

Em comemoração ao Dia do Previdenciário, celebrado no dia 16 de outubro, a Fundação REFER promoveu na manhã desta quinta-feira (26/10) palestra voltada aos empregados, com o tema Envelhecimento Humano Saudável.

O encontro, conduzido pela Gerência de Gestão de Pessoas, foi realizado no auditório da REFER e contou com a exposição da Dra. Mariana Caravellos, médica ortopedista e clínica médica especialista em osteometabólica, que palestrou de forma voluntária.

O presidente da REFER, Ronaldo Magalhães, abriu o encontro destacando a importância dessas iniciativas para os empregados, alertando que o cuidado com a saúde e o envelhecimento, assim como a previdência, não deve ser pensado no futuro, mas ao longo de toda a vida.

Na sequência, com palestra intitulada Rejuvenecer, a Dra. Mariana abordou de forma leve e descontraída, dando ênfase ao envelhecimento com saúde.

Dentre os assuntos abordados em sua apresentação, trouxe importantes dados demográficos e projeções para o futuro, comparando a realidade do Brasil com outros países.

Foi apontada a importância da autorresponsabilidade, da prevenção, de uma abordagem humanizada e da longevidade, com apresentação de relevantes estudos. Neste sentido, compartilhou sua experiência clínica na ortopedia, apresentando estatísticas e fatores que contribuem para a perda óssea e outros problemas, ao longo dos anos, com destaque para osteoporose, sarcopenia e, até mesmo, a fibromialgia.

A diretora Financeira, Claudia Avidos, compartilhou seu interesse pessoal sobre o tema longevidade, sobre o qual tem estudado há alguns anos, além de testemunhar sobre medidas que tem adotado para promover mais saúde em sua vida.

Mais que informações técnicas e dados, Mariana trouxe importantes reflexões sobre o estilo de vida que levamos e seu reflexo no futuro, deixando recomendações e inspirações sobre o tema.



Fonte: [Refer](#), em 26.10.2023.