



## Terceira palestra do Fundo Social destaca a longevidade com qualidade

Departamentos: Fundo Social

Data de Publicação: 6 de maio de 2025

Crédito da Matéria: Assessoria de Comunicação

Fotos: Assessoria de Comunicação

A Prefeitura de Mogi Mirim, por meio do Fundo Social, promoveu nesta terça-feira (6), a terceira palestra ciclo destinado ao público acima de 60 anos, residentes na cidade de Mogi Mirim, com o objetivo de contribuir para a melhoria da qualidade de vida. O médico Marco Carrasco abordou o tema 'Potencializando a Longevidade: Revolução da Medicina Funcional'. A palestra aconteceu no auditório da Faculdade Santa Lúcia, no centro de Mogi Mirim, e reuniu grande público.

Carrasco destacou três itens fundamentais que dão alicerce ao tema central: o envelhecimento saudável, o papel da medicina funcional integrativa como ferramenta de qualidade e a medicina no século XXI. Segundo o palestrante, a medicina tem contribuído muito na longevidade da pessoa idosa, já que, diferente da medicina tradicional, a funcional busca a raiz do problema. Ela olha o indivíduo como um todo, envolvendo mente, corpo, hábitos, emoções, genética e ambiente. Seu foco é a prevenção, a personalização e o equilíbrio.

Ao potencializar a longevidade, a medicina funcional oferece ferramentas para envelhecer bem, com vitalidade, lucidez e autonomia. Alimentação inteligente, movimento consciente, gestão do estresse, sono de qualidade, suplementação estratégica e conexões saudáveis formam a base dessa abordagem.