



Semana Acadêmica 2024:

**IV Fórum Vitalità de Envelhecimento e Longevidade da PUC-  
Campinas**

21 a 25/10/24

**Tema: Estilo de vida e a promoção da longevidade**

### Segunda-feira, 21 de outubro de 2024 (TARDE)

<b>14:00 às 15:00</b> “A leitura como estratégia de aprendizado ao longo da vida” Prof. Renato Gonçalves Lopes - Faculdade de Letras da Puc-Campinas	Vitalità 30 vagas
<b>15:00 às 16:00</b> <b>Oficina</b> Confeção de marcadores de livros	Vitalità 30 vagas
<b>16:00 às 17:00</b> <b>Oficina 1</b> A importância dos registros biográficos ao longo do curso de vida Vitalità em parceria com Faculdade de História da Puc-Campinas <b>Oficina 2</b> Livros em movimento: trocando livros e experiências - Abertura da feira de troca de livros Vitalità - Centro de Envelhecimento e Longevidade da Puc-Campinas	Vitalità 30 vagas

### Terça-feira, 22 de outubro de 2024 (TARDE)

<b>14:00 às 15:30</b> <b>Mesa Redonda</b> Alimentação saudável para longevidade: mitos e verdades Dieta do mediterrâneo - Profa. Patrícia Baston Frenhani – (Faculdade de Nutrição da Puc-Campinas) Dieta Dash/Mind - Renata Aparecida Soriano Sancho - Faculdade de Nutrição da Puc-Campinas Moderação: Gisele Brides Prieto Casacio - Vitalità - Centro de Envelhecimento e Longevidade da Puc-Campinas	Vitalità 30 vagas
<b>15:45 às 16:15</b> <b>Lançamento do livro Receitas do Vitalità</b>	Vitalità
<b>19:00 – 20:30</b> <b>Mesa Redonda</b> Perspectivas da pesquisa na área do envelhecimento no Brasil Estudos em gerontologia: passado, presente e futuro - Flávia Silva Arbex Borim – PPG em Gerontologia Unicamp	On-line via Teams

<p>Relação entre o acúmulo de produtos finais de glicação avançada a ocorrência de dinapenia, pré-sarcopenia e sarcopenia na pessoa - Maria Cecília Ferreira – PPG em Ciências da Saúde Puc-Campinas</p> <p>Promoção do envelhecimento ativo e saudável: educação nutricional, alimentar e qualidade de vida - Larissa Lopes da Silva - PPG em Ciências da Saúde Puc-Campinas</p> <p>Moderação: Profa. Carla Cristina Enes Gomes (Gerente de pesquisa e stricto sensu na Pró-Reitoria de Pesquisa, Pós-Graduação e Extensão da Puc-Campinas)</p>	
--	--

**Quarta-feira, 23 de outubro de 2024 (TARDE)**

<p><b>14:00 às 15:30</b></p> <p><b>Mesa Redonda</b> - Hábitos do cotidiano para prevenção de doenças: o que devemos saber e fazer?</p> <p>Nutrição para prevenção da sarcopenia – Elisa de Almeida Jackix - Faculdade de Nutrição da Puc-Campinas</p> <p>Exercício para prevenção e tratamento da Sarcopenia- Giselle Andrade Buarque (PPG de Gerontologia – Unicamp)</p> <p>Como incorporar hábitos saudáveis em nossa rotina? (Palestrante a confirmar)</p> <p>Moderação - Mariana Reis Santimaria - Vitalità - Centro de Envelhecimento e Longevidade da Puc-Campinas</p>	<p>Vitalità</p> <p>30 vagas</p>
<p><b>15:30 às 16:00</b></p> <p>Dança Circular</p> <p>Coral Vitalità</p>	<p>Vitalità</p>
<p><b>16:00 às 17:00</b></p> <p><b>Oficina 1</b></p> <p>Exercícios para prevenção de sarcopenia</p> <p>Vitalità - Centro de Envelhecimento e Longevidade Puc-Campinas</p> <p><b>Oficina 2</b></p> <p>Troca de receitas – tipos de preparação/receitas de família -</p>	<p>Local: Faculdade de Educação Física</p> <p>20 Vagas</p> <p>Vitalità</p> <p>30 vagas</p>

adaptações das receitas tradicionais Vitalità - Centro de Envelhecimento e Longevidade Puc-Campinas	Trazer Receita
--	----------------

**Quinta-feira, 24 de outubro de 2024 (TARDE)**

<b>14:00 às 15:00</b> <b>Oficina 1</b> Mindful Eating como ferramenta para auxiliar na alimentação saudável Patrícia Baston Frenhani - Faculdade de Nutrição da Puc-Campinas <b>Oficina 2</b> Trivial Gourmet Regina Jordão - Faculdade de Nutrição da Puc-Campinas	Vitalità - 30 vagas  HUB Gastronômico - 12 vagas
---	--

**Sexta-feira, 25 de outubro de 2024**

<b>14:30 às 15:30</b> Oficina Dieta mediterrânea na prática Chef Thiago Martins Curso Gastronomia Puc-Campinas	HUB Gastronômico 12 vagas
<b>14:30 às 16:30</b> Sarau Cultural Vitalità	Vitalità Trazer: Um prato de Doce ou Salgado Refrigerante/Suco