

# A MEDICINA ANTI-ENVELHECIMENTO

O QUE É E COMO PODE  
MUDAR A NOSSA VIDA

27 NOVEMBRO 2016  
Altis Grand Hotel, Lisboa



## PROGRAMA

## | Dra. Ivone Mirpuri



*Médica Patologista Clínica Especialista em medicina anti-envelhecimento pela World Society of Anti-Aging Medicine. Especialista em Hormonologia pela International Hormone Society. Certificação em Medicina Anti-Envelhecimento pelo Cenegenics, Nevada University, USA. Fundadora do Grupo de Estudos de Medicina Anti-Envelhecimento. Diretora da Clínica Anti-Aging em Lisboa.*

## | Dra. Luísa Pargana



*Médica Ginecologista Obstetra pela MAC, actualmente Assist. Hosp. H. Luz. Fundou e dirige um novo projecto, a MAECLinic, medicine art evolution: obstetria de alto risco, menopausa e anti-aging. Vice-Presidente do GEMAE.*

## | Dr. Biscaia Fraga



*Especialista em Cirurgia Plástica, Reconstructiva e Estética pela Ordem dos Médicos. É diretor do Centro Internacional de Cirurgia Plástica e Estética, em Lisboa, e dirigiu o Departamento de Cirurgia Plástica da Cabeça e Pescoço do Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental, desde 2006 até 2013. É o único cirurgião plástico em Portugal condecorado com a Grande Ordem Honorífica de “Grande Oficial” da Ordem de Mérito, em 2005, pelo Presidente da República.*

## | Dr. Luís Abranches Monteiro



*Urologista do Hospital Beatriz Ângelo e British Hospital. Presidente da Associação Portuguesa de Neurourologia e Uroginecologia. Fellow do European Board of Urology. Membro do Comité de estandardização e Membro do Comité de urodinâmica da International Incontinency Society.*

## | Dra. Ana Rita Victor



*Assistente Graduada de Cardiologia. Acreditada em Ecocardiografia Transtorácica e Transesofágica pela Sociedade Europeia de Cardiologia. Especialista em Medicina Anti-Envelhecimento pela World Society of Anti-Aging Medicine.*

## | Dr. Miguel Tricheiras



*Licenciado em Medicina na Univ. Liège – Bélgica  
Internato de Dermatologia nos HCL (Hosp. Desterro)  
Assistente hospitalar graduado. Diretor Clínico da Derme.pt  
Dedica-se essencialmente à dermatologia estética e anti-aging.*

## O QUE É A MEDICINA ANTI-ENVELHECIMENTO?

A medicina anti-envelhecimento (MAE) é uma medicina preventiva que tem como objetivo proporcionar-nos uma melhor qualidade de vida, atrasando sinais e sintomas relacionados com o envelhecimento. Não é o elixir da juventude, nem tem por objetivo acrescentar mais anos de vida.

O que a medicina faz atualmente muitas vezes, é prolongar a vida do utente à conta de prolongar a doença. Há que pensar-se “antes”, prevenindo e retardando o aparecimento das chamadas doenças degenerativas, e isso hoje consegue-se sim, através de um equilíbrio do nosso corpo trabalhando os cinco pilares em que assenta a medicina anti-envelhecimento: Nutrição, Exercício físico, Suplementação Alimentar, Modulação Hormonal, e Estilos de Vida Saudável. É da sinergia destes elementos que podemos aumentar a nossa vitalidade, retardar o nosso envelhecimento e estender eventualmente a nossa longevidade.

Países nórdicos, onde se pratica a MAE, têm depois dos 65 anos ainda em média 15 anos de boa qualidade de vida, e em Portugal os estudos revelam que após os 65 anos só temos em média cerca de 6 anos sem grandes maleitas.

Neste dia **dedicado à população em geral** venha ver de que forma a Medicina Anti-Envelhecimento nos pode ajudar. Participe connosco nesta conferência em forma de “Mesa-Redonda” onde participam médicos dedicados a esta matéria.

Junte-se a nós e aprenda a viver com mais energia e vitalidade, mais saúde e menos doença!

A Presidente do Grupo de Estudos de Medicina Anti-Envelhecimento



Ivone Mirpuri

## PROGRAMA

09:00h Abertura do secretariado

10:00-12:00h **O que é a medicina anti-envelhecimento (MAE) e a sua importância**  
**Os cinco pilares da medicina anti-envelhecimento**

Debate em forma de mesa-redonda sobre a MAE focalizada aos seus cinco pilares: Nutrição, exercício físico, suplementação alimentar, modulação hormonal e estilos de vida saudáveis

**Moderadora:** Jornalista Paula Castanho (Programa *Retratos de Saúde, Sic Mulher*)

**Palestrantes:** Ivone Mirpuri, Luísa Pargana, Biscaia Fraga, Luís Abranches Monteiro, Ana Rita Victor e Miguel Trincheiras.

12:00-12:30h **“A importância da água que bebemos”**  
(Espaço patrocinado)

12:30-13:00h **“Espaço YYoung”**  
(Um novo conceito cosmético)





GRUPO DE ESTUDOS DE MEDICINA  
ANTI-ENVELHECIMENTO

www.gemae.org

## 26 NOVEMBRO (20:00-23:00H) - INSCRIÇÃO NO COCKTAIL

**Cocktail dinnatoire antiaging** ..... 45,00€

Exercício físico, um dos pilares da MAE – Experiência prática.

Dj Daniel Fontoura, MegaFM

## 27 NOVEMBRO - INSCRIÇÃO NA MESA-REDONDA

**Valor da inscrição** ..... 25,00€

Inscrição *online*  
[www.admedic.pt](http://www.admedic.pt)  
Registe-se agora!

**admedic<sup>+</sup>**  
ORGANIZAÇÃO E SECRETARIADO  
DE EVENTOS

Calçada de Arroios, 16 C, Sala 3. 1000-027 Lisboa  
T: +351 21 842 97 10 | F: +351 21 842 97 19  
E: paula.cordeiro@admedic.pt | W: www.admedic.pt

