



ESTILO DE VIDA E PERSPECTIVAS DO ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO

LIFESTYLE AND PERSPECTIVES OF SUCCESSFUL AGING

Data: 15 de abril

Local: Anfiteatro João Yunes da Faculdade de
Saúde Pública da Universidade de São Paulo
Av. Dr. Arnaldo, 715 - Cerqueira César

INSCRIÇÕES ENCERRADAS!!

Mais Informações: eventoestilodevida@gmail.com



Sociedade Brasileira de
Geriatria e Gerontologia



EACH

Escola de Artes, Ciências e Humanidades
Universidade de São Paulo



PROGRAMAÇÃO

8:45-9:00 Inscrições

9:00-9:30 Abertura

Profª Sandra Maria Lima Ribeiro (EACH/FSP/USP), Profª Ruth Caldeira de Melo (PPG Gerontologia/EACH USP), Profº Marcelo M Rogero (PPG Nutrição e Saúde Pública- USP)

9:30-10:00 Estilo de vida e nível de atividade física no contexto do envelhecimento bem-sucedido

João Paulo dos Anjos Souza Barbosa (EACH/USP)

10:00-10:30 Exercício físico como prática para um envelhecimento bem-sucedido

Profª Ruth Caldeira de Melo (PPG Gerontologia-EACH-USP)

10:30-11:00 Como as mudanças na composição corporal interferem no processo de envelhecimento

Profº Tiago da Silva Alexandre (UFSCAR e SBGG-SP)

11:00-11:30 O papel da família e da rede de apoio social no processo de envelhecimento bem-sucedido

Profª Tabata Renata Pereira de Brito (UNIFAL)

11:30-13:00 Almoço

PROGRAMAÇÃO

13:00-13:30 Como a dieta dos idosos brasileiros tem contribuído para o envelhecimento cerebral.

Profª Sandra ML Ribeiro (EACH e FSP/USP)

13:30-14:00 O índice de qualidade da dieta na perspectiva do envelhecimento saudável

Profª Regina Mara Fisberg (FSP/USP)

14:00-14:30 Atividade interativa

14:30-15:00 Intervalo

15:00-15:30 Estratégias de manipulação dietética contribuem para o envelhecimento bem-sucedido? O caso do jejum intermitente

Profª Tania de Araújo Viel (EACH/USP)

15:30-16:00 Mediterranean dietary pattern and successful aging

Profª Mary Yannakoulia (Harokopio University- Greece)

16:00-16:30 Debate final e encerramento