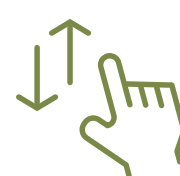
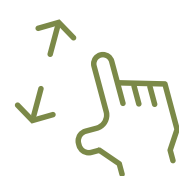


Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 7 - Edição 90, setembro 2026

Assista aos vídeos, clique nos links e aproveite o conteúdo da nossa revista **100% interativa!**



LONGEVIDADE

Mais anos, mais possibilidades

No Mês do Idoso, uma edição especial sobre viver bem em todas as fases da vida.

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Inscrições
www.ticketsports.com.br

Siga
@guiaviverbem e
@corridapirangipraiano



Corrida
**Pirangi
Praiano**
2026

 31/01/27  Praia de Pirangi
 4 km, 8 km e caminhada



PATROCÍNIO  **viver**
SAÚDE

**Uiver
bem**

Longevidade é sobre vida

Estamos vivendo mais. E essa conquista nos convida a pensar não apenas em quantos anos teremos pela frente, mas em como queremos vivê-los.

Como chegar aos 50, 60, 70 ou 80 anos com autonomia, saúde, disposição e novos planos? Como continuar aprendendo, trabalhando, viajando, convivendo e ocupando nosso espaço na sociedade?

É com esse olhar que a VB Digital apresenta esta edição especial dedicada à longevidade, em um período ainda mais simbólico: o Mês do Idoso. Mais do que marcar uma data no calendário, este é um momento para ampliar a conversa sobre envelhecimento, respeito, protagonismo e qualidade de vida.

A Expo Longevidade 2026 também colocou essas questões no centro do debate, reunindo diferentes temas e perspectivas sobre saúde, comportamento, trabalho, relações, autonomia e bem-estar. A partir dessa discussão, ampliamos nosso olhar para apresentar também serviços e profissionais que atuam diretamente com esse público, contribuindo para uma vida mais saudável, ativa e independente.

Nesta edição, acompanhamos ainda a 1ª Caminhada de Conscientização da Alopecia Areata, uma iniciativa que reforça a importância da informação, do acolhimento e da visibilidade para condições que impactam a autoestima e a qualidade de vida de muitas pessoas.

Queremos, assim, contribuir para uma visão mais atual e positiva sobre o envelhecimento, valorizando pessoas que seguem ativas, participativas e abertas a novos projetos e experiências.

Viver mais é uma conquista. Viver melhor deve ser o nosso compromisso.

Que estas páginas inspirem reflexões, novas conversas e, principalmente, um olhar mais humano sobre o passar dos anos.

Porque qualidade de vida não tem idade. E longevidade, antes de tudo, é sobre vida.

Boa leitura!

 @guiaviverbem 

 @TvViverBem 

 guiaviverbem.com.br 



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



FORMAMOS BONS CRISTÃOS E HONESTOS CIDADÃOS



- ✓ Ensino Médio com sistema **Bernoulli**
- ✓ **Excelência** em projetos acadêmicos
- ✓ Desenvolvimento **humano e emocional**
- ✓ Esportes, arte e cultura
- ✓ **Formação integral** em todas as fases

Da **Educação Infantil** ao **Ensino Médio**, cada aluno é preparado com base no amor, na razão e na fé, unindo conhecimento, valores e propósito.

 salesianorn.com.br



Unidade São José
(84) 3211-4220



Unidade Dom Bosco
(84) 3608-1694

Uver
bem

#Capa



Antônio Roberto e Gustavo Porpino comemoram o sucesso da Expolongevidade 2026

9ª Expo Longevidade debate Idade Projetiva e atrai centenas de participantes ao movimentar a Economia Prateada em Natal

Evento no Praiamar Arena Hotel reuniu especialistas nacionais, palestras, oficinas e feira com foco em qualidade de vida, tecnologia e empreendedorismo para o público 50+

Com o conceito “Qualidade de vida não tem idade”, a cidade de Natal sediou a 9ª edição da Expo Longevidade, realizada nos dias 16 e 17 de setembro, no Praiamar Arena Hotel (antigo Holiday Inn). Promovida pela Argus Eventos, dos empresários Gustavo Porpino e Antônio Roberto Rocha, a feira se consolidou como o principal ponto de encontro no Estado para discutir autonomia, bem-estar, saúde e as novas oportunidades do mercado da longevidade.

O evento movimentou a capital potiguar ao registrar uma média diária de público de aproximadamente 600 pessoas. A estrutura contou com uma equipe de staff de 16 profissionais e uma ampla Feira de Produtos e Serviços 50+ composta por 32 estandes e espaços de expositores. Ao longo de dois dias intensos de imersão, a programação ofereceu 13 palestras e 6 oficinas e workshops, abrangendo especialistas em nutrição, geriatria, psicologia, mastologia, endocrinologia, otorrinolaringologia e educação física.



O público aprende e se diverte

Para Gustavo Porpino, um dos idealizadores da Expo Longevidade, esta edição marcou um salto de maturidade nos debates ao ir muito além dos temas tradicionais de saúde física. “Trouxemos um conteúdo que extrapolou os temas da saúde e bem-estar! Na verdade, ampliamos o escopo de discussão, uma vez que apontamos a nova perspectiva de ‘Idade Projetiva’, a mudança no mercado de trabalho e as inúmeras oportunidades de empreender dentro da chamada ‘Economia Prateada’. A vigorosa transformação demográfica vivenciada pelo Brasil nos direciona para um novo mercado

consumidor, mais maduro e que, via de regra, não se sente percebido. É o nicho de mercado 60+. E o time da Argus Eventos está olhando para esse público”, destaca Porpino.

Um dos destaques da programação foi a participação de David Villalva, fundador da Digitalidade, startup paulista de assistência tecnológica focada no público sênior. Especialista em estratégia de marca com mais de uma década de atuação na Economia Prateada, Villalva ministrou a palestra “Seu cliente 60+ não é digital. É tecnológico e isso é uma oportunidade”.

A relevância do debate reflete números expressivos: o Brasil conta com mais de 32 milhões de pessoas com 60 anos ou mais e supera 55 milhões ao incluir o segmento 50+, movimentando uma economia estimada em R\$ 1,9 trilhão. Segundo Villalva, as marcas e startups precisam compreender que os longevos utilizam a tecnologia associada a necessidades práticas e objetivos concretos, abrindo espaço para novos produtos e experiências customizadas.

A Expo Longevidade 2026 reafirmou que envelhecer pode representar o início de novos projetos e conquistas, promovendo uma mudança de olhar sobre o protagonismo e as possibilidades do público sênior.



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



Viver bem
é a nossa
melhor escolha
para você.

A vida é feita de escolhas. A nossa é sempre cuidar melhor de você, com um acompanhamento completo para cada momento da sua vida. Porque, quando o assunto é saúde, **a melhor escolha é Viver.**

- Ampla rede credenciada
- Diversos perfis de planos



Chegou o seu
plano de saúde



planoviversaude.com.br | (84) 3114-1100

ANS - n.º 424430

Viver
bem

#Convivência



A unidade Fiuza Natal é a primeira franquia da rede da Região Nordeste

Depois dos 60, uma escola para continuar aprendendo e convivendo

Centro de convivência aposta em atividades físicas, estímulo cognitivo e socialização para promover um envelhecimento mais ativo e independente

E se, depois dos 60 anos, fosse possível voltar à escola? Não para repetir as disciplinas tradicionais, mas para movimentar o corpo, exercitar a mente, fazer amigos, descobrir novas habilidades e continuar aprendendo. Essa é a proposta do FIUZA, centro de convivência voltado para idosos ativos e independentes que chega ao Rio Grande do Norte.

Com sede em Ribeirão Preto (SP), onde atua há 13 anos, o FIUZA apresentou sua proposta durante a Expo Longevidade, em Natal. Segundo Adriana Oliveira, o trabalho é estruturado em três pilares: físico, social e cognitivo.





Adriane Oliveira e o gestor comercial Arthur Germano

A dinâmica lembra mesmo uma rotina escolar. Há material didático próprio e uma programação que varia ao longo da semana. Entre as atividades estão educação física, dança, fisioterapia, musicoterapia, psicomotricidade e oficinas de artes.

O dia também inclui café da manhã, almoço e lanches. Mais do que refeições, esses momentos são utilizados para estimular a convivência e a criação de vínculos entre os participantes.

“Envelhecer não é somente ficar sem fazer nada. Cada vez que a gente soma anos à nossa idade a gente precisa continuar aprendendo”, destaca Adriana.

A proposta é diferente de uma clínica ou instituição destinada a pessoas que necessitam de assistência para as atividades diárias. O público do FIUZA é formado por idosos independentes, capazes de realizar sozinho tarefas como se locomover, se alimentar e administrar a própria medicação.



As atividades para trabalhar o corpo estão na programação diária

A frequência também pode ser adaptada à rotina de cada pessoa. É possível participar das atividades de uma a cinco vezes por semana, com programação diferente a cada dia. A matrícula inclui alimentação, material didático e acompanhamento de uma equipe multidisciplinar.

Em Natal, o FIUZA está localizado na Avenida Gustavo Guedes, 1725, em Capim Macio, próximo à Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Mais do que ocupar o tempo, a proposta reforça uma mudança importante na maneira de enxergar a longevidade: somar anos também pode significar somar experiências, relações e novos aprendizados.

Fiuza Natal



@fiuzanatal



84 99129 5040

CLIQUE AQUI
PARA VER NOSSO VÍDEO



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



**Há mais de
40 anos cuidando
da sua saúde com
confiança e excelência.**



ONDE NOS ENCONTRAR:

Av. Campos Sales, nº 694 - Tirol

☎ (84) 3211- 5093

Av. Miguel Castro, nº 1095 - Lagoa Nova

☎ (84)3206-5096

PARA MAIS INFORMAÇÕES:



84 98153-4044



labflemingnatal.com.br

lafnatal@gmail.com

PARA SEGUIR:



@lafnatal

**Uver
bem**

#Nutrição

#Evento



Além das orientações nutricionais, o livro conta com mais de 100 receitas saudáveis

3 dias para desinflamar o intestino

Um período curto pode ser o primeiro passo para observar como o intestino responde quando reduzimos estímulos, simplificamos a alimentação e cuidamos melhor da rotina.

Barriga inchada, gases, desconforto depois das refeições, intestino preso ou funcionando rápido demais. Muitas pessoas convivem com esses sintomas por tanto tempo que passam a considerá-los normais. Não são.

Quando falo em “três dias para desinflamar o intestino”, não estou prometendo uma transformação milagrosa em 72 horas. A proposta é outra: criar um período de pausa, reduzir possíveis irritantes e observar a resposta do organismo.

Durante esses dias, a alimentação deve ficar mais simples. Menos ultraprocessados, açúcar, álcool e preparações muito gordurosas. Em algumas situações, também podemos reduzir temporariamente determinados alimentos que, embora sejam saudáveis, podem aumentar fermentação, gases e distensão em pessoas mais sensíveis. Mas isso precisa ser entendido como estratégia, não como uma lista de alimentos proibidos para sempre.



Dra Graça Moraes, nutricionista

No meu livro Intestino, onde a saúde começa, transformei esse conceito em um plano prático de três dias, com orientações e sugestões alimentares para quem deseja experimentar esse primeiro movimento de cuidado.

Três dias não resolvem tudo. Mas podem ensinar algo muito importante: escutar o próprio corpo é o começo da mudança.

Dra. Graça Moraes

Nutricionista



Outro ponto fundamental é a hidratação. Beber água adequadamente, mastigar com calma e respeitar os horários das refeições são atitudes simples que fazem diferença. Sono, atividade física e manejo do estresse também entram nessa equação. O intestino não está separado do restante do corpo.

E talvez o maior aprendizado desses três dias seja justamente este: prestar atenção aos sinais. Como está sua barriga ao acordar? Como você se sente depois das refeições? Seu intestino funciona todos os dias? Quais alimentos parecem aumentar o desconforto?

CONHEÇA O LIVRO

No novo livro, a nutricionista Graça Moraes reúne informações e orientações práticas para compreender melhor a saúde intestinal, além de estratégias alimentares, receitas e um plano de três dias para iniciar esse cuidado.

Onde encontrar:

- 📍 Enteral Nutrition
- 📍 Empório Nutricare
- 📍 Formule Farmácia



Café para EnvelheSer: um convite para pensar quem queremos ser

Ângela Costa, Geriatra CRM RN 5339 RQE 5267

Café para EnvelheSer nasceu do desejo de conversar sobre algo que diz respeito a todos nós: o processo de envelhecer. Mais do que falar sobre doenças ou sobre o passar dos anos, eu queria provocar uma reflexão sobre as escolhas que fazemos hoje e que ajudam a construir a forma como chegaremos ao futuro.

Ao longo do livro, percorro os pilares do estilo de vida — alimentação, movimento, sono, relações, propósito, saúde emocional

e outros aspectos que influenciam diretamente nossa longevidade. Ao final de cada capítulo, deixo uma reflexão para que o leitor faça uma pausa e olhe para a própria vida. Afinal, conhecimento só produz transformação quando nos leva à ação.

E por que “Café”? Porque uma boa leitura quase sempre combina com uma xícara de café, um chá ou aquela bebida preferida. Mas também porque o café agrega. É em torno dele que amigos conversam, famílias se encontram e histórias são



Dra. Ângela Costa , geriatra

compartilhadas. Queria que este livro tivesse exatamente essa atmosfera: uma conversa próxima, acolhedora e verdadeira.

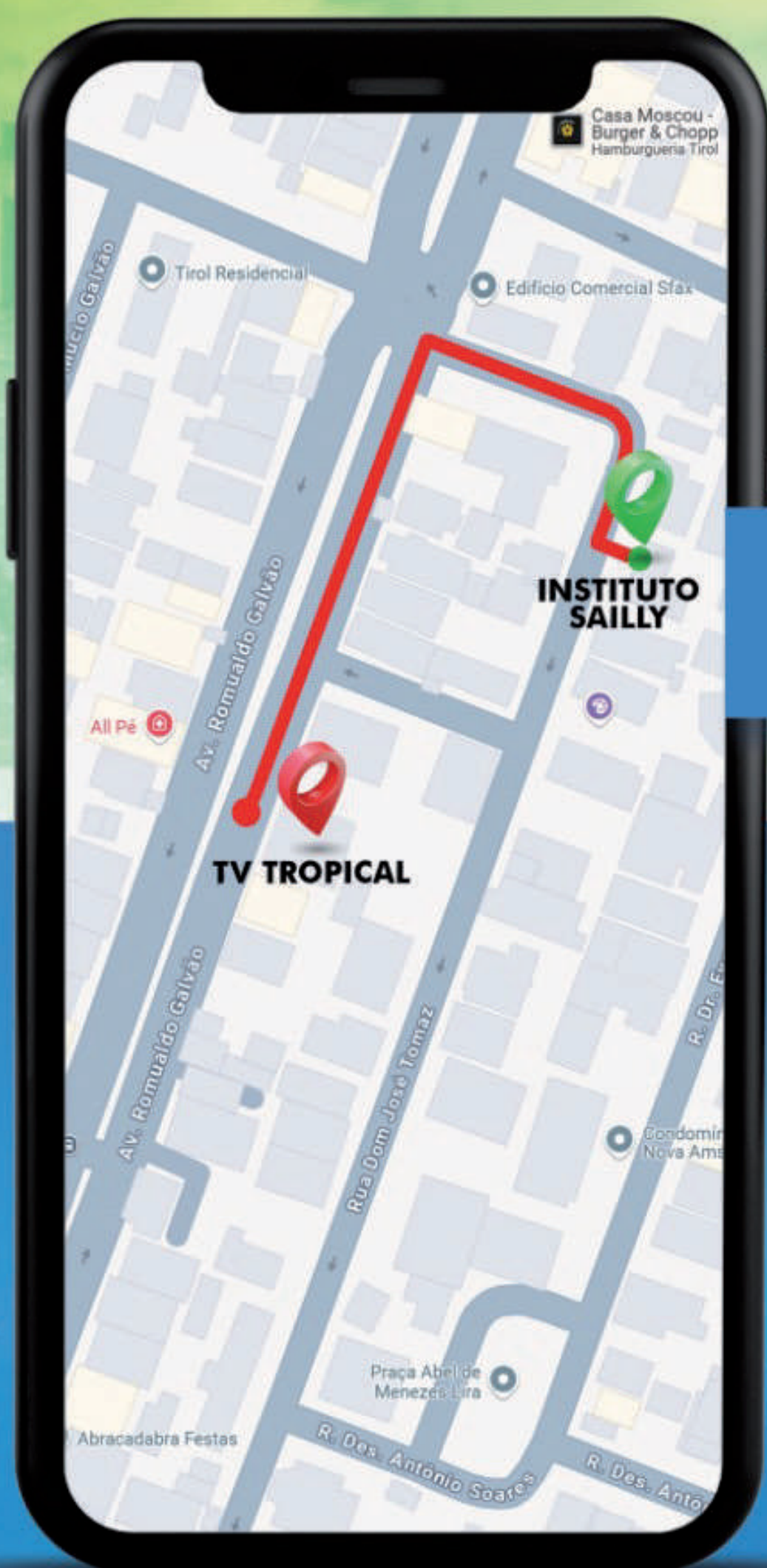
Já o EnvelheSer, com “S”, nasceu de uma pergunta que faço frequentemente aos meus pacientes: “O que você quer ser quando envelhecer?”

Porque envelhecer não é apenas chegar a uma determinada idade. É continuar sendo. E talvez a pergunta mais importante não seja quanto tempo queremos viver, mas quem queremos ser durante os anos que teremos pela frente.

CLIQUE AQUI
E ADQUIRA O SEU LIVRO



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



**O INSTITUTO SAILLY
AGORA FAZ PARTE
DO HPSM,
CONFIRA NOSSO
NOVO ENDEREÇO.**



Rua Dom José Tomaz, 999
Tirol, Natal - RN
(Por trás da TV Tropical/ Record)

**O 1º Hospital-dia em
Saúde Mental do RN**

Referência em tratamentos
para depressão resistente!

- Consultas Psiquiátricas
- Internação em Hospital-Dia para tratamentos de transtornos mentais
- Aplicação de medicamentos especializados

Atendemos planos de saúde!



Informações: (84) **99149-1232**

#Coral



Apresentação do coral na Expolongevidade

Aos 93 anos, Dona Terezinha mostra no coral do Sesc que nunca é tarde para cantar a vida

Atividade integra o Trabalho Social com Pessoas Idosas, programa que reúne mais de 600 participantes no Rio Grande do Norte e aposta na convivência, na autonomia e em novas possibilidades durante o envelhecimento

Alegria, amizade, vida, companheirismo. Quando os integrantes do coral do Sesc são convidados a resumir em uma palavra o que aquele grupo representa, as respostas ajudam a entender que, ali, cantar é apenas uma parte da experiência.

Entre as vozes está Dona Terezinha, aos 93 anos. No palco, ela canta, participa e divide com os colegas uma rotina que mostra, na prática, que envelhecer também pode significar descobrir novas possibilidades.

O coral integra o Trabalho Social com Pessoas Idosas (TSPI), desenvolvido pelo Sesc para pessoas a partir dos 60 anos.

Além da música, o programa oferece atividades esportivas, balé, oficinas de memorização, musicalização, aulas de violão e teclado, atividades culturais, de lazer e reuniões de convivência.

Segundo Liliana Moraes, gerente de Lazer e Assistência do Sesc, o programa atende atualmente mais de 600 pessoas idosas no Rio Grande do Norte.

“Hoje estamos atendendo 203 idosos aqui no Sesc Cidade Alta, mas, ao todo, são mais de 600 idosos no Estado”, explica. As atividades também acontecem no Sesc Zona Norte, em Natal, e nas unidades de Caicó e Mossoró.



Dona Terezinha, aos 93 anos, participa do coral do Sesc, onde música e convivência fazem parte da rotina.

Muito além de cantar

Para o professor de música Ismael Lima, os encontros do coral também estimulam habilidades importantes no dia a dia.

“Nós trabalhamos a memorização, a concentração, e isso ajuda muito. Muitos falam que, quando chegam aqui, a alegria contagia, porque a música nos faz isso, ela nos renova”, conta.

E não é preciso ter experiência musical. Ismael reforça que a proposta não é formar

um coral profissional. “Ele é um coral inclusivo. Todos os participantes que fazem parte do programa e que queiram participar vão ter um espaço aqui. Não importa se sabe cantar ou não.”

Maria Edinar Barros sabe bem o que isso significa. Integrante do grupo desde o início, ela resume a relação com o coral de uma maneira simples: “É a minha vida. Me sinto feliz. Parece que eu renovo quando a gente se apresenta, quando a gente canta.”



Nos encontros do coral, os participantes exercitam o canto, a memória e a concentração, além de fortalecer os vínculos de convivência.

Um lugar para pertencer

A convivência é um dos pilares do TSPI. Semanalmente, os participantes também se encontram para conversar sobre temas relacionados à saúde, autocuidado, comportamento e questões do cotidiano.

Para Liliana Moraes, um dos principais objetivos é fortalecer a identidade e o sentimento de pertencimento, especialmente em uma fase da vida em que mudanças como a aposentadoria podem reduzir os espaços de convivência.

“Quando a pessoa se aposenta, ela estava naquele meio de trabalho, em uma

comunidade, e às vezes se sente só em casa. Então, o nosso objetivo também é trabalhar o pertencimento, fazer parte de um grupo”, afirma.

No coral, esse propósito ganha voz, ritmo e afeto. Entre ensaios, apresentações e encontros, cada integrante encontra o seu espaço. E, aos 93 anos, Dona Terezinha ajuda a lembrar que longevidade não é apenas somar anos à vida, mas continuar encontrando oportunidades para conviver, aprender e celebrar.



O professor de música Ismael Lima conduz o ensaio do coral, uma das atividades oferecidas pelo Trabalho Social com Pessoas Idosas (TSPI) do Sesc.

COMO PARTICIPAR

O Trabalho Social com Pessoas Idosas (TSPI) é destinado a pessoas a **partir dos 60 anos**.

Em Natal, os interessados podem procurar a **Central de Relacionamento do Sesc Cidade Alta ou do Sesc Zona Norte** para realizar a inscrição.

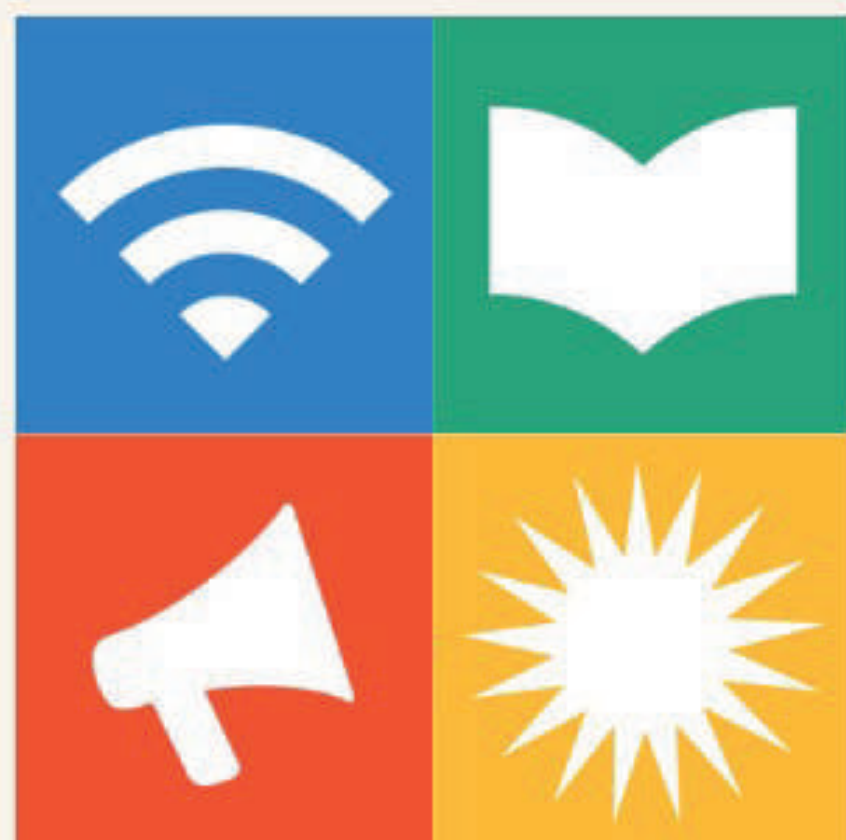
Para as atividades que envolvem prática física, é necessário apresentar atestado médico de aptidão.

O programa também é desenvolvido pelo Sesc nos municípios de **Caicó e Mossoró**.

Entre as atividades oferecidas estão coral, musicalização, violão, teclado, atividades esportivas, balé, oficinas de memorização, encontros de convivência, atividades culturais e de lazer.

**Informações e inscrições:
nas unidades participantes do Sesc.**

Clique em cima do anúncio
e veja mais!



VIII Congresso Internacional & XXVIII Brasileiro da ABENEPI

GERAÇÕES (DES)CONNECTADAS

Os impactos da Era Digital na Infância, Adolescência
e os Desafios para Saúde, Educação e Famílias.

28 a 31 de outubro de 2026 • Natal • RN

Congresso
ABENEPI 2026!



Inscreva-se em:

congressoabenepi2026.com.br



28 a 31 de outubro • Natal/RN

Uver
bem



O pilates contribui para força, equilíbrio, flexibilidade e autonomia, ajudando a promover mais qualidade de vida na terceira idade.

Pilates: movimento para envelhecer com mais qualidade

Envelhecer com saúde também significa manter o corpo em movimento. Nesse sentido, o Pilates vem ganhando cada vez mais espaço como uma prática que contribui para força, equilíbrio, flexibilidade, mobilidade e consciência corporal, benefícios importantes em todas as fases da vida.

Com exercícios que podem ser adaptados às necessidades e condições de cada pessoa, o método trabalha a musculatura de forma integrada e ajuda a melhorar a





postura e a coordenação dos movimentos. Para pessoas mais velhas, manter-se ativa pode ser especialmente importante para preservar a autonomia e a segurança nas atividades do dia a dia.

Segundo Paula Bressan, do Estúdio Pilates Paula Bressan, o Pilates deve ser visto como um investimento na própria qualidade de vida. “Pilates não é apenas exercício. É uma forma de cuidar do corpo, ganhar confiança nos movimentos e chegar às diferentes fases da vida com mais força, equilíbrio e autonomia”, destaca.

Além dos benefícios físicos, a prática também proporciona momentos de concentração, percepção corporal e bem-estar. O acompanhamento profissional permite que os exercícios sejam realizados de maneira segura e progressiva, respeitando os limites de cada aluno.

No Studio Paula Bressan, o convite é simples: movimentar-se hoje para viver melhor amanhã — com mais disposição, independência e qualidade de vida.



Estúdio Pilates Paula Bressan



Rua Antônio Henrique de Melo,
2074 Capim Macio



(84) 99970 4443



saiba mais em: guiaviverbem.com.br



Cris Sabag abriu a Expolongevidade 2026

Envelhecimento é economia, não é só pauta social.

O Brasil está envelhecendo, e essa transformação já chegou ao mercado de trabalho e ao consumo. A questão é se empresas e profissionais estão conseguindo acompanhar essa mudança.

Hoje, um em cada quatro brasileiros com 60 anos ou mais está trabalhando — o maior nível já registrado pelo IBGE. E esse público movimentou R\$ 1,8 trilhão em consumo em 2024, quase um quarto de tudo o que as famílias brasileiras consomem, segundo o Data8. A projeção é que esse valor chegue a R\$ 3,8 trilhões em 2044.

O Rio Grande do Norte está no centro dessa mudança: é um dos estados mais envelhecidos do Nordeste, segundo a Sudene. E isso muda a dimensão da

conversa. Não estamos falando apenas de previdência, saúde ou aposentadoria. Estamos falando de consumidores, profissionais, renda e oportunidades de negócio.

Isso significa mercado, mas também significa trabalho. Empresas que não compreendem o consumidor 50+ podem perder oportunidades. E aquelas que confundem idade com obsolescência podem desperdiçar capacidade justamente quando precisam de mais talentos.

Mas existe uma responsabilidade dos dois lados. Experiência não é sinônimo de atualização. O profissional também precisa aprender, incorporar tecnologia e traduzir sua trajetória em valor para os problemas atuais. É disso que trato quando falo de trabalhabilidade: a capacidade de continuar gerando valor em um mercado que muda.

O envelhecimento não é apenas uma questão social. É uma transformação econômica. A empresa que ignora esse movimento pode perder mercado e talento. O profissional que acredita que experiência, sozinha, garante relevância pode perder trabalhabilidade.

Estamos vivendo mais. Precisamos, portanto, aprender a trabalhar, consumir e organizar negócios para uma sociedade que também envelheceu.



Cris Sabbag referência brasileira em Trabalhabilidade 50+. Autora do livro Trabalhabilidade (Editora Quitanda, 2025), colunista da HSM Management e do Portal Viva, sócia-fundadora e Chief Knowledge Officer da Talento Sênior. Mestre em Gestão para Competitividade pela FGV.

 www.linkedin.com/in/cristinasabbag

 @crisabbag

 @talento.senior

 www.talentosenior.com.br



Clique em cima do anúncio
e veja mais!



É POSSÍVEL SIM

CTF- ASSESSORIA ESPORTIVA

- ➔ NATAÇÃO EM ÁGUAS ABERTAS
- ➔ TREINO FUNCIONAL
- ➔ CORRIDA DE RUA
- ➔ CICLISMO
- ➔ TRIATHLON
- ➔ AQUATHLON
- ➔ BIKE FIT
- ➔ PERSONAL TRAINER
- ➔ PREPARAÇÃO FÍSICA PARA CONCURSOS



@CTF_BR



84 98167-1139



WWW.CTFNATAL.COM.BR





O novo marcador da longevidade não é a idade: é a capacidade funcional

Quantos anos você tem? A pergunta parece simples, mas talvez diga pouco sobre como uma pessoa está envelhecendo.

Duas pessoas podem ter 75 anos e viver realidades completamente diferentes. Uma pode viajar, caminhar, trabalhar, cuidar da casa, encontrar amigos e tomar suas próprias decisões. Outra pode precisar de ajuda para se vestir, tomar banho ou sair de casa. A idade é a mesma. A capacidade de viver com autonomia, não.

É por isso que a geriatria tem ampliado o olhar sobre o envelhecimento. Mais do que perguntar “quantos anos você tem?”, é preciso entender: “o que você consegue fazer com esses anos?”.

A Organização Mundial da Saúde define o envelhecimento saudável como o desenvolvimento e a manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na velhice. Ela envolve mobilidade, cognição, sentidos, equilíbrio, energia, saúde emocional e, principalmente, a possibilidade de realizar atividades que dão sentido à vida.

Essa perspectiva muda a maneira como pensamos a longevidade. Não se trata apenas de viver mais, mas de preservar autonomia, participação e qualidade de vida ao longo dos anos.

E capacidade funcional não é determinada exclusivamente pela idade. Atividade física, alimentação adequada, sono, vacinação, controle das doenças crônicas, saúde mental, estímulo cognitivo e manutenção dos vínculos sociais são alguns dos fatores que podem contribuir para preservá-la. A

identificação precoce de perdas também permite intervenções capazes de retardar e, em alguns casos, recuperar parte das capacidades comprometidas.

Talvez o verdadeiro marcador de uma vida longa não esteja no número de velas sobre o bolo, mas na quantidade de vida que ainda conseguimos colocar dentro de cada ano.

Envelhecer bem não é apenas chegar mais longe. É continuar tendo autonomia para escolher o próprio caminho.



*Dr. Fábio Leonel

Presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia – São Paulo (SBGG-SP)



Dermatologistas e população juntos em prol da conscientização

Caminhada na Via Costeira amplia conscientização sobre alopecia areata

Primeira edição do evento em Natal reuniu médicos e população para combater estigmas, esclarecer sintomas e reforçar a importância do diagnóstico e do tratamento

Informação, atividade física e conscientização marcaram a tarde de domingo, 27/09, na Via Costeira, em Natal, durante a primeira caminhada de conscientização sobre alopecia areata. A mobilização reuniu dermatologistas e participantes com o objetivo de tornar mais conhecida uma doença autoimune que provoca a perda de cabelos ou pelos e ainda é cercada por dúvidas e estigmas.

A iniciativa integrou as ações do mês de conscientização sobre a alopecia areata, realizadas também em outros estados do país. Para a presidente da Sociedade Brasileira de Dermatologia no Rio Grande do Norte (SBD-RN), Bárbara Carriço, ampliar o conhecimento sobre a doença é uma forma de reduzir o preconceito e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. “A alopecia areata é um tema ainda muito



Aquecimento e aula de dança marcaram a I Caminhada de Conscientização sobre a Alopecia Areata

desconhecido para a população”, afirmou. Segundo ela, a condição pode estigmatizar quem convive com a perda dos cabelos e provocar impactos que vão além da aparência.

A dermatologista e tricologista Ludmila Corral, vice-presidente da SBD-RN, explica que a alopecia areata é uma doença autoimune, com base genética e possíveis gatilhos, que pode surgir desde a infância até a terceira idade. O sistema imunológico passa a atacar os folículos pilosos, levando à queda repentina de cabelos ou pelos, geralmente em áreas arredondadas e bem delimitadas.

A manifestação não se restringe ao couro cabeludo. “Pode também afetar cílios, sobrancelhas e todos os pelos do corpo”, explicou Ludmila. Barba e outras regiões também podem ser atingidas, e a intensidade e a evolução variam de pessoa para pessoa.

Outro ponto reforçado durante a caminhada foi o combate à desinformação. “Não é uma doença contagiosa”, destacou Ludmila. A médica também alerta que a alopecia areata não deve ser atribuída simplesmente ao estresse. “É uma condição autoimune com base genética e que tem tratamento.”



Juliana Garcia, Ludmina Corral, Bárbara Carriço e Patrícia Guedeville, em uma parceria entre a SBD-RN e o Guia Viver Bem para ampliar a informação, a conscientização e o cuidado com a saúde.

Existem ainda diferentes tipos de alopecia e diferentes causas para a queda dos cabelos, incluindo fatores hormonais, genéticos, inflamatórios, medicamentosos e nutricionais. Por isso, alterações persistentes, aumento da queda ou surgimento de áreas sem pelos devem ser avaliados individualmente por um dermatologista. O diagnóstico correto ajuda a definir o tratamento mais adequado e o acompanhamento da evolução do quadro.

A programação começou com alongamento e, em seguida, os participantes percorreram aproximadamente três quilômetros pela Via Costeira. Depois da caminhada, uma aula de dança comandada pela equipe da Bodytech Tirol encerrou a tarde de atividades. Entre passos, movimento e informação, a ação colocou em evidência uma condição que ainda precisa ser mais conhecida para que o preconceito dê lugar ao acolhimento e ao tratamento adequado.