

## APÓS-FURNAS faz palestra sobre o envelhecimento saudável

O seu bem-estar é o objetivo final de todas as ações da APÓS-FURNAS. Seja na defesa do patrimônio do seu Plano da FRG ou do seu benefício do INSS, seja na promoção do conagraçamento de ex-colegas, no que diz respeito à sua saúde.

Neste sentido, a Associação convidou a médica geriatra, Dra. Dannielle Guimarães, para apresentar seu programa de **7 Pilares da Longevidade** (saudável, evidentemente).

Especialista formada pela USP, a Dra. Dannielle defende que envelhecer bem não depende de um único hábito. Todo idoso que quer bem-estar precisa de:



1. **Movimento.** Com isso, você desenvolve e mantém musculatura e equilíbrio, para garantir sua autonomia.
2. **Alimentação.** Balanceada, com pelo menos 25% de proteína para manter a musculatura, 25% de carboidratos e 50% de vegetais.
3. **Sono.** Repara o organismo, consolida a memória e regula o metabolismo. Sem telas (TV, celular), sem estimulantes (café, refrigerantes de cola etc.), seu sono será melhor.
4. **Saúde Emocional.** Nem todo cansaço é do corpo: a regulação emocional ajuda muito. O movimento e o sono, somados a conexões sociais, rotina e respiração, são aliados do seu bem-estar.
5. **Cognição.** É preciso estimular o cérebro para a ação. Lembrar, pensar, decidir e organizar. Aprender algo novo, jogos (sudoku, palavras cruzadas), a leitura e a conversa são excelentes exercícios.
6. **Conexão Social.** Ter amigos e familiares presentes, trocando ideias e se divertindo com você ("o riso protege", diz a médica). E não precisam ser muitos: a qualidade é melhor que a quantidade.
7. **Propósito.** Ter um porquê aumenta seu ânimo de viver – e viver bem! Pense e comprometa-se em cuidar de alguém, educar um neto, aprender algo novo, ou mesmo manter sua independência.

A Dra. Dannielle Guimarães ainda não está na rede credenciada do Plames, mas atende particular e os planos da MedSênior. A consulta pode ser presencial ou pelo WhatsApp 21 99649-0303.

Veja o vídeo integral de sua palestra no YouTube: <https://youtu.be/WrtVAdVAc0>

Diretoria Social  
**APÓS-FURNAS**

Nossa Associação defende os direitos de todos. Venha participar desta FAMÍLIA → <https://aposfurnas.org.br/proposta-de-associacao-apos-furnas/>



+55 21 98491-8701



[aposfurnas@aposfurnas.org.br](mailto:aposfurnas@aposfurnas.org.br)



[fb.com/aposfurnasreal](https://fb.com/aposfurnasreal)



[@aposfurnas](https://@aposfurnas)



[www.aposfurnas.org.br](https://www.aposfurnas.org.br)

Editor: Guto Rolim (MTb 13.880/80) | Conteúdo: Equipe APÓS-FURNAS | (21) 2286-8267/2527-5359