

# 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.



# 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**).

### Saúde financeira

Planejamento para o futuro, garantindo independência e qualidade de vida.

### Saúde espiritual

Ter propósito de vida, cultivar bons relacionamentos e desenvolver uma visão positiva sobre o envelhecimento.

Ela ressaltou que, entre os centenários estudados ao redor do mundo, há um fator comum: a baixa incidência de doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, por exemplo. Por isso, a prevenção e o autocuidado são essenciais para garantir mais anos de vida com qualidade.

Ressaltou ainda sobre a importância de movimentar-se. A atividade física é o mais eficaz remédio que promove longevidade. Segundo a OMS, recomenda-se 150 a 300 min de atividade física de moderada intensidade por semana. Deve ser inserido na rotina como qualquer outra obrigação. Não é escolha! O melhor? Depende do propósito e capacidades. Força, flexibilidade, capacidade aeróbica, equilíbrio. Sobre a alimentação, a geriatra trouxe a importância das proteínas à medida que envelhecemos. Em todas as refeições é recomendável que tenha proteínas. “*Descasque mais e desembulhe menos*” afirmou a geriatra.

Um tema muito interessante que chamou a atenção de todos foi quando ela abordou sobre a cognição/aprendizados e a relação com a prevenção de demências. Segundo Dra. Mônica, algumas dicas importantes são:

- Controle da hipertensão, diabetes, obesidade, depressão, álcool e cigarro;

- Exercício físico;
- Audição e visão;
- Escolaridade (aprendizado).

**E ainda, para refletir:** O que sua mente tem consumido? Você é destes que adora assistir a tragédias na televisão? Como está sua relação estresse x descanso? Tem priorizado programas que te permitem relaxar? Participa de grupos sociais? Tem amigos? O isolamento social é uma das causas da depressão, portanto, mantenha-se ativo e participativo de atividades culturais, sociais e familiares, mantendo o bom humor e a alegria.

Além destes fatores, a espiritualidade, a relação com o divino, com a religiosidade, o desapego, o otimismo, o contato com a natureza, tudo isso vai ter feito a vida ter valido a pena.

### Troca de experiências e aprendizado

A palestra foi um momento enriquecedor para os associados, que puderam interagir, tirar dúvidas e compartilhar suas experiências. Além disso, a Dra. Mônica destacou a importância de adotar medidas práticas para promover saúde ao invés de apenas tratar doenças.

*“Falamos sobre propósito de vida, relações sociais, qualidade do sono, alimentação saudável, atividade física e estímulo da mente e da cognição. Tudo isso contribui para um envelhecimento saudável e equilibrado”*, explicou.

A palestra completa está disponível no YouTube da AEAMG. Assista e comece hoje a transformar sua longevidade!

ACESSE AQUI

