

REVISTA

Bo

Bem-estar

# Um novo jeito de envelhecer

Com foco em qualidade de vida e participação, a AGERIP transforma a longevidade em uma fase de possibilidades. A presidente da Diretoria Executiva da AGERIP, Maria Cândida Pereira Azem, conhecida como "Candinha", e os associados Dr. Eufly Ponchio e Rita de Cássia do Nascimento compartilham como a instituição se tornou sinônimo de bem-estar, comunidade e propósito **Págs. 12 a 14**

Movimento, nutrição e menos estresse: confira ações práticas para viver mais e melhor **Págs. 6 a 8**

Saiba como diferenciar a alopecia androgenética da queda de cabelo comum **Págs. 18 a 20**

CONTEÚDO PATROCINADO

Edvaldo Santos

ENTREVISTA

CONTEÚDO PATROCINADO

Edvaldo Santos

# VIVER MAIS E MELHOR

A AGERIP mostra como planejamento, convivência e autonomia estão redefinindo o envelhecimento no Brasil

Em um cenário no qual a longevidade se torna uma das grandes transformações da sociedade contemporânea, a AGERIP se consolida como uma referência ao propor um novo olhar sobre o envelhecimento mais ativo, planejado e conectado com a qualidade de vida. Projeto único no Brasil, a AGERIP é uma associação sem fins lucrativos e não filantrópica que oferece três modelos de moradia e conta com o Clube da Maturidade, um núcleo de atividades físicas, culturais e de convivência voltado para adultos a partir dos 45 anos. Muito além de um espaço voltado à terceira idade, a associação atua de forma estratégica ao acolher tanto pessoas com mais de 60 anos quanto adultos a partir dos 45, que já começam a desenhar, com consciência, o futuro que desejam viver.

Com base em pilares como acolhimento, autonomia, socialização e gestão compartilhada, a AGERIP constrói um modelo que rompe com a visão tradicional da velhice associada à dependência. O envelhecer, na realidade, passa a ser entendido como uma jornada contínua, marcada por possibilidades, participação e bem-estar. Essa proposta ganha forma tanto nas atividades oferecidas pelo Clube da Maturidade, que reúne práticas físicas, culturais e de convivência, quanto nas opções de moradia, pensadas para diferentes níveis de autonomia e necessidades.

Ao permitir que associados participem ativamente das decisões e ao oferecer uma estrutura que integra cuidado, lazer e comunidade, a AGERIP se destaca

COM O AUMENTO DA LONGEVIDADE, OBSERVA-SE UMA MUDANÇA SIGNIFICATIVA NO COMPORTAMENTO DAS PESSOAS, QUE PASSAM A VALORIZAR MAIS A QUALIDADE DE VIDA

por promover não apenas um lugar para viver, mas um estilo de vida. Um ambiente onde vínculos são fortalecidos, rotinas ganham mais sentido e o futuro deixa de ser uma incerteza para se tornar um projeto concreto.

É nesse contexto que surgem as histórias e percepções de quem vivencia, na prática, essa proposta. Confira a entrevista com a presidente da Diretoria Executiva da AGERIP, Maria Cândida Pereira Azem, conhecida como "Candinha" e com os associados Dr. Eufly Ponchio e Rita de Cássia do Nascimento:

**BE – A AGERIP é frequentemente vista como uma referência em longevidade. Quais são os pilares que definem o perfil institucional da associação?**

**Candinha** – Desde o início, a AGERIP vem trabalhando com uma meta, que é oferecer qualidade de vida a vida inteira. Então, este trabalho sempre foi desenvolvido e, junto com isso, nós temos o acolhimento, a socialização, a autonomia e, principalmente, como associação, nós trabalhamos a transparência e a gestão compartilhada, onde toda a diretoria

contribui gratuitamente para que a AGERIP cresça cada vez mais.

**BE – A Agerip atende tanto pessoas 60+ quanto adultos a partir dos 45 anos. Como a associação adapta suas ações e projetos para esses dois públicos e de que forma isso contribui para mudar a visão tradicional sobre o envelhecimento?**

**Candinha** – A AGERIP foi criada com o propósito de atuar de forma ampla no processo de envelhecimento humano e na velhice, compreendendo que essa jornada se inicia muito antes dos 60 anos. Por isso, ao atender tanto pessoas a partir dos 45 anos quanto o público 60+, a instituição desenvolve ações e projetos específicos, respeitando as necessidades, expectativas e fases de vida de cada grupo.

Para o público a partir dos 45 anos, as iniciativas são voltadas à prevenção, promoção da saúde e preparação para um envelhecimento ativo, com foco em hábitos saudáveis, atividades físicas, convivência social e planejamento para o futuro. Já para o público 60+, as ações priorizam o bem-estar, a manutenção da autonomia, o cuidado integral e o fortalecimento de vínculos, sempre com um atendimento humanizado, acolhedor e individualizado.

Com o aumento da longevidade, observa-se uma mudança significativa no comportamento das pessoas, que passam a valorizar mais a qualidade de vida, adotando práticas como a atividade física regular, alimentação equilibrada e participação social ativa – aspectos que nem sempre eram priorizados no passado.

Nesse contexto, a atuação da AGERIP contribui diretamente

para transformar a visão tradicional sobre o envelhecimento, deixando de associá-lo à limitação e dependência e passando a compreendê-lo como uma fase de possibilidades, autonomia e continuidade de projetos de vida.

**BE – O que fez vocês deixarem de ver a AGERIP como um lugar de fim de semana e passarem a considerá-la como moradia definitiva?**

**Dr. Eufly Ponchio** – Conhecemos a AGERIP por volta de 2005, quando comecei a atuar como advogado da entidade. Passamos a frequentar, fizemos amigos e entendemos tudo o que ela oferece. Em 2018, conhecemos os terrenos e começamos a construir, inicialmente para fins de semana. Mas, ao nos mudarmos, percebemos que era um lugar excelente para viver perto de Rio Preto, pois continuo trabalhando normalmente.

A AGERIP transformou nossa qualidade de vida: temos academia, fisioterapia em casa, eventos, encontros, restaurante e uma rotina ativa. As amizades aqui são raras e valiosas. Vivemos com paz, tran-



**Dr. Eufly Ponchio e a esposa, Maria Inês Ponchio**

Divulgação

quilidade e senso de comunidade.

Minha irmã de 92 anos também mora aqui e participa de atividades diariamente. Nossos filhos frequentam, se hospedam e reunimos a família com frequência. A AGERIP dá sentido, participação e praticidade à vida. Foi a melhor decisão que tomamos. É um lugar seguro, acolhedor, onde as pessoas se conectam e vivem com harmonia.

**BE – De que forma esse estilo de vida que a AGERIP propõe se conecta com a sua rotina e seus valores pessoais?**

**Rita de Cássia do Nascimento** – Tenho uma ligação antiga com a AGERIP, por ser sobrinha-neta de um dos fundadores, e acompanho essa história desde o início. Acredito nesse projeto como um estilo de vida para todas as idades, quanto antes se adota, mais saudável e feliz se vive.

Tenho 44 anos, sou arquiteta e já sigo uma rotina com meditação e yoga, valores que a AGERIP também promove. Minha mãe é associada há mais de 40 anos, e hoje frequento a AGERIP e participo com ela das atividades do Clube da Maturidade, como hidroginástica, dança circular e Tai Chi Chuan. Esse estilo de vida combina totalmente comigo, por isso também me associei e pretendo morar aqui no futuro.

A AGERIP oferece espaços para diferentes perfis e propõe uma nova forma de envelhecer, mais ativa e integrada. É um ambiente de convivência, movimento e bem-estar, que transforma não só os moradores, mas também suas famílias. Já viajei bastante e nunca vi algo igual. Aqui há um forte senso de comunidade e pertencimento.



Divulgação

**Rita de Cássia do Nascimento com sua mãe, Sueli Mangonari**