

Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2025

www.aaps.org.br

EDITORIAL

A chegada da primavera



A primavera no Brasil começa em setembro e traz consigo um espetáculo de cores, aromas e vida. Após o clima mais seco e frio do inverno, a estação das flores chega para renovar a paisagem, aquecer os dias e encher a natureza de vitalidade.

É nesse período que muitas árvores, como os ipês, florescem em tons vibrantes de rosa, amarelo, branco e roxo, pintando as ruas e parques. As temperaturas começam a subir gradualmente e as chuvas, que eram escassas, retornam de forma mais regular, contribuindo para o desabrochar de incontáveis espécies de flores e para o verde exuberante da vegetação.

A primavera também é um convite para atividades ao ar livre. É a época ideal para passeios em parques, piqueniques e caminhadas, aproveitando o clima ameno antes do calor mais intenso do verão. É a estação da renovação, do renascimento e da esperança, que nos lembra da beleza e da força da natureza.



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2025

www.aaps.org.br

ENTREVISTA COM ADRIANA COSTA - CEO DA SIEMENS HEALTHINEERS



Inovação e Tecnologia

Q1. Como a Siemens Healthineers está utilizando a inteligência artificial para aprimorar a identificação precoce, e quais são os maiores desafios e oportunidades?

A Siemens Healthineers já utiliza inteligência artificial em diferentes etapas do cuidado. Com soluções como o Deep Resolve, que acelera exames de ressonância magnética sem comprometer a qualidade, ou o AI-Rad Companion, que automatiza medições e relatórios, conseguimos liberar tempo do especialista para focar no que realmente muda a conduta clínica. Também desenvolvemos plataformas integradas que combinam imagens e dados clínicos para gerar alertas preditivos, antecipando riscos antes de a doença se manifestar. O grande desafio ainda é garantir a interoperabilidade entre sistemas e a confiança clínica na tomada de decisão, mas a oportunidade é enorme: transformar dados em desfechos, ajudando a identificar doenças mais cedo e a melhorar os resultados para os pacientes.

Q2. Qual é a próxima grande fronteira tecnológica?

A próxima fronteira está na convergência entre imagem médica, biologia molecular e inteligência artificial. Na oncologia, isso significa personalizar ainda mais os tratamentos, com radioterapia adaptativa que se ajusta em tempo real às características do tumor. Em neurociências, estamos avançando em biomarcadores digitais capazes de identificar alterações cerebrais antes mesmo dos sintomas aparecerem. E na cardiologia, as novas abordagens de imagem de precisão e triagem estruturada vão permitir reduzir de forma significativa a mortalidade evitável.



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2025

www.aaps.org.br

Q3. Como a Siemens Healthineers equilibra a busca por tecnologias de ponta com a necessidade de tornar a identificação precoce acessível e economicamente viável para sistemas de saúde, em especial para países do terceiro mundo, como o nosso?

Esse equilíbrio vem da combinação de inovação tecnológica com modelos de negócio e parcerias que viabilizam acesso em diferentes realidades. Desenvolvemos soluções como a MAGNETOM Free.Star, que reduz o custo operacional da ressonância magnética, permitindo levar o exame a regiões antes inviáveis. Apostamos também no reuso qualificado, com a linha Ecoline e atualizações de software que prolongam o ciclo de vida dos equipamentos. Além disso, oferecemos modelos de financiamento flexíveis, como contratos de assinatura, pay-per-use ou performance-sharing, que tornam as tecnologias sustentáveis para hospitais e sistemas de saúde. E acreditamos que a colaboração multissetorial é essencial: quando indústria, provedores e setor público atuam juntos, conseguimos ampliar acesso, reduzir desigualdades e transformar a prevenção em realidade.

Estratégia de Negócios e Mercado

Q4. A Siemens Healthineers tem buscado ativamente parcerias com hospitais, centros de pesquisa ou empresas de tecnologia?

Sim. Buscamos cada vez mais parcerias estratégicas que vão além da oferta de tecnologia. Com universidades, centros de pesquisa e hospitais de referência, cocriamos soluções em áreas como oncologia, neurologia e inteligência artificial. E com redes hospitalares e sistemas de saúde, estabelecemos parcerias de longo prazo por meio das Value Partnerships, que combinam tecnologia, serviços, educação e consultoria em contratos orientados a resultados clínicos e operacionais. Essa lógica de colaboração é fundamental para acelerar a inovação e garantir impacto sustentável.

Q5. Em um futuro onde o diagnóstico é cada vez mais preventivo, como a Siemens Healthineers está ajustando seu modelo de negócio para se alinhar a essa tendência, e quais são os principais desafios a serem superados?

Estamos evoluindo de um modelo transacional, baseado apenas na venda de equipamentos, para um modelo integrado que combina tecnologia, dados, serviços e



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2025

www.aaps.org.br

educação. Os contratos agora são estruturados em parcerias de longo prazo, com formatos de financiamento flexíveis, como assinatura, pay-per-use ou performance-sharing, que conectam o pagamento a indicadores clínicos e operacionais. O grande desafio está em mudar a lógica de remuneração dos sistemas de saúde, que historicamente valorizou volume de procedimentos. Para que a prevenção seja incorporada de forma plena, precisamos avançar para modelos baseados em valor, onde eficiência e resultados de saúde sejam efetivamente reconhecidos.

Impacto Social e Futuro da Saúde

Q6. Com a ênfase na identificação precoce, a Siemens Healthineers está mudando o foco de "tratar a doença" para "manter a saúde". Como a empresa se posiciona nesse novo paradigma da saúde preditiva e que papel nosso governo desempenha nesse cenário?

Nosso propósito é claro: impulsionar a transição de um modelo que reage à doença para um modelo que previne, identifica riscos de forma precoce e mantém as pessoas saudáveis por mais tempo. Essa mudança exige cada vez mais investimento em prevenção, com ecossistemas que integrem rastreamento, diagnóstico precoce, monitoramento de risco e cuidado coordenado. É exatamente isso que norteia o Access to Care, um dos quatro breakthroughs estratégicos da Siemens Healthineers, que orienta nossas ações globais e locais. Esse esforço só se concretiza por meio da colaboração multissetorial, em que governos, setor privado, academia e sociedade civil desempenham papéis complementares. A Siemens Healthineers contribui com inovação, modelos de negócio e capacitação de profissionais, ajudando a transformar políticas e iniciativas em resultados concretos para a população.

Q7. Como a empresa aborda a questão das desigualdades em saúde, garantindo que as inovações em diagnóstico precoce não fiquem restritas apenas a populações com maior acesso à tecnologia?

Reduzir desigualdades em saúde exige uma estratégia abrangente, e não ações isoladas. Por isso, o Access to Care orienta nosso trabalho em três dimensões. A primeira é a tecnologia adaptada à realidade local, como soluções que reduzem custos operacionais ou equipamentos portáteis que podem chegar a regiões remotas. A segunda é a capacitação de profissionais, com programas presenciais e digitais que garantem que médicos, técnicos e gestores possam usar plenamente as inovações. E a terceira são os modelos de



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2025

www.aaps.org.br

negócio sustentáveis, que permitem a adoção de tecnologias avançadas sem comprometer a viabilidade financeira dos hospitais e sistemas de saúde. Com essa abordagem integrada, conseguimos levar inovação para além dos grandes centros, ampliando o acesso e reduzindo desigualdades em desfechos de saúde.

Q8. Qual é a sua visão para a saúde global daqui a 10 ou 20 anos, e qual a contribuição mais significativa que a Siemens Healthineers espera dar para essa evolução?

Acredito que, em dez ou vinte anos, veremos sistemas de saúde muito mais integrados, digitais e preditivos, orientados por valor e por desfechos que realmente importam ao paciente. A Siemens Healthineers quer ser protagonista nessa transformação, democratizando a saúde avançada em escala global. Para isso, continuaremos a desenvolver tecnologias de ponta - da inteligência artificial aplicada à imagem à radioterapia adaptativa - sempre conectadas à prática clínica real. Mas a inovação não acontece por acaso: sustentamos esse avanço com investimentos consistentes em Pesquisa & Desenvolvimento, da ordem de mais de um bilhão de euros por ano, apoiados por uma rede global de centros de inovação e por parcerias com universidades e instituições médicas de referência. E sabemos que tecnologia sozinha não transforma; por isso, investimos fortemente em Educação & Workforce Solutions em todos os países onde atuamos, preparando médicos, técnicos e gestores para extrair o máximo dessas inovações. Nossa visão é clara: fazer com que o futuro da saúde seja preditivo, acessível e inclusivo, reduzindo desigualdades e melhorando a vida de milhões de pessoas em todo o mundo

Mensagem final à AAPS

“Quero agradecer à AAPS pela oportunidade desta entrevista. A Siemens Healthineers tem o compromisso de ampliar acesso, reduzir desigualdades e apoiar a construção de uma saúde mais preditiva, inclusiva e sustentável. Seguiremos firmes nessa missão e contamos com a colaboração de todos os atores do ecossistema para transformar essa visão em realidade”.



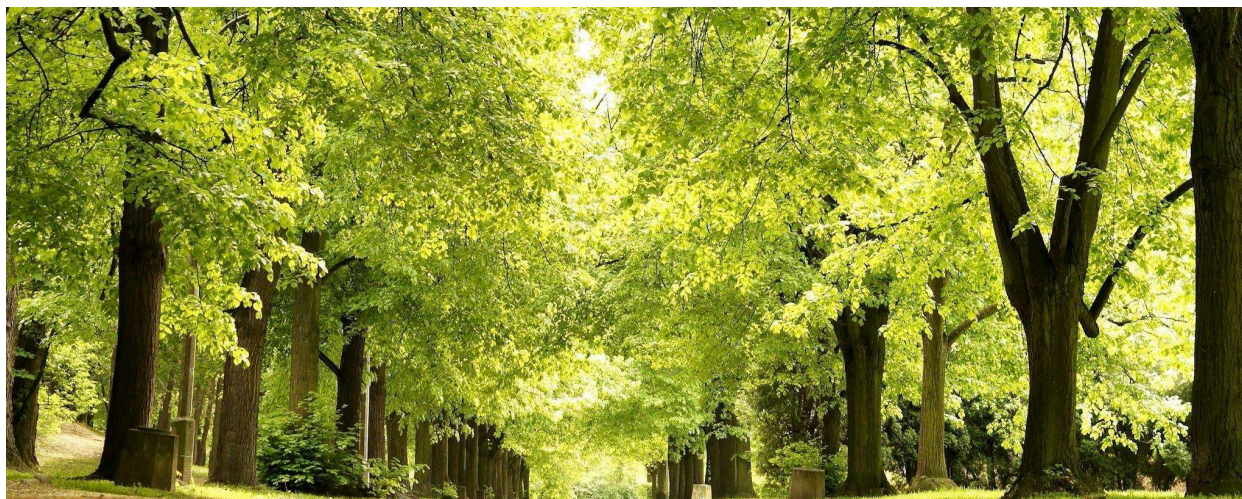
Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2025

www.aaps.org.br

DICA:

Um passeio no parque: um refúgio de paz e vitalidade



Caminhar em um parque é mais do que simplesmente andar; é uma imersão completa em um ambiente que nos reconecta com o que há de mais essencial. A cada passo, o contato com a natureza nos envolve. As árvores, com suas copas majestosas, filtram a luz do sol, criando um jogo de sombras que acalma a mente. A grama macia sob os pés, os caminhos de terra batida e a textura áspera da casca das árvores são pequenos lembretes sensoriais de que estamos em um espaço vivo e pulsante.

O ar limpo é um dos maiores presentes desse ambiente. Longe do trânsito e da poluição, cada respiração é profunda e revigorante. O oxigênio parece mais puro, e encher os pulmões com esse ar fresco renova as energias do corpo e da mente, dissolvendo o estresse acumulado.

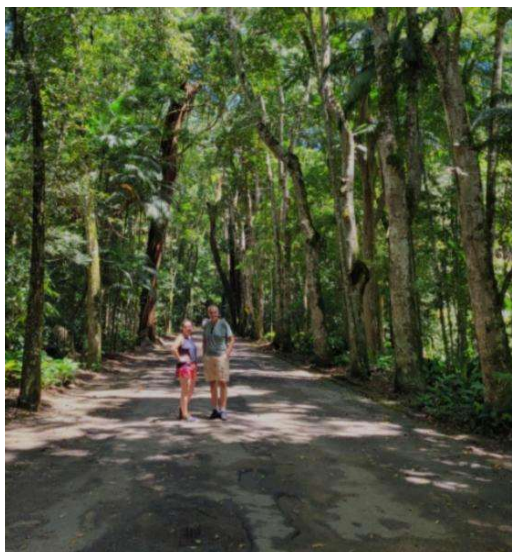
A trilha sonora do parque é uma melodia da vida. O barulho dos pássaros, com seus cantos e trinados, cria uma sinfonia natural que enche o ar. É uma música suave, sem pressa, que serve de fundo para o som mais humano de todos: os passos das pessoas. O ritmo constante e sincronizado de quem caminha, corre ou anda de bicicleta cria um senso de comunidade e movimento. Não é um barulho intrusivo, mas sim uma cadência que nos lembra de que todos estão ali para o mesmo propósito: desfrutar.



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2025

www.aaps.org.br



Um parque é um centro de práticas saudáveis. Pessoas de todas as idades se dedicam a atividades que promovem o bem-estar. Vemos corredores suando a camisa, crianças jogando bola, famílias fazendo piqueniques e idosos praticando alongamentos. É um espaço onde o corpo é valorizado e o movimento é celebrado.

No final, um passeio no parque é uma pausa necessária na correria do dia a dia. É um momento para desacelerar, absorver a beleza ao redor e nutrir o corpo e a alma. Saímos de lá mais leves,

energizados e gratos por ter tido a oportunidade de nos reconectar com a natureza e com nós mesmos.

Fonte/Colaboração: Daniel Purwin/ AAPS Rio de Janeiro.



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2025

www.aaps.org.br

CRÔNICA:

Itaipu- Em 2025, comemoramos 50 anos do início das obras dessa importante usina



A construção da Usina Hidrelétrica de Itaipu começou em 1975 e neste ano completou 50 anos do início da obra. A obra, que envolveu a alteração do curso do Rio Paraná e a construção de uma barragem monumental, durou aproximadamente 10 anos, com a inauguração oficial em 1984.

A Siemens teve uma participação significativa e durante a construção original de Itaipu, a Siemens, por meio de um consórcio de fabricantes, foi uma das principais responsáveis pelo fornecimento de equipamentos eletromecânicos, como geradores e transformadores. Esses componentes são cruciais para a conversão da energia mecânica das turbinas em energia elétrica.

Nosso colega Alexander Gromow participou ativamente desse momento e contribuiu com a nossa edição, compartilhando a seguinte crônica :

***Itaipu, a força viva do sucesso* Original escrito por Alexander Gromow em maio de 1989 em uma monografia distinguida com _MENÇÃO HONROSA_ no Concurso "PORQUE ME ORGULHO DE ITAIPU" promovido por Itaipu Binacional.**

Itaipu, há 11 anos era simplesmente o nome de um projeto, distante, uma obra em Foz do Iguaçu, que implicava no fornecimento de grandes máquinas. A localização da obra era



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2025

www.aaps.org.br

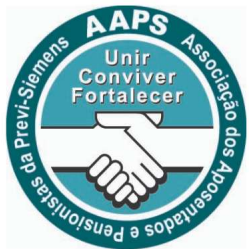
confusa para mim, será que as Cataratas do Iguaçu também seriam atingidas ? Porém, o destino estava traçado e, em maio de 1978, passei a integrar o "Grupo Itaipu" na Empresa para a qual trabalho.

Correria, prazos inexoráveis, reuniões consorciais, toneladas de papel, correções, ajustes, mais reuniões e... finalmente a vitória ! Ganhamos o pedido, e o meu "casamento" com Itaipu estava selado. De início um relacionamento distante, as partes se comportavam como lutadores no primeiro round de uma luta que, à primeira vista, parecia interminável. Mas, de contenda em contenda, rapidamente se desenvolveu a consciência do trabalho conjunto, a surgiu um verdadeiro relacionamento entre parceiros.



Cliente a fornecedor se integraram numa equipe harmônica de trabalho. Das discussões sobre o projeto a dos desenhos em duas dimensões foram surgindo, ainda nas fábricas, componentes em três dimensões, grandes, revolucionários em sua técnica, desbravando as fronteiras do limite das maiores máquinas jamais fabricadas no mundo - estava sendo ultrapassado o limite da audácia do homem - e isto aqui no Brasil, que já tinha a sua estrutura industrial preparada para este projeto. E, no Paraguai, aonde fiz grandes amigos, acompanhei o surgimento de um complexo industrial capaz de fornecer componentes com o acabamento e a qualidade requeridas pelo projeto. O justo orgulho com o qual os amigos paraguaios acompanhavam os passos de seu empreendimento representava a consolidação do progresso deste País irmão.

Itaipu pode, certamente, ser considerada a mola propulsora deste desenvolvimento. Novos marcos foram sendo atingidos, também no campo do controle de qualidade. Níveis de ensaios, protocolos, certificados, tudo isto passou a compor um novo quadro na realidade nacional: o "controle de qualidade pós-Itaipu". A necessidade de transportar gigantescos componentes indivisíveis gerou idéias mirabolantes como dirigíveis, helicópteros enormes operando sincronizadamente, ou transporte por mar a rio até o Rio Paraná; mas a solução escolhida foi a convencional, com os pés muito bem plantados no



Newsletter AAPS

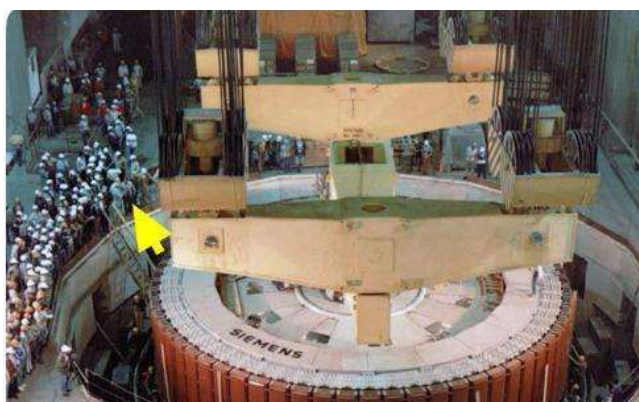
Edição Setembro de 2025

www.aaps.org.br

chão. Melhor dizendo, com centenas de pneus das imensas carretas transportadoras, os "trem-tipo", firmemente apoiados no chão.

Os primeiros transportes excepcionais foram verdadeiras operações de guerra. Carros moradia, batedores, operadores, mecânicos, acompanhavam as monumentais carretas, numa peregrinação de mais de 1000 quilômetros. Com o tempo, reduziram-se os prazos de transporte, agilizaram-se procedimentos, formaram-se "Doutores da Estrada", mestres dos transportes especiais. No canteiro de obras já havia lugar para receber as máquinas, a montagem já se havia iniciado, os componentes tomavam forma. Foi transportado o primeiro rotor de gerador para o poço da máquina. Duas mil toneladas suspensas por duas pontes rolantes acopladas ! Lentamente o rotor foi descendo para o seu local de operação dentro do estator do gerador. Um "buraco" de 16 metros de diâmetro interno a com uma folga radial entre rotor a estator de apenas 37 milímetros. Em termos relativos a montagem de uma unidade geradora exige uma precisão maior do que a de um relógio suíço! E isto com componentes de dimensões gigantescas. . . Centenas de pessoas acompanhavam, em absoluto silêncio, este momento de grande importância para todos os presentes.

Quando o procedimento foi concluído com total êxito, não foi possível conter a emoção. Engenheiros, técnicos, barrageiros, homens aparentemente acostumados a situações semelhantes, irromperam em aplausos, transformando um procedimento que poderia ser puramente técnico, num dos momentos mais inesquecíveis da minha atuação neste projeto. Finalmente a primeira unidade entrou em operação. Itaipu, a Usina, cria vida própria, em seus barramentos flui energia, como se fosse um tipo especial de sangue, a seiva do progresso.



A vida agora está em todos os cantos: já se pode falar das gerações de Itaipu . Filhos e netos de barrageiros vão povoando Foz do Iguaçu com uma gente especial. São forasteiros



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2025

www.aaps.org.br

trazidos pela usina, gente acostumada com o trabalho árduo a preparada para o sucesso. São aqueles que vieram a escolheram ficar em Foz do Iguaçu, fazer desta terra seu lar.

Agora o projeto está chegando ao seu final, a muitas unidades estão em operação. Nas fábricas, o nome Itaipu começa a pertencer ao passado. Em troca, na Usina, a materialização das idéias, a cristalização do trabalho e a eternização da força de vontade de milhares de homens de ambos os países, molda um empreendimento que é um verdadeiro monumento vivo à competência, à integração de esforços e ao progresso.

Como deixar de me orgulhar de estar participando deste progresso ? Como deixar de me orgulhar deste projeto ao qual já dediquei 11 anos de minha vida profissional ? Das dificuldades, das decepções, das alegrias, das tristezas, do suor, das lágrimas, resultou acima de tudo, a satisfação pelo dever cumprido, pelo trabalho feito do melhor modo possível que, mesmo podendo ser comparado à contribuição de uma formiga na construção de um enorme formigueiro, também foi importante para a conclusão desta obra. Orgulho-me de Itaipu sobretudo por sua realidade, sua atualidade, sua importância, sua projeção mundial e por ser um empreendimento humano. "Mister Itaipu" (apelido que carinhosamente me foi dado por meus colegas de trabalho).

Fonte/Colaboração: Alexander Gromow/ AAPS



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2025

www.aaps.org.br

3ª IDADE:

Por que a amizade é fundamental para os idosos



A amizade é uma das maiores fontes de bem-estar em qualquer fase da vida, mas ela ganha uma importância especial na terceira idade. Conforme envelhecemos, as dinâmicas sociais mudam, os filhos seguem seus caminhos, e é comum que a rotina se torne mais solitária. É justamente nesse momento que os amigos desempenham um papel essencial para **manter a saúde mental, a saúde física, a qualidade de vida e longevidade**.

Vamos explorar como as amizades podem transformar a vida de uma pessoa idosa, especialmente à luz do **Dia Internacional da Amizade**, que celebra a importância dos laços afetivos.

Compartilharemos dicas práticas para cultivar relações, participar de **comunidades e grupos**, usar a **tecnologia** para manter contatos e, principalmente, valorizar o **contato presencial**. Prepare-se para uma leitura cheia de **curiosidade** e insights práticos para fortalecer suas relações e viver de forma mais feliz.

A amizade e sua influência na saúde mental dos idosos

Estudos mostram que a amizade pode ser um dos fatores mais protetores contra o desenvolvimento de depressão e ansiedade na terceira idade. Conversar com alguém de



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2025

www.aaps.org.br

confiança, compartilhar memórias ou simplesmente rir junto com um amigo ativa áreas do cérebro relacionadas ao prazer e à sensação de segurança. Ter amigos ajuda a reduzir sentimentos de isolamento, que podem levar a quadros de tristeza profunda.

Um exemplo prático é a participação em grupos de leitura ou oficinas culturais, onde o vínculo com outras pessoas favorece o bem-estar emocional. Em datas como o **Dia Internacional da Amizade**, vemos campanhas que reforçam como essas conexões impactam diretamente a **saúde mental** e aumentam a disposição para atividades diárias. Para cultivar relações que apoiem a mente, uma dica é manter contato frequente, seja com mensagens, ligações ou encontros presenciais. Mesmo uma conversa rápida pode transformar um dia comum em um momento especial.

Amizades fortalecem a saúde física e promovem longevidade

A ciência confirma que pessoas com vínculos sociais fortes vivem mais e com melhor qualidade. A amizade estimula atividades físicas conjuntas, como caminhadas no parque ou aulas de dança, além de oferecer incentivo para cuidar da saúde. Ter amigos que lembram de marcar exames, estimulam uma boa alimentação ou motivam a manter uma rotina saudável é um verdadeiro presente para o corpo.

Estudos recentes apontam que a **qualidade de vida** e longevidade estão diretamente relacionadas ao bem-estar emocional, que, por sua vez, é fortalecido por relações significativas. Amizades verdadeiras reduzem os níveis de estresse, o que ajuda no controle da pressão arterial e melhora a imunidade.

Você já pensou em criar um “clube da saúde” com amigos, para cozinhar receitas equilibradas juntos ou experimentar exercícios leves? Essas pequenas iniciativas fazem uma grande diferença na **saúde física** e no **humor diário**.

Como comunidades e grupos ajudam a criar novas amizades

Com o passar do tempo, é natural que alguns vínculos se percam, mas isso não significa que é tarde para fazer novos amigos. A participação em **comunidades e grupos** é uma excelente maneira de conhecer pessoas com interesses semelhantes. Clubes de terceira



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2025

www.aaps.org.br

idade, centros culturais, grupos de viagens ou até igrejas oferecem oportunidades para interações genuínas.

Outro recurso interessante é o voluntariado. Ajudar outras pessoas cria uma sensação de propósito e abre espaço para novas amizades. Em datas comemorativas, como o Dia Internacional da Amizade, algumas organizações realizam eventos abertos ao público para incentivar a socialização, algo que pode ser uma ótima oportunidade de fazer parte de uma rede de apoio.

Quer uma dica prática? Procure grupos em aplicativos ou redes sociais focadas em atividades para pessoas 50+. Assim, você poderá **unir tecnologia e interação humana** de uma forma saudável e equilibrada.

A importância do contato presencial para vínculos duradouros

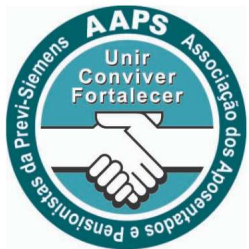
Embora a tecnologia seja uma aliada poderosa para manter amigos que estão longe, nada substitui o valor do **contato presencial**. Um abraço, um olhar atento ou uma caminhada lado a lado são experiências que geram memórias afetivas e fortalecem os vínculos.

No entanto, muitas pessoas idosas têm dificuldade de se locomover ou dependem de terceiros para encontros presenciais. Nesses casos, é válido planejar pequenas visitas, almoços em família ou encontros em lugares acessíveis. Uma tarde de chá em casa ou um jogo de cartas podem se tornar momentos inesquecíveis.

Uma curiosidade interessante é que, segundo estudos da Universidade de Harvard, pessoas que mantêm amizades presenciais constantes têm menor risco de declínio cognitivo. Esse dado reforça a necessidade de equilibrar a vida online com interações reais e cheias de significado.

Tecnologia como ponte para novas amizades

Apesar de todo o encanto do contato físico, a tecnologia tem ajudado muitas pessoas a se **reconectar**. Videochamadas, redes sociais e grupos de mensagens permitem manter uma conversa ativa com familiares e amigos, mesmo à distância.



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2025

www.aaps.org.br

Hoje, existem até plataformas voltadas exclusivamente para idosos, que incentivam trocas culturais, aulas online e encontros virtuais para compartilhar interesses. Essas ferramentas podem ser um excelente primeiro passo para depois marcar encontros presenciais.

Se você não está familiarizado com essas ferramentas, peça ajuda a um amigo ou familiar para instalar aplicativos. Além de útil, o processo de aprender algo novo pode ser divertido e estimular sua mente.



Dicas práticas para cultivar e manter amizades na terceira idade

Manter amizades exige cuidado e dedicação, mas os benefícios são imensos. Veja algumas ideias para reforçar suas conexões:

- Participe de atividades em grupo, como dança, yoga ou caminhadas.
- Marque encontros periódicos, mesmo que simples, como um café no bairro.
- Use aplicativos de mensagens para enviar lembretes carinhosos ou compartilhar boas notícias.
- Invista em hobbies que podem ser realizados em dupla ou grupo, como culinária ou artesanato.



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2025

www.aaps.org.br

- Apoie seus amigos nos momentos difíceis e esteja aberto a receber apoio também.

Essas ações não apenas fortalecem as relações, como aumentam a sensação de pertencimento, fator essencial para uma vida com **qualidade de vida e longevidade**.

Amizades são um tesouro para toda a vida

A amizade é um dos pilares da felicidade na terceira idade. Além de influenciar positivamente a **saúde mental e a saúde física**, ela garante momentos de alegria, aprendizado e acolhimento. Datas como o Dia Internacional da Amizade são um lembrete de que, mesmo com a correria do dia a dia, sempre há espaço para valorizar quem caminha ao nosso lado.

Seja por meio do contato presencial, do uso da tecnologia ou da participação em comunidades e grupos, fortalecer laços é um investimento em sua própria felicidade e bem-estar. Afinal, viver é muito mais leve quando temos com quem compartilhar histórias, risadas e até mesmo silêncios.

Perguntas para você refletir:

- Você tem amigos com quem pode conversar abertamente?
- Que ações poderia fazer hoje para se aproximar de alguém especial?
- Já pensou em usar a tecnologia para reencontrar antigos amigos?
- Que tal marcar um encontro para celebrar a vida e as conquistas com quem você gosta?

Perguntas Frequentes sobre Amizade na Terceira Idade

1. É possível fazer novos amigos depois dos 60 anos?

Sim! Participar de atividades em grupo, eventos comunitários ou cursos é uma forma prática de conhecer pessoas com interesses em comum.

2. Como a amizade ajuda na saúde mental?

Conversar e compartilhar experiências reduz a sensação de solidão, aumenta a autoestima e combate sintomas de depressão e ansiedade.



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2025

www.aaps.org.br

3. A tecnologia pode substituir o contato presencial?

Não substitui, mas complementa. A tecnologia é uma ponte para manter contato, especialmente com amigos que estão longe.

4. Como posso celebrar o Dia Internacional da Amizade?

Você pode marcar um almoço especial, enviar uma mensagem carinhosa ou reunir amigos para um café. Pequenos gestos têm grande impacto.

5. Amizades influenciam a longevidade?

Sim, estudos mostram que pessoas com uma rede de amigos vivem mais, têm menos estresse e apresentam melhor qualidade de vida.



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2025

www.aaps.org.br

ACONTECEU NA AAPS:

Encontros entre nossos associados pelo Brasil

Continuamos animados com os nossos encontros que sempre nos remetem às boas lembranças e a encontros com quem há muito tempo não víamos.



Encontro VQQ na Regional de Curitiba dias 31/07 (a esquerda) e 28/08/2025 (a direita)



Newsletter AAPS

Edição Setembro de 2025

www.aaps.org.br



Encontro dos colegas de Jundiaí e de São Paulo - 02/08/2025 - Cantina Pietra Santa em Jundiaí



VQQ SÃO PAULO 04/09/2025