

APÓS-FURNAS promove palestra sobre longevidade com vitalidade

No manhã de 31 de agosto, a nutricionista **Daniela Trigueiro** realizou voluntariamente, na Sala Geraldo Moreira, uma palestra híbrida (*presencial e on-line*), sobre "**Longevidade com Vitalidade**". Durante uma hora, cerca de 40 associados presentes, e outros 50 pela internet, acompanharam **orientações práticas para viver mais e melhor**.

Formada pela Universidade Veiga de Almeida e pós-graduada em Nutrição Clínica, Terapia Nutricional e Cuidados Paliativos pela UERJ, Daniela une conhecimento técnico e cuidado humano no atendimento a cada paciente. Em sua palestra, apresentou a premissa: "**Viver mais é uma coisa. Viver bem é o que realmente importa**" — um objetivo alinhado aos valores da APÓS-FURNAS.



Viver bem é o que realmente importa — um objetivo alinhado aos valores da APÓS-FURNAS.

A palestra apresentou três pilares da longevidade saudável — **Saúde Plena, Independência e Qualidade de Vida** — e os passos para colocá-los em prática no dia a dia: **comer bem, mexer o corpo, cuidar da mente, religião e estar com pessoas** — algo que a APÓS-FURNAS se esforça para promover.

Daniela ensinou a montar o prato saudável: **metade de vegetais e legumes, um quarto de proteína e um quarto de grãos**. Usou a palma da mão como medida para a porção de proteína, orientou a limitar a carne vermelha a **500g por semana** e lembrou da importância da hidratação de **1,5 a 2 litros de água por dia** — inclusive ao tomar medicamentos.

Destacou a **musculação como aliada da longevidade**: fortalece os ossos, melhora a postura e previne a **sarcopenia** — a perda de massa muscular, descrita como "o grande vilão do envelhecimento".

Também lembrou que **cuidar da mente** é parte da nutrição: o **estresse crônico** (*cortisol elevado detectado no exame de sangue*) consome os músculos; e que **cinco minutos de meditação por dia, sono de 7 a 8 horas e ter hobbies** já fazem diferença. Por fim, reforçou que a **conexão social** é um poderoso remédio natural: vínculos afetivos aumentam a expectativa de vida.

Ao final, o público participou de um questionário de **verdadeiro ou falso**, para testar os conhecimentos, e Daniela respondeu às dúvidas de quem estava presente e de quem acompanhava pela internet.

Se você não conseguiu assistir à palestra, pode pedir a gravação do evento pelo WhatsApp Oficial da APÓS-FURNAS: 21 98491-8701.

Para os usuários do Plames, Daniela atende na **Clínica Espaço Physio**, na Av. N. Sra. de Copacabana, 500, 10º andar. O atendimento também é feito de forma particular através do WhatsApp: (21) 99708-9821 ou pelo Instagram [@nutrig.danielatrigueiro](https://www.instagram.com/nutrig.danielatrigueiro).

A APÓS-FURNAS agradece à **nutricionista Daniela Trigueiro** pela disponibilidade voluntária de tratar temas tão relevantes para aposentados e pensionistas, e seguirá promovendo o debate de assuntos essenciais para o bem-estar físico, mental e social dos associados e seus familiares.

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



fb.com/aposfurnasreal



[@aposfurnas](https://www.instagram.com/aposfurnas)



www.aposfurnas.org.br

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