevenção de doenças, alimentação equilibrada e prática regular de atividades físicas.

Saúde mental

Manter a mente ativa, estimular a cognição e ter boas noites de sono.

6 **Seguindo a programação**, no dia 28 de janeiro de 2025, a AEAMG recebeu a médica geriatra **Dra. Mônica Campanha** para uma palestra extremamente importante com o tema "**Os pilares para viver melhor: caminhos para uma longevidade saudável**". O evento foi realizado na sede da associação e foi gravado e disponibilizado via canal do YouTube da AEAMG, permitindo que os associados do interior também assistissem.

Com um currículo extenso e renomado, a Dra. Mônica é especialista em Geriatria e Gerontologia, Mestre em Neurociência e idealizadora do programa ALPES (**Assessoria para Longevidade e Planejamento do Envelhecimento Saudável**).