

São Caetano recebe ciclo de palestras e caminhada para saúde do cérebro e longevidade

Redação



O Supera Ginástica para o Cérebro São Caetano do Sul, com o apoio da Associação Comercial e Industrial de São Caetano do Sul (ACISCS), promove a ação Despertando São Caetano, com objetivo de trazer qualidade de vida e autonomia para a melhor idade, em comemoração ao Setembro Lilás – mês de conscientização do combate ao Alzheimer e outros tipos de demência. No dia 24/09, haverá uma série de palestras com especialistas na área, na sede da ACISCS, em São Caetano, das 18h às 21h. Também haverá a Caminhada, que acontecerá no dia 27/09, às 9h, na Avenida Pres. Kennedy, próximo ao chafariz. O evento é gratuito e, para participar das palestras, é necessário inscrição.

As palestras vão tratar de temas como: manter-se ativo na geração prateada; saúde bucal, sono e respiração; prevenção de quedas; perda auditiva; longevidade e reserva financeira, com especialista como neurocirurgiões, dentistas, gerontólogos, fonoaudiólogos e executivo de negócios. Para Margarete Franzini, Diretora Franqueada – Supera unidades São Caetano do Sul e Diadema, cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo. “O envelhecimento é uma etapa natural da vida. Estimular habilidades como memória, atenção, concentração, raciocínio, criatividade e funções executivas, como planejamento e resolução de problemas, é importante para manter o cérebro em atividade”.

Margarete Franzini, Diretora Franqueada – Supera unidades São Caetano do Sul e Diadema

A família também tem um papel relevante no envelhecimento. “É importante entender que cuidar não significa fazer tudo pela pessoa idosa. Muitas vezes, cuidar é justamente criar condições para que ela preserve sua autonomia, participe das decisões e continue exercendo suas capacidades. Conversar, ouvir, incentivar novos aprendizados, propor atividades prazerosas, manter o contato com amigos e familiares e estimular hábitos saudáveis são atitudes simples que podem fazer uma grande diferença no dia a dia”, comenta Margarete.

Manter o cérebro ativo, ter projeto e propósitos é fundamental para envelhecer com qualidade. Margarete afirma que não se pode esperar aparecer uma dificuldade para começar a cuidar da mente. “Precisamos construir uma cultura de prevenção. A idade não deve ser vista apenas como uma fase de perdas. É também uma fase de possibilidades e novas escolhas. É nesse contexto que a estimulação cognitiva pode contribuir. O Supera trabalha diferentes habilidades cognitivas e aspectos socioemocionais por meio de atividades estruturadas que estimulam a aprendizagem, a socialização e a autonomia.”

Serviço

Despertando São Caetano

Ciclo de palestras

24/09, das 18h às 21h

ACISCS: Rua Amazonas, 318 – Centro – São Caetano

Inscrição: <https://www.sympla.com.br/evento/despertando-sao-caetano-do-sul-um-encontro-pela-saude-do-cerebro-e-longevidade/3567678>

Caminhada

27/09, às 9h

Concentração ao lado da praça do Chafariz, na Avenida Presidente Kennedy, em São Caetano.

<https://folhadoabc.com.br/sao-caetano-recebe-ciclo-de-palestras-e-caminhada-para-saude-do-cerebro-e-longevidade/>

Veículo: Online -> Site -> Site Folha do ABC - São Bernardo do Campo/SP

Seção: São Caetano