

CONFIRA NESTA EDIÇÃO:

1. Você é um NOLT?
2. Despertar para saúde trouxe discussão sobre suplementos
3. Você tem um médico de família?

FUNDAFFEMG

NOLT: uma nova forma de viver o envelhecimento



Você já percebeu como a forma de envelhecer está mudando?

O termo NOLT (New Older Living Trend) vem ganhando destaque por traduzir esse novo olhar: pessoas com mais de 60 anos que seguem ativas, independentes e com planos para o futuro. A ideia de "terceira idade" já não faz mais tanto sentido.

O conceito está ligado ao estilo de vida, não ao número de anos de uma pessoa. Manter-se em movimento, cultivar relações, cuidar da saúde e ter propósito são fatores que fazem diferença na forma como cada um vive essa fase. E a boa notícia é que esses hábitos podem (e devem) ser construídos ao longo da vida.

Para quem quiser se aprofundar nesse tema, uma boa sugestão é o documentário ["Como viver até os 100: os segredos das zonas azuis"](#).



A série acompanha uma jornada por diferentes regiões do mundo onde as pessoas vivem mais e com melhor qualidade de vida, como Japão, Itália, Grécia e Costa Rica. **Ao longo dos episódios, são apresentados hábitos simples que fazem parte do dia a dia das populações dos locais, como alimentação equilibrada, movimento natural, convivência social e senso de propósito.**

O documentário mostra que não são necessárias soluções complexas: o importante são as escolhas consistentes ao longo da vida, muitas delas possíveis de adaptarmos à nossa rotina.

Envelhecer faz parte da vida, mas viver bem esse processo é uma construção diária.



FUNDAFFEMG

Despertar para a Saúde promove debate sobre o uso consciente de suplementos

Quem participou da mais recente edição do programa Despertar para a Saúde teve a oportunidade de entender melhor quando o uso de suplementos é indicado, e quando pode trazer riscos.

Com o tema "Suplementos: heróis ou vilões?", o encontro reuniu especialistas de diferentes áreas para discutir o assunto e reforçar a importância de escolhas mais conscientes no cuidado com a saúde. Participaram do debate a nutricionista Ludimilla Machado, a farmacêutica Stephanie Bertolini e a médica Arianne Vidigal.

Durante a conversa, foi destacado que a suplementação deve ser feita com orientação profissional e de forma individualizada, evitando o uso por conta própria. Também foi reforçado o papel da alimentação equilibrada como base para a saúde.

Mais do que trazer respostas prontas, o evento propôs uma reflexão sobre hábitos e decisões do dia a dia e seus impactos no longo prazo.

Quer saber mais sobre os principais pontos discutidos? [Acesse a matéria completa no site da FUNDAFFEMG.](#)



Para você

Médico de família: um cuidado mais próximo no seu dia a dia

Você já tem um médico que acompanha sua saúde ao longo do tempo?

O médico de família é o profissional que cuida de você de forma completa, olhando não só para sintomas pontuais, mas para o seu histórico, sua rotina e suas necessidades em cada fase da vida.

Ele é quem acompanha você de forma contínua, ajuda na prevenção de doenças, orienta sobre exames e, quando necessário, faz encaminhamentos mais assertivos para outros especialistas.

Na FUNDAFFEMG, esse cuidado está presente nos atendimentos do Sempre Saúde, onde você pode contar com profissionais preparados para acompanhar sua saúde de forma próxima e contínua.

Na prática, isso significa um cuidado mais próximo, organizado e seguro, evitando excessos e viabilizando que você receba o atendimento certo no momento certo. Ter esse acompanhamento faz diferença no dia a dia e também no longo prazo.

Vale a pena saber mais sobre como funciona esse cuidado: [confira o vídeo gravado pela Dra. Arianne Vidigal, médica de família da FUNDAFFEMG!](#)

**A FUNDAFFEMG
está sempre
com você!**

Clique nos ícones abaixo, siga a FUNDAFFEMG nas redes sociais e fique por dentro de informações importantes para a sua saúde e bem-estar: campanhas, avisos sobre a Operadora e conteúdos para o seu cotidiano.

FUNDAFFEMG
NOSSO PLANO É VIDA E SAÚDE



Central de Atendimento (por Whatsapp ou ligação): (31) 2103-5858

[Acesse o site da FUNDAFFEMG](#)

Rua Sergipe, 893 – Funcionários – 30130-171. BH/MG

Produção e edição: Prefácio | Comunicação FUNDAFFEMG

[Descadastre-se](#) caso não queira receber mais e-mails