

**PREPARE-SE E VENHA CAMINHAR
POR UM FUTURO MELHOR!**

**Dia da
LONGE
VIDADE**

**PENSAR,
SENTIR
E AGIR**

28 DE SETEMBRO DE 2024

Centro Esportivo Tietê (Av. Santos Dumont, 843 – Luz)



SÃO PAULO



**Década
do envelhecimento
saudável**
nas Américas

Dia da LONGE VIDADE

PENSAR,
SENTIR
E AGIR

No dia **28 de setembro de 2024**, a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia do Estado de São Paulo (SBGG-SP), em parceria com a Rede Geronto, a Universidade de Santo Amaro (UNISA) e outras instituições, organizou o Dia da Longevidade no Centro Esportivo Tietê, em São Paulo. O evento, que contou com a presença de **cerca de 1.500 participantes**, destacou-se como uma importante celebração da longevidade ativa e saudável.



Dia da
LONGE
VIDADE

PENSAR,
SENTIR
E AGIR



PROGRAMAÇÃO

A **Rede Geronto** esteve presente com sua expertise em longevidade, reforçando a importância do envelhecimento ativo e saudável e a **Universidade de Santo Amaro (UNISA)**, levou uma série de atividades voltadas ao bem-estar físico e mental da população idosa.

9h00 - 9h30

RECEPÇÃO E BOAS-VINDAS

9h30 - 13h30

- Programa Mexa-se: Tênis de Mesa, Jogos de Tabuleiro, Badminton, Basquete
- Caminhada
- Ginástica Cerebral (SUPERA)
- Dicas Nutricionais (UNISA)
- Aulas de Dança com professor Café e Adriana Castilho
- Rodas de conversa (a partir das 10h)
- Posto de Vacinação (SUS)
- Atendimento de saúde (UNISA)
- Dicas para Prevenção de Quedas

12h00

APRESENTAÇÃO CULTURAL do grupo Dana Farida

13h30 - 14h00

SORTEIO E ENCERRAMENTO

UNiSA

Universidade Santo Amaro



Dia da
LONGE
VIDADE | PENSAR,
SENTIR
E AGIR



UNISA

Conectando Educação e Comunidade

A **UNISA** oferecer uma série de atividades de extensão, com a participação de diversos cursos, todos voltados para atender às demandas do público idoso de forma acessível e dinâmica. Oferecendo apoio nas áreas de nutrição, farmácia, psicologia, educação física, estética, enfermagem, direito, biomedicina e veterinária. Entre as principais ações, destacaram-se:

Nutrição:

Gincana dos alimentos saudáveis e quiz sobre mitos e verdades da alimentação, para conscientizar sobre uma nutrição equilibrada e descomplicar o que é essencial para uma boa saúde alimentar.

Educação Física:

Demonstrações do Pentáculo da Saúde e sessões de alongamento, ajudando os idosos a entenderem os pilares para uma vida saudável e incentivando a prática de exercícios leves.

Biomedicina:

Testes de glicemia, ajudando na prevenção e monitoramento de doenças como diabetes.

Farmácia:

Orientação medicamentosa para idosos, com foco no uso correto e seguro de medicamentos, prevenindo interações perigosas e melhorando a qualidade do tratamento.

Enfermagem:

Aferição de pressão arterial, rastreio cognitivo e memória, com foco na prevenção e controle de condições comuns na terceira idade, além de orientar sobre cuidados com a saúde.

Medicina Veterinária:

Orientações sobre guarda responsável e uso racional de medicamentos e alimentos para pets,

Psicologia:

Ação focada na saúde mental e prevenção, trazendo orientações sobre como cuidar do bem-estar emocional na terceira idade, essencial para uma longevidade equilibrada.

Direito:

Plantão de dúvidas e orientações para o público, com temas como Direito de Família e Juizados Especiais Cíveis, facilitando o acesso a informações jurídicas essenciais.

Fisioterapia:

Atividades voltadas para a percepção corporal, ensinando os participantes a melhorarem a consciência do próprio corpo e prevenirem dores e problemas posturais.



**Dia da
LONGEVIDADE** | PENSAR,
SENTIR
E AGIR

Rede Geronto

Durante o Dia da Longevidade 2024, a Rede Geronto aplicou o questionário da pesquisa intitulada "Vivências, Tecnologias e Trajetórias de Vida". A pesquisa, que contou com a adesão de 30 participantes, visou coletar dados por meio de 24 questões de múltipla escolha, abordando aspectos como:

- **Uso de tecnologias**, incluindo a frequência e finalidade de utilização de dispositivos móveis e aplicativos de saúde.
- **Letramento em saúde**, que investigou a capacidade dos participantes de buscar e avaliar informações sobre saúde na internet.
- **Trajetória de vida e qualidade de saúde**, com perguntas sobre como os participantes avaliam sua qualidade de vida, saúde atual e a influência de sua trajetória de vida na saúde





Sorteio

No encerramento do Dia da Longevidade 2024, o evento foi marcado por momentos de alegria e celebração com os sorteios de prêmios. Esses prêmios foram uma forma de agradecer a presença de todos e melhorar a qualidade de vida dos idosos, além de promover a conexão entre a comunidade e as ações em prol de um envelhecimento saudável e ativo.



Sorteio

A **Rede Geronto** participou ativamente dessa iniciativa, sorteando um smartphone e duas canecas personalizadas da Rede, como forma de presentear os participantes e reforçar o engajamento com a causa da longevidade.





O **Dia da Longevidade 2024** foi uma celebração que não apenas promoveu o envelhecimento ativo e saudável, mas também reforçou o compromisso da **Rede Geronto** com a criação de um futuro onde o envelhecimento seja valorizado. Com atividades físicas, culturais e educativas, além da aplicação de uma pesquisa que trouxe insights importantes sobre a relação dos idosos com a tecnologia e sua qualidade de vida, o evento contribuiu diretamente para os objetivos da **Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030)**, estabelecida pela ONU.

O Dia da Longevidade não foi apenas uma celebração, mas um espaço de conscientização sobre a necessidade de **integrar a longevidade às pautas nacionais**, promovendo uma sociedade que valorize o envelhecimento. Ao promover o bem-estar integral dos idosos e destacar a importância de políticas públicas inclusivas, o evento deu um passo importante na construção de uma sociedade que enxerga o envelhecimento não apenas como uma fase da vida, mas como uma oportunidade para prosperar e compartilhar experiências enriquecedoras.



Dia da LONGEVIDADE

PENSAR,
SENTIR
E AGIR